

INSIEME

IN A.A.

duemilaundici

5-2011

A.A. Via di Torre Rossa, 35 - 00165 ROMA

Anno XXXI n. 5 Bimestrale

I DODICI PASSI DI A.A.

- I. Abbiamo ammesso di essere impotenti di fronte all'alcol e che le nostre vite erano divenute incontrollabili.
- II. Siamo giunti a credere che un Potere più grande di noi potrebbe ricondurci alla ragione.
- III. Abbiamo preso la decisione di affidare le nostre volontà e le nostre vite alla cura di Dio, come noi potemmo concepirLo.
- IV. Abbiamo fatto un inventario morale profondo e senza paura di noi stessi.
- V. Abbiamo ammesso di fronte a Dio, a noi stessi e a un altro essere umano, l'esatta natura dei nostri torti.
- VI. Eravamo completamente pronti ad accettare che Dio eliminasse tutti questi difetti di carattere.
- VII. Gli abbiamo chiesto con umiltà di eliminare i nostri difetti.
- VIII. Abbiamo fatto un elenco di tutte le persone cui abbiamo fatto del male e siamo diventati pronti a rimediare ai danni recati loro.
- IX. Abbiamo fatto direttamente ammenda verso tali persone, laddove possibile, tranne quando, così facendo, avremmo potuto recare danno a loro oppure ad altri.
- X. Abbiamo continuato a fare il nostro inventario personale e, quando ci siamo trovati in torto, lo abbiamo subito ammesso.
- XI. Abbiamo cercato attraverso la preghiera e la meditazione di migliorare il nostro contatto cosciente con Dio, *come noi potemmo concepirLo*, pregandoLo solo di farci conoscere la Sua volontà nei nostri riguardi e di darci la forza di eseguirla.
- XII. Avendo ottenuto un risveglio spirituale come risultato di questi Passi, abbiamo cercato di portare questo messaggio agli alcolisti e di mettere in pratica questi principi in tutte le nostre attività.

**io sono responsabile...
quando qualcuno, ovunque,
chiede aiuto, io voglio
che la mano di A.A. sia sempre presente
e per questo: io sono responsabile**

Bill

Alcolisti Anonimi è una associazione di uomini e donne che mettono in comune la loro esperienza, forza e speranza al fine di risolvere il loro problema comune e di aiutare altri a recuperarsi dall'alcolismo.

L'unico requisito per divenirne membri è desiderare di smettere di bere.

Non vi sono quote o tasse per essere membri di A.A.; noi siamo autonomi mediante i nostri propri contributi.

A.A. non è affiliata ad alcuna setta, confessione, idea politica, organizzazione o istituzione; non intende impegnarsi in alcuna controversia, né sostenere od opporsi ad alcuna causa.

Il nostro scopo primario è rimanere sobri e aiutare altri alcolisti a raggiungere la sobrietà.

Copyright: A.A. Grapevine Inc.

INSIEME

in A.A.

Direzione, Redazione, Amministrazione

Via di Torre Rossa, 35 (sc. B - int. 1b) - 00165 Roma - Tel. 06.663.66.29 - c/c n. 74028002

Direttore Responsabile: Alberto Tagliavini

Registrazione Tribunale di Roma n. 60/82 del 13/2/82

Periodico di proprietà dell'Associazione «A.A. Alcolisti Anonimi», ceduto prevalentemente ai propri associati

Fotocomposizione e stampa: -

Tipografia Città Nuova della P.A.M.O.M. - Via San Romano in Garfagnana, 23 - 00148 ROMA - Ottobre 2011
Telefono e fax: 06.6530467 - E-mail: segr.tipografia@cittanuova.it

Che cosa è Insieme in A.A.

"La nostra rivista, in fondo, è un Gruppo allargato e pieno di tutti noi, che proveniamo da ogni regione, da quelle col mare a quelle montuose. E dai nostri scritti ognuno di noi può prendere le parole che sente proprie e tenere "di riserva" altri argomenti che potranno forse essere utili nei giorni a venire.

Non saprò mai chi ringraziare del supporto delle parole scritte, delle frasi che mi pare siano scritte proprio per me, da un amico che forse mi è addirittura sconosciuto, ma questo d'altra parte fa sì che anche io sia soltanto un "pensiero composto" e non il protagonista che sta sempre rannicchiato, in agguato, dentro di me.

...Mi viene di fare questa riflessione: quando parlo all'interno di un Gruppo non sono poi certo di essere ascoltato e che tutte le mie parole siano comprese, anche se la comunicazione verbale può dare di certo un'emozione e un calore che il foglio scritto non possiede.

Ma ogni testimonianza scritta rappresenta per me la sicurezza di potere avere sempre uno strumento sicuro di riflessione, dove anche la mia momentanea non concentrazione può essere risolta con una seconda lettura più attenta.

... Anonimato che, questa nostra rivista ci regala a piene mani: scrivere le nostre esperienze senza timore di essere conosciuti e

Sommario

Benvenuto

- 4 Voglia di combattere**
- 7 Temevo che...**
- 9 Il pensiero del passato**
- 11 Dove sono arrivato?**

Programma

- 13 Punto di non ritorno**
- 16 Amore & Uguaglianza**
- 19 Come AA ...mi ha salvato la vita**

SPECIALE RADUNO

- 24 Benvenuto al Raduno**
- 25 Un'infinità di bottoni**
- 28 Tu chiamale, se vuoi: emozioni**
- 31 Il mondo a fior d'acqua..**
- 34 I Vostri Pensieri**
- 36 Quali sono le condizioni per...**
- 40 Quanto viene letta e condivisa la letteratura..**
- 42 Il Gruppo vive l'Associazione?**
- 44 Area Emilia Romagna**
- 45 Area Trentino A/Adige**
- 47 Il Servizio nel Gruppo**

**Centralino Nazionale
per richieste d'aiuto:
06 663 66 20**

Noi e gli altri

**50 L'alcolismo
visto da un liceale**

**52 Meccanismi della malattia
in Al Anon**

Torre Rossa

**54 Mi mancavi.. e anche tanto
Un'esperienza utile**

55 Sibari 2011

56 Riflessioni di un Segretario

Pausa caffè

Compleanni

Scheda

62 Accadde a...

**I brani di commento sono tratti
dal Linguaggio del cuore**

Sul n° 3 a pag. 17 il testo dell'undicesima tradizione è stato trascritto male e ne viene stravolto il senso. Ovviamente il testo esatto è: "La politica delle nostre relazioni pubbliche è basata sull'attrazione piuttosto che sulla propaganda; noi abbiamo bisogno di conservare sempre l'anonimato personale a livello di stampa, radio e filmati".

Ci scusiamo per l'errore involontario.

La redazione di "Insieme in AA"

riconosciuti.

Non devo mai pretendere che il mio protagonismo prenda il sopravvento sull'umiltà, nel momento che coltivassi il desiderio e la speranza che il mio scritto sia per forza pubblicato..."
(da una vostra testimonianza)



Speciale

XXVII RADUNO A.A.

Rimini 2011

Insieme presenta le esperienze e le opinioni dei membri di A.A. e di altri interessati all'alcolismo. Le opinioni espresse non sono da attribuirsi ad Alcolisti Anonimi nel suo insieme, né la pubblicazione di un qualsiasi articolo significa un avallo da parte dell'Associazione Alcolisti Anonimi o di Insieme. Le collaborazioni sono richieste, anche se non possono essere retribuite ed il materiale inviato non potrà essere restituito.

Voglia di combattere

Luigi - Area Lombardia

Mi chiamo Luigi e sono un alcolista, sono entrato in alcolisti anonimi, qualche 24h fa e come tutti o quasi ero disperato non possedevo praticamente più nulla, solo disperazione e sconforto. Avevo voglia di farla finita perché io vedevo tutto buio ma nonostante questo non avevo il coraggio e così mi trascinavo avanti come un derelitto, senza dignità e senza rispetto per niente e nessuno. Però quando sono entrato ed ho partecipato ad una riunione di alcolisti anonimi anche se non ho capito più di tanto mi sono reso conto che io ero arrivato a casa, e infatti, essendo disoccupato, avevo una grande voglia di rimettermi in piedi, acquistare un pò di dignità, ma più che altro sicurezza di me stesso. Frequentando le riunioni da alcolista prima,



*Signor. damm
la Sorenità de accettà
i robò che podi minga cambia.
el Curagg
de cambià quei che podi.
la Saggèzza
de cunus la diforenza.*

astinente poi col passare del tempo anche da sobrio, perché più andavo avanti in me cresceva la voglia di potere urlare al mondo la mia gioia di vivere e di potere condividere con altri amici che purtroppo vivono ancora nell'ombra dell'alcool. Con il passare del tempo sono riuscito ad accettare e capire quanto sia importante la figura dello SPONSOR. Parola purtroppo per me a quei tempi molto lontana dal mio modo di pensare. Ora

Alcolisti Anonimi, fa parte integrante della mia vita quotidiana perché quando mi alzo al mattino il mio primo pensiero è anche oggi qualsiasi cosa succede io non voglio bere. Perché più vado avanti più mi rendo conto quanto sia devastante l'alcool perché oggi sempre un giorno alla volta cerco di modificare il mio carattere, e prima di dare delle risposte cerco sempre di prendere tempo per potere essere il più coerente possibile. Perché ricordo che alle prime riunioni mi dicevano sempre guarda che qua non c'è la bacchetta magica, ma ci vuole un forte desiderio di smettere, di bere o l'importante non è smettere di bere ma continuare a non bere.

Anche questa frase per me è stata dura da digerire, però col passare del tempo ho cominciato a rendermi conto che tutte queste



frasi oggi per me miracolose perché mi aiutano giorno per giorno, a pensare con la mia testa e ad affidarmi ad un potere superiore, che mi aiuta a vivere con serenità e accettare le cose che non posso cambiare. Per fortuna più vado avanti mi rendo conto che

Alcolisti Anonimi, sta diventando la mia vita.

Perché più passa il tempo più mi rendo conto che per stare un po' sereni bisogna, dare tanto amore.

Senza giudicare perché io Luigi alcolista frequentando le riunioni poco alla volta, mi sono reso conto di essere andato a bere grazie al giudizio degli altri. Oggi la mia vita sta cambiando poco alla volta ma in meglio per fortuna, cercando sempre di distribuire amore. perché solo un alcolista può sapere, quanto sia stata sofferente la sua vita. Io sono più che

convinto che la vita di un alcolista attivo non è da augurare nemmeno ad un cane ...comunque sono anche convinto che un alcolista dopo essere entrato in gruppo, non comincia a fare sul serio e non comincia a fare un po' di azione, e fare un po' di programma e frequentare riunioni, e poi un po' alla

volta con l'aiuto di altri amici AA, iniziare a fare un po' di servizio per sé non per gli altri perché secondo me questa è l'ancora che può salvare un alcolista. Ora termino ringraziando tutti gli ALCOLISTI-ANONIMI di tutto il mondo che grazie a loro sono ancora sobrio anche oggi
SERENE 24H

Temevo che...

Fabio - Area Veneto

Se vuoi continuare a bere è affar tuo;
se vuoi smettere e non ce la fai,
un gruppo dell'Associazione
Alcolisti Anonimi potrebbe aiutarti a ...

...liberarti da Re Alcol: non si tratterà di una malinconica rinuncia al bicchiere ma di un esaltante rifiuto che scaturirà dal tuo intimo.

Sono Fabio e sono un alcolista, come quasi tutti gli

alcolisti, anch'io ero sicuro di smettere di bere qualora lo avessi deciso, senonché mi ritrovavo sempre col bicchiere in mano, era il mio modo di festeggiare la "saggia" decisione di non bere più!

I litigi in famiglia erano continui: per un nonnulla scatenavo l'inferno specie quando venivo accusato di aver bevuto troppo e io sostenevo, contro ogni evidenza, di aver bevuto solo un bicchiere la situazione economica era diventata un disastro, la mia povera auto era sempre dal carrozziere perché spesso andavo a sbattere da qualche parte.

Un bel giorno, per far contenti i miei figli, pur nella ostinata convinzione di non averne bisogno -

io non ero un alcolista - e sia pur a malincuore, sono entrato in un Gruppo A.A.

* Temevo che mi chiedessero di tesserarmi, ma non me l'hanno chiesto;

* Temevo che mi chiedessero nome, cognome, indirizzo, telefono, ma non me l'hanno chiesto;

* Temevo che mi chiedessero quanto bevo, ma non me l'hanno chiesto;

* Temevo che mi avrebbero detto che non dovevo bere più un alunché di alcolico ivi compresa la birra, ma non me l'hanno chiesto;

* Temevo che mi obbligassero a prendere delle medicine, ma non ne hanno nemmeno accennato, e poi lì non c'erano medici che potevano prescrivermi qualche medicina, né alcun assistente sociale:

c'erano solo persone che avevano superato un brutto e alle volte disastroso periodo di bevute;

* Temevo che mi obbligassero a fare questa o quella cosa, ma non m'hanno obbligato a niente;

* Temevo che mi obbligassero a frequentare, ma hanno solo sperato di rivedermi.

Per la verità era la prima volta che mi trovavo con qualcuno che non voleva niente da me, volevano solo trasmettermi la loro gioia di essere riusciti a



lasciare da parte il bicchiere: un giorno alla volta.

Questi ed altri motivi hanno fatto sì che il gruppo mi piacesse ed ho continuato a frequentarlo pur continuando a bere.

Ed è stato frequentando che ad un certo punto ho capito che io ero responsabile di me stesso e che dovevo cambiare qualcosa.

È stato così che ho preso la grande decisione che veniva dal profondo del mio intimo: la gioiosa ed

esaltante decisione di abbandonare la bottiglia della quale ero diventato schiavo. È stato così che ho scoperto che il cielo è più basso, molto più basso di quanto non sembri, non lo toccavo con il solo fatidico dito, ma la gioia fu così grande che mi sembrò di toccarlo con tutte e due le mani! La mia ossessione per il bere è scomparsa: mi è stata estirpata da dentro. Alcolisti Anonimi è una associazione...

*Paron de tuti
fame star serèn par mandar xo
'e robe ca no me comoda,
dame el corajo de voltare
queèe ca riesso.
e anca el bob senso
de catarqhe el drito.*

Il pensiero del passato

Mario - 1° Maggio

Mi chiamo Mario e sono un alcolista, anche se ho abbandonato da qualche anno il primo bicchiere mi sento alle prime armi, sono il Mario con tutte le mie debolezze, le mie malinconie, le mie paure e con tanti problemi. Di tanto in tanto, specie in certi giorni neri, mi ritorna la voglia del bicchiere, mi ritorna la voglia di annientarmi con quello che una volta era l'amico "Re Alcol".

Nonostante i miei tentativi di cambiare mi ritrovo ancora col mio carattere irascibile e impaziente.

Nonostante la mia lotta contro i miei sensi di colpa, mi ritrovo sempre che mi sto crogiolando nei ricordi di quanto male ho fatto e che mi sono fatto. Spesso mi rimprovero il tempo prezioso che ho perso bevendo

invece di pensare alla famiglia, ai figli, al lavoro e, soprattutto, al mondo dello spirito che è l'unico mondo che da gioia e serenità.

Ora sto cercando di recuperare quel tempo perduto buttandomi a capofitto in tale mondo, ma anche qui, da bravo alcolista, vorrei tutto e subito pur sapendo che il mio compito ora è solamente quello di tentare sinceramente di migliorare e ringraziare il Potere Superiore, (Dio come io posso concepirLo), del Suo aiuto. In AA ho capito che l'aiuto del Potere Superiore lo si ottiene sempre basta chiederlo umilmente.

I Primi Tre Passi erano lì per farmi capire che avrei dovuto ammettere umilmente che la mia vita era diventata un disastro ma che c'era il rimedio a portata di mano, potevo ricomin-

ciare una nuova vita chiedendo umilmente l'aiuto da parte di chi me lo poteva dare.

Non voglio e non devo essere il Mario che ha solo smesso di bere, desidero tanto voltare pagina e fare tutto ciò che mi è possibile per diventare utile agli altri. Non voglio più essere il Mario di quando bevevo e che era preoccupato solo di se stesso e soprattutto - pur col bicchiere in mano - di cosa e dove avrei potuto bere ancora.

A quel tempo, la famiglia si stava sgretolando, i figli piangevano e volevano andarsene o che me ne andassi io, mia moglie voleva che ci dividessimo, ma io mi consolavo bevendoci sopra.

Nei rari momenti di lucidità capivo che ero un miserabile irresponsabile ma, invece di rinsavire con seri propositi, affogavo la mia infelicità con l'amica

bottiglia. Era il cane che si mordeva la coda.

Un bel giorno, non sto a ripetere come, mi sono ritrovato in un gruppo di Alcolisti Anonimi. Era la prima volta che mi trovavo con qualcuno che non voleva niente da me, volevano solo trasmettermi la loro gioia di essere riusciti

a lasciare da parte il bicchiere: un giorno alla volta. A me, come nuovo, mi sembrava un modo ridicolo per affrontare il problema alcol: il primo bicchiere?

un giorno alla volta? Già, mi sembravano sciocchezze, eppure... sono risultate delle grandi verità, per me hanno funzionato, sto ancora andando avanti un giorno alla volta: oggi non voglio e non devo bere! Solo così posso far fronte ai miei problemi con serenità, per me solo così la vita vale la pena di viverla.



Dove sono arrivato?

Trinco - Area Friuli Venezia Giulia

Era un gelida serata di Novembre di qualche anno fa. Non avevo nessuna voglia di andare al Gruppo di Tarcento, ma la mia signora, con la scusa che doveva discutere sul programma del prossimo Seminario di Dicembre con le sue Al-Anon, mi ha benevolmente costretto a prendere la macchina e partire.

"Ma non sei tu quello che dice che al Gruppo è bene andare proprio quando non si ha voglia?" Si dimentica molte cose, "lei", ma al momento giusto trova la frase adatta per richiamarti alla realtà!

Arrivati in via Sottocolle Verzan, 82, con qualche decina di minuti di anticipo, troviamo ad aspettarci un distinto giovanotto, infreddolito, BMW ultimo modello parcheggiata lì vicino, con il capo basso, che allungando la mano dice: "Scusi, è lei il sig.

Trinco?" "Sì, rispondo, perché?" "Sono di Tricesimo, mi chiami Gino, ma non è il mio vero nome. Ho una grossa impresa edile, quindi, capirà... Ho parlato con Franco di San Vito al Tagliamento, mio amico dai tempi della scuola superiore, che attualmente frequenta A.A. a Pordenone, e mi ha parlato di lei e di A.A. e del suo Programma, per questo ho scelto un secondo nome, per proteggere me e la mia azienda; mi ha dato il suo numero di cellulare e mi ha detto che questa sera l'avrei trovata qui. Ecco-mi!" "Allora, caro Gino, diamoci del tu e cerchiamo di parlare un po'."

Ma proprio in quel momento ecco arrivare, uno dopo l'altro, gli altri amici A.A. e Al-Anon, e, così, in poco tempo le due stanze erano quasi piene ed ebbe inizio quello che io definisco il miracolo di A.A.: la condivi-

sione che ti porta senza che tu te ne accorga alla sobrietà e alla serenità.

Preambolo, presentazione del nuovo venuto, inizio delle testimonianze, quasi un gesto d'affetto con cui tutti volevano avvolgere e convincere il nuovo venuto per fargli capire che loro, caduti così in basso, attraverso il Gruppo e il Programma A.A. avevano risalito la china ed erano riusciti a trovare un vivere migliore.

"Ma dove sono arrivato?", sbottò Gino ad un certo punto, "Io non sono arrivato così in basso, ma certo che sentendovi parlare, capisco che anch'io presto avrei toccato il mio fondo. Ringrazio l'amico Franco che mi ha indirizzato a questo Gruppo, e spero di continuare a venire. E' la prima volta che nessuno mi rimprovera e mi colpevolizza!"

"L'unica medicina che noi abbiamo, interviene Dino, il più anziano e saggio del Gruppo, è quella di accettare la nostra impotenza di fronte all'alcol; la nostra

sconfitta, in questo campo, è la nostra vittoria; frequentare il più possibile le riunioni di Gruppo, farsi dare qualche numero di telefono e durante la settimana, alla prima difficoltà chiamare. Ti diamo qualche opuscolo e un "Insieme in A.A.", la nostra riunione stampata. Leggi, quando hai un attimo di tempo o ti trovi in difficoltà, Ti saranno utili."

Seguono numerose testimonianze e un esauriente spiegazione del Primo Passo, con l'amico Gino, sempre attento a quello che veniva detto. Alla fine, prima di salutarci e ringraziarci per l'affettuosa accoglienza di cui era stato oggetto, ci ha lasciati dicendo: "Vi assicuro che il prossimo Giovedì sarò di nuovo con voi, e porterò anche la mia signora che è già al settimo mese; così quando mio figlio nascerà, sono sicuro che non dovrà vergognarsi del suo papà. Grazie A.A., grazie amici del Gruppo di Tarcento!"

Trinco, A.A. - Area FVG

Punto... di non ritorno

Maria Cristina

**Tre anni prima che me
ne rendessi conto,
avevo superato
IL PUNTO
DI NON RITORNO
e non avevo più risor-
se di forza e di
volontà.**

BERE, IL MIO BERE

La mia pazzia nel vivere in fuga e nella paura, in uno stato di allontanamento dalla realtà, non accettarmi e... *PRETENDERE*.

Ho sempre preteso di più: sicurezza, prestigio, affetti e guardavo e giudicavo gli altri... e bevevo per alimentare la pretesa di grandiosità, di negare i fallimenti, di non accettarmi come sono.

Sono entrata qui con "il desiderio di smettere di bere" e *GUIDATA* fin qui, pian piano, ho cominciato a capire ed accettare che da sola non ce la facevo. Sono stata privilegiata... prediletta...

Ho smesso di bere e ho continuato a frequentare con amore e con buona volontà. Grata del benessere di cui godevo: libera di scegliere quello che volevo fare del mio io.

Sì, perché mi si è fatto sempre più chiaro che la mia malattia era dentro: il male, il buco della mia anima non è solo il bicchiere... quello è l'illusione bifida di colmare, di supplire, di fuggire.

Frequenza assidua, ascolto, apertura tra uguali, programma, letteratura, servizio mi hanno fatto camminare nella luce: aiu-

tandomi a guardarmi dentro, a volermi bene, a fare le cose per me, senza alibi ne bugie.

E mi sono aggrappata, affidata... ho cominciato ad essere consapevole (malattia progressiva, inguaribile, mortale - malattia spirituale - malattia della famiglia - malattia dei rapporti relazionali*), ad essere responsabile di me.



Ho cominciato a "bere la Letteratura AA", a piccoli sorsi, convinta che leggerla non mi serviva, se non mettevo in pratica i suggerimenti. Cerco di vivere il programma.

> RICONOSCO, AMMETTO, ACCETTO

> SPOSTAMENTO da io a DIO, RISVEGLIO

> ACCETTAZIONE, AZIONE, AFFIDAMENTO

Sono io che devo cambiare, pulire la mia parte di strada, mettere ordine in me, fare chiarezza in me.

Non sono guarita dall'alcolismo "il programma dura una vita" (AA 84), ma sono una persona molto fortunata perché in Alcolisti Anonimi ho avuto il privilegio di comunicare con l'altro, uguale a me, in libertà e rispetto (Linguaggio del Cuore 374). Lavorare insieme mi è stato di grande aiuto (Bill 231).

"Ogni giorno, in qualche parte del mondo, il RECUPERO comincia quando un'alcolista parla con un altro alcolista, mettendo in comune esperienza, forza e speranza." (AA XXIII)

E vivo con riconoscenza il momento presente.

L'alcolismo è una malattia spirituale che si può controllare con un programma spirituale.

COME ERO

- Incapace di scegliere se bere o non bere:

- Vittima di una compulsione che sembrava aver stabilito che doveva continuare a distruggermi: ossessione mentale.

"Stravolgevo e abusavo degli istinti che ho avuto in dono

"Ignoravo comodamente i miei difetti e passavo il tempo, con soddisfazione personale, a scovare i difetti degli altri.

"La mia relazione con le persone era disturbata, sbagliata: o ero serva fino al servilismo, o prevaricavo per esuberanza e invadenza: dipendevo dall'approvazione. Nessuna autostima, nessuna autonomia.

"Mi dava fastidio tutto, ero piena di rancore, rabbia, esplodevo con ira (contro chi era mite come me - mia madre) e giudicavo cedendo ai pregiudizi, volevo controllare, possedere tutto e tutti.

COME
HO COMINCIATO
A CAMBIARE

"Con il desiderio di smettere ho scelto di essere disponibile a cambiare.

"Ho ammesso che bevevo troppo.

"Mi sono avvicinata ad un punto di partenza realistico: giù la superbia, giù i sensi di colpa, giù la rabbia.

Per oggi umiltà: accetto le mie condizioni quelle che sono, me stessa per come sono, le persone intorno a me per come sono.

"Se accetto di entrare nel programma arrivo a credere che una forza più grande di me mi può riportare alla ragione. Un piccolo atto di buona volontà.

"Con la frequenza e l'esempio paziente, ho cominciato a scavare dentro di me per conoscermi, per entrare in intimità sincera con la mia anima."

La sincerità rende onesti, il rispetto alimenta la sobrietà.

"Rendersi disponibili ad imparare cambia la vita.

Amore & uguaglianza

Marika - Area Toscana

Mi chiamo Marika e sono un'alcolista.

Dall'11 febbraio 2011, giorno in cui mi sono presentata per la prima volta alla riunione di Alcolisti Anonimi del gruppo Primavera 90, ho iniziato a mantenere la mia sobrietà attraverso l'aiuto che i membri del gruppo hanno iniziato a darmi già da quella sera. L'azione iniziale è stata scambiarsi il numero di telefono e poi mi hanno vivamente suggerito di frequentare più riunioni possibili; allora ho iniziato ad andare anche alle riunioni il sabato pomeriggio con il gruppo Tempio.

Dopo aver letto il programma dei dodici passi e ascoltato le esperienze di persone con alle spalle qualche anno di vita più di me, io mi dovrei considerare "poco

più che un'alcolista potenziale", come dice Bill.

Ma, dalla mia personale esperienza, io mi sento già un'alcolista a tutti gli effetti perché ho toccato il famoso fondo e ho cercato all'inizio personalmente e poi con il grande aiuto dei gruppi il modo di risalire in superficie. La mia prima riunione è stata una boccata di ossigeno per me in uno dei tanti momenti difficili della mia vita; ritengo fondamentale l'aiuto di persone che, come me, erano giunte lì prima di me ridotte alla disperazione.

Durante l'ascolto delle esperienze, la mia prima sera ho sentito che le persone che fanno parte di Primavera 90 erano riuscite a vincere di 24 ore in 24 ore il maledetto nemico alcol. Subito ho capito che è un dovere innanzi tutto

personale: una persona si presenta in quelle stanze perché vuole smettere di bere, dopo aver buttato all'aria la vita e fatto dei seri danni.

Quando ci si riferisce all'uguaglianza s'intende che tutti i membri di A.A. si trovano sulla stessa barca, perché condividono la stessa modalità di stare il più lontano possibile dall'alcol. Questo sistema viene effettuato per tutti gli esseri umani a prescindere dalla razza, dal sesso, dalla credenza religiosa, dagli ideali politici, dalla posizione sociale ed economica.

Insomma tutti possono prendere parte alle riunioni, tutti devono essere accettati e considerati allo

stesso modo e soprattutto nessuno viene giudicato e escluso.

Ogni membro di A.A. mi ha fatto capire, tramite le sue esperienze, che la prima cosa da far e la più importante e volere bene a me stessa, rimettendo così al posto giusto la mia vita. In base a questa modalità di pensiero spesso mi riconosco nelle testimonianze delle persone, ecco perché parliamo di uguaglianza; trovandoci tutti nella stessa barca cerchiamo di aiutarci raccontando

ognuno la propria esperienza. Una volta superato questo gradino iniziale, mi sono poi sentita in grado di aiutare gli altri. Infatti, questo grande amore per la salvezza individuale



Alcolisti Anonimi
Seminario Macro Regione Centro
Abruzzo Molise Lazio Marche
Toscana Sardegna Umbria

Assisi
S. Maria degli Angeli
18-19 giugno 2011

"Uguaglianza e Amore"



76° A.A. nel Mondo
39° A.A. in Italia
30° A.A. in Umbria

diventa ancora più grande nei confronti del prossimo. Questo volere bene e aiutare la persona che vuole ma non riesce ad uscire dall'alcol è un'altra medicina fondamentale. Io, che



da soli due mesi e mezzo ho smesso di bere, mi sono sentita di aiutare un altro alcolista che ancora beve: così facendo ho cercato di indicare all'altro la via per uscire dal problema e nello stesso tempo sento di aver consolidato la mia sobrietà. Ma devo tenere sempre chiaro nella mia mente che l'alcol è lì,

pronto con il coltello in mano per affondare nelle mie debolezze; devo stare pronta su questa giusta strada che i Gruppi mi hanno fatto scoprire.

Questo cammino, questa forma di amore verso sé stessi e gli altri porta a comunicare nel modo più sincero possibile la propria esperienza e così si aiuta la prima persona e gli altri perché ognuno si riflette a modo suo sugli altri. La mia finale considerazione è la felicità quando partecipo alle riunioni sobria di 24 ore in 24 ore, e l'acquisizione di perle d'amore importanti fondamentali che provengono dalla consapevolezza di ogni componente del gruppo.

Chiudo dicendo che lentamente io mi sento risorgere, così come il sole all'alba, grazie all'amore e all'uguaglianza che sento essere presente fra tutti noi del Gruppo Primavera 90 e del Gruppo Il Tempio.

Un grazie uguale, universale e unanime a chi si sente importante per sé e per gli altri.

Come A.A. m'ha salvato la vita

Alec - Piemonte

Non so:

sarà stata la combinazione di tanti atti e atteggiamenti.

Primo:

aver capito di non poter continuare a bere senza conseguenze nefaste.

Secondo:

aver capito di essere alcolista e non un vizioso..

Terzo:

aver avuto sempre meno danaro, grazie all'alcol.

Quarto:

aver capito che restavo solo con me stesso, se non la piantavo.

Quinto:

aver capito che se non facevo qualcosa io, non ci pensava nessun'altro.

Sesto:

esser stato accompagnato da un AA alla mia prima riunione di Gruppo.

Settimo:

esser stato ad ascoltare tutti gli Amici del Gruppo.

Ottavo:

aver fatto veramente il Quarto Passo in toto.

Nono:

aver fatto il Quinto Passo con persona di massima fiducia.

Decimo:

aver capito che leggere la nostra Letteratura sia la vera cosa da fare.

Undicesimo:

non aver cercato di passare la parola se non richiesto.

Dodicesimo:

aver sempre applicato le nostre Tradizioni e i nostri Concetti.

Che strano:

sono poi solo 12 le cose da fare.

Alec - Torino

La Gratitudine deve continuare

Gruppo Città di Bassano

La gratitudine non è mai stata il nostro punto di forza, a malapena mugugnavamo, e di malo modo, un grazie quando uno dei tanti camerieri ci riempiva il bicchiere, e quei pochi e mugugnati grazie non erano quasi mai destinati ai nostri familiari od agli amici, e perché mai avremmo dovuto ringraziarli e di cosa poi, quanto facevano per noi era loro dovere e ci era dovuto, non eravamo forse il marito, il padre, o più semplicemente un amico ?

Poi, c'è stato "Alcolisti Anonimi" le prime riunioni sono state tutto e il contrario di tutto, inizialmente molti di noi pensavano "dove è il trucco?" poi ci si chiedeva "e adesso vediamo dove vogliono arrivare" ma al contrario, più fre-

quentavamo e più ci accorgevamo che di trucchi non ne esistevano e poi dove volevano arrivare? credo proprio che volessero arrivare al nostro cuore.

C'è voluta molta fatica da parte loro e molto impegno da parte nostra, infatti a parte il battito il cuore non dava altri segni di esistenza.

Pian piano però, così come le primule sfidano il gelo per annunciare l'arrivo della bella stagione, il nostro cuore si è rifatto vivo e con gioia ha ripreso ad amare.

Tra le molte sensazioni che abbiamo provato inizialmente e che proviamo tutt'ora, una delle più insistenti è proprio quella della gratitudine.

Abbiamo riscoperto le pic-

cole cose di tutti i giorni, e abbiamo cominciato ad apprezzare ogni giorno della nostra vita come un piccolo dono, abbiamo iniziato ad essere grati della nostra positività, grati della nostra rinnovata fiducia verso il prossimo e verso il futuro, grati per un bicchiere d'acqua fresca o per un frutto.

Infatti, una volta abbandonato il nostro egocentrismo e la nostra limitata visione del mondo abbiamo riscoperto quanto sia bello vivere, e quanto sia ancora più bello vivere in armonia con i nostri cari e con quanto ci circonda.

Più volte abbiamo sentito dire "Stamattina mi sono alzato, ho visto il sole e la giornata è cominciata bene", il mio pensiero è subito andato a quelle mattine in cui già mi alzavo malvolentieri, poi c'era pure tutta quella luce che mi dava fastidio, e già la giornata iniziava storta, almeno fino al primo bicchiere.

E già, che differenza vero?

E di tutto questo benesse-

re, questa nuova vita, questo vivere giorno per giorno con rinnovato vigore, nonostante tutti i piccoli o anche grandi problemi che possono capitarci, chi dobbiamo ringraziare, e ancora più importante basta ancora un semplice grazie seppur detto di cuore e in maniera gentile?

Non credo che sia sufficiente, non ho mai ringraziato mia madre per avermi donato la vita, ma adesso voglio credere che questa nuova vita che Alcolisti Anonimi mi ha regalato possa essere sufficientemente lunga per poter dimostrare la mia gratitudine, che voglio non sia semplicemente un grazie, ma un sentimento di riconoscenza per quanto mi è stato dato, sulle nostre medaglie del primo anno c'è inciso "E' dando che si riceve" ed è con gioia e riconoscenza che noi dobbiamo cercare di dare quanto più abbiamo ricevuto.

Ed è per dare oltre che per ricevere, che possiamo dimostrare la nostra rico-

noscenza e gratitudine nei confronti di Alcolisti Anonimi, frequentando il più assiduamente possibile le riunioni in Alcolisti Anonimi per trasmettere quanto così generosamente ci è stato dato ai nuovi venuti, o anche a chi frequenta con regolarità il gruppo.

Possiamo offrirci per svolgere un servizio che sia nelle nostre capacità e possibilità, così da renderci utili all'insieme di Alcolisti Anonimi e nello stesso tempo imparare dal servizio e dai servitori.

Certo, a volte serve un po' di sacrificio, ma cosa sarebbe stato di noi, se il giorno in cui abbiamo deciso di andare al gruppo avessimo trovato la porta chiusa, solo perché chi aveva l'incarico di aprirla quel giorno non aveva voglia di venire?

Noi tutti dobbiamo questa nuova vita ad Alcolisti Anonimi, abbiamo ritrovato la famiglia, gli amici, il lavoro, ma quanti ne abbiamo perso per strada, quanti dopo aver smesso di bere hanno deciso di

non frequentare più, è per questi e per quelli che ancora sono preda dell'alcool che dobbiamo sforzarci di "dare" quanto più possibile e nelle nostre capacità per rendere un poco di quanto ci è stato donato a chi ancora soffre.



**Esperienze sulla
"Sponsorizzazione"
Indicato per coloro che
si accingono a vivere
questo rapporto
fondamentale.
Pubblicato da
AA ITALIA**



ALCOLISTI ANONIMI



RIMINI PALACONGRESSI
16/17/18 SETTEMBRE 2011

*il gruppo,
dove tutto inizia*

SPECIALE

RADUNO AA 2011

Un' infinità di bottoni

Sono Paolo A.A. Sleri, in Gruppo, abbiamo parlato del sesto passo. Alcune parole mi erano ronzate per la mente: "Pronti ad accettare ..." e "non rinuncerò mai ...". riflettendo su queste mi sono detto che sebbene tutti i passi siano uno stimolo al lavoro da fare al mio interno questo mi pareva che fosse mirato alla pigrizia da vincere quotidianamente.

Questo "essere pronto" mi faceva pensare alla casa dove abito e che è curata ogni giorno, pulita ogni giorno, vissuta ogni giorno. Non è lasciata alla tortura occasionale di qualche avvenimento o visita importante, né si chiude a questi. E' per quotidiana applicazione del lavoro di tutti noi e non una stanca abitudine. La scelta quotidiana del fare e non lasciare ad altri o alle occasioni l'impegno della cura fa sì che

l'ambiente sia piacevole e accogliente senza dover affrontare stancanti e inumane fatiche.

Mentre per la seconda frase mi ha fatto tornare alla memoria il quarto passo, in cui mi sono trovato di fronte all'esame dei miei difetti e delle mancanze.

Come fare in quell'occasione a conoscere, valutare, capire tutto questo?

Non molto tempo fa è morta mia suocera.

Nei giorni successivi il lavoro di smaltimento delle sue cose ormai inutili (prassi o rito che in tutte le case si celebra e che cerca in questo modo di lenire con le ultime lacrime il lutto sofferto) ci ha fatto capitare per le mani una scatola di bottoni.

Una raccolta infinita di bottoni di ogni foggia, misura, colore.

L'avevamo rovesciata sul tavolo in cucina.

Ora si trattava di scegliere cosa tenere e cosa buttare. Con che criterio?

Beh, quelli molto grandi e di foggia strana non valeva la pena tenere.

"Non faremo mica cappotti?" c'eravamo detti "solo qualche piccola serie di bottoncini per qualche camicia..." ma come fare a scegliere in quella miscelanea?

Abbiamo preferito fare due mucchi: i chiari e gli scuri. Poi da questi una scelta fra quelli a due e quelli a quattro fori e poi per grandezza da quelli più grandi (più evidenti) a quelli più piccoli.

Si era detto che quelli grandi venivano scartati.

Ma fatta un primo giro di quest'operazione ci siamo trovati che quelli medi erano diventati i più grandi. Dovevamo tenere solo alcuni, si era detto, ma man mano che si andava avanti la cernita diventava sempre più precisa, mirata, sensibile non solo alla dimensione ma anche al colore e alle sue sfumature. Infine ci eravamo tro-

vati con tanti piccoli mucchietti di bottoni, divisi per dimensione, colore, forma, fori

Quali buttare? Quali tenere?

Ecco il mio quarto passo era stato così. Trovati i difetti e le mancanze più evidenti grossi quanto bottoni da cappotto, dopo c'era tutta una serie di altri di forma e misura diversa.

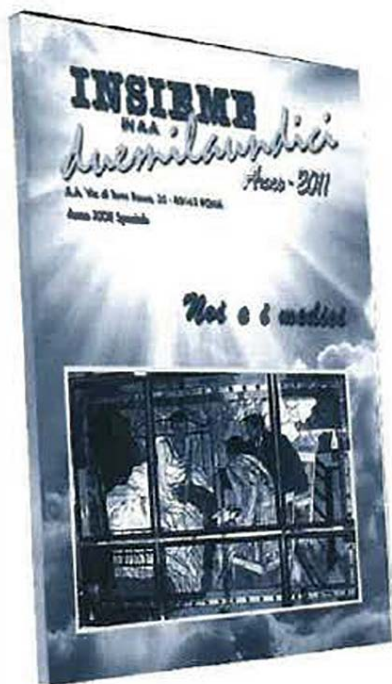
Quali tenere? Avevo fatto sì una prima scrematura, ma mi restava la minutaglia che come spesso capita era anche la più numerosa (in una vita si adopererà più camicie che cappotti!) e, come prima eliminati i grossi, i medi diventavano i maggiori del mucchietto.

Questo lavoro contro la pigrizia mentale fatto di meditazione e di azione è la medicina adatta al mio quotidiano mestiere di vivere, con la scoperta che il viaggio è interessante quanto la meta da raggiungere.

Tenere acceso il fuoco, la casa in ordine, che non si conosca l'ora di arrivo del-

l'ospite. Guardare le nuvole in cielo non solamente per chiedersi a che cosa assomiglia ma scoprire la bellezza del creato e la buona sorte che mi fa vivere e godere di queste meraviglie. Sto guardando i tasti neri della mia tastiera. I meno usati sono ricoperti di una leggera polvere.

Pulire la tastiera sicuramente è un'azione che farò, ma voglio scrivere qualcosa anche con quei tasti per usare tutto quello che il mio giorno mi regala. Nella convinzione che siamo migliori di ieri, auguro serene ventiquattro ore a tutti.



*Sin dalla sua fondazione
il Programma
di Alcolisti Anonimi
ha avuto il sostegno
e l'incoraggiamento
di numerosi membri
della classe medica
e questo numero di
"Insieme"
potrebbe essere
un utile strumento per
permettere ai medici
di conoscerci meglio
anche tramite le
testimonianze di loro
colleghi che conoscono
noi e il nostro metodo.*

Raduno Nazionale Rimini 2011

Ciao sono Sergio alcolista, 7 mesi di sobrietà.

Con il 27° raduno AA sono stato uno dei "miracolati", così ci usiamo chiamare dal momento che abbiamo avuto questa possibilità di recupero dal nostro problema "alcol"

Siamo partiti alle 5,00 h da Bolzano, io almeno senza alcun pensiero di cosa fosse questo Raduno. Abbiamo preso gli amici a Trento e Rovereto ed il viaggio è stato tranquillo. Nel primo pomeriggio siamo andati al Palacongressi ed io ho partecipato alla riunione della nascita di AA in Italia. E' stato molto interessante e quello che mi ha colpito è stata la difficoltà che hanno avuto i pionieri a diffondere il messaggio all'alcolista che soffre. Essi erano visti come portatori del male con reazioni anche fisiche nei loro confronti. Questo mi fa capire un po' di cose che sono scritte nell'enunciato e cioè che AA non è affiliata ad alcuna setta, confessione, idea politica, organizzazione o istituzione. La cosa che mi ha colpito è stata la riunione

con i medici, più che altro la loro presenza è su base volontaria, dedicano il loro tempo per noi gratis, si sa cosa costa il tempo di un dottore o un professionista privatamente. Il contenuto era molto interessante, ognuno lo capta come vuole. Inutile spiegare cosa ho capito io, comunque per tutto l'insieme di riunioni, la cosa più emozionante sono state le testimonianze dei giovani Alateen e di chi ha iniziato questa battaglia da poche 24 ore come me, ancora dubbioso, ma certo del risultato che sto ottenendo. Il momento più coinvolgente è la conta: ne avevo sentito parlare al gruppo e vissuta al compleanno del mio gruppo, ma al raduno è stata tutta un'altra cosa. Ho visto chi addirittura non aveva neanche compiuto le 24 ore di sobrietà, alzarsi ed ammetterlo. Noi abbiamo cercato di sostenerli al massimo e sono convinto che loro stessi nell'alzarsi abbiamo già fatto un grandissimo passo avanti. Sono speranzoso di ritrovarli il prossimo anno sul palco con me a festeggiare il nostro 1° anno di sobrietà, salvo ricadute.

Tu chiamale se vuoi: emozioni

Paolo - Friuli V.G.

Di suoni e di immagini si riempiono i miei sensi sovrapponendo cose già viste alle nuove. Risvegli di memorie. Il viaggio ormai noto non scuote le ore assonnate dell'alba. Il sole falcia l'aria di una estate tardiva e persistente. Rimini, la lupa alla caccia di agnelli lontani dal gregge, si presenta paciosa e quieta. Mi sembra dormiente nell'afa del mattino. La crisalide luccicante mi accoglie con nuove proposte, incontri, esplorazioni. Gesti consumati si rinnovano lungo le pareti che odorano di nuovo. I sorrisi si confondono con prolifici mozziconi di sigaretta alla ricerca di un sano equilibrio emotivo.

Tutto si rinnova, il rito, gli spazi, la luce, i passi sui viali lucidi. Incontri e risate si intrecciano in una

piccola babele di parlate, di occhi ridenti e lucidi di sorpresa e piacere. Apparizioni di qualche "mannequin" che attraggono lunghe occhiate e brevi frasi rotonde, poco concettuali. Un viavai di corpi vivi in attesa di scaricare e riempirsi di emozioni. Testimonianze di tempi eroici e barricadieri, di passi incerti, di avventure vissute senza razionalità, piene di passione: medaglie ritrovate in un cassetto di un comò "vintage".

Le scale mobili mi portano in alto senza sollevarmi dal terreno che sento ormai sufficientemente saldo e non scivoloso. Prendo coscienza del mio vivere leggendo negli occhi e nei cuori degli altri la mia storia. I sorrisi nascondono le emozioni più forti.

La pace piove scivolando sulle vetrate, sulle pareti, sulle persone. Mi sento prendere con forza e smuovere lentamente come il granito che scivola sull'acqua. Rimini si appropria di me e il tempo scorre veloce ed intenso, in una continua ricarica di nuove sensazioni. Ormai non c'è il ritmo del quotidiano.

Ogni momento ora, giornata viene donata e ripresa in quella verifica annuale alla quale sottopongo il motore nascosto in me.

L'emozione arriva al culmine nel crescendo rossiniano dei giorni. La conta spinge il cuore in gola. Scoppi di risa nella festa dell'amico vicino. Arriva la mia in uno stordimento totale.

Che ci faccio qui? Questo è il mondo a cui appartengo? Che strane risposte mi dà il cuore balbuziente che scoppietta nel petto. Le lacrime mi solcano il viso in un mare di altre che si mescolano con i visi ed i baci degli altri.



A che genere di umanità appartengo? E' questa la vita a cui mi sono abbandonato? Che senso ha questo trattamento di favore rispetto ai destini degli altri ancora persi a cercare gloria e danaro?

Ecco il miracolo che si compie. Ecco la certezza della chiamata. Ecco il luogo e l'ora dell'appuntamento con la mia vita. .

Le lacrime non si vogliono fermare.

Sono una miscela di gioia e di amarezza.

Le lascio cadere senza vergogna. Sento che le amarezze cadono tra gli scoppi e la musica. Queste lacrime le voglio lasciare qui. Queste lacrime le regalo alla lupa bramosa che non temo. E' il mio regalo a Rimini.

Lo sarà ogni anno della mia vita. Un viaggio alle terme dello spirito.



Il mondo ... a fior d'acqua, sospeso!

"Valchiampo" Area Veneto

Navighi su un mare di cristallo, Mondo ... a fior d'acqua, sospeso. Così avviene nelle direzioni dei Poli dove il freddo ti attanaglia e ti isola; scorri invece in superficie come balbettando e sbuffando lisciato dalle manate del vento impetuoso, nei dintorni dell'Equatore.

Come simbolo sei giunto qui, a Rimini, al Nuovo Pala-Congressi, e fissato all'attenzione degli ospiti innumerevoli giunti da ogni dove. Racchiuso in un piccolo mare, senza onde né venti violenti e devastanti, oscilli a fior d'acqua, ti sposti con la forza di un dito... sospeso, innal-



zato dalla tua stessa forza, dal tuo stesso peso. Cinque gradini, come dita di una mano sovrumana e smisurata, ti hanno collocato là, tra i flutti del tempo andato, e ti distanziano ma sempre ti raggiungono nel tuo stare di oggi.

Potresti rappresentare A.A., Avanti Ancora nel tempo futuro, per noi qui convocati da una Mano Celeste, e ti osserviamo davanti allo specchio per conoscerci meglio, come si fa con gli Amici nella sede della Conta.

Potresti raffigurare ognuno di noi, giunti da ogni parte d'Italia, che portiamo nel cuore lo stesso Mondo: anche noi come te, Mondo... a fior d'acqua, sospesi.

Potresti simboleggiare il mio cupo passato, il roseo presente e il rassicurante futuro del libro della mia vita, in parte già scritti e per un'altra parte ancora da spiegare alle ali del vento nuovo che indica presagi di nuova primavera.

Il mio essere, sospeso da una forza immane che mi

ha sollevato dalle vicissitudini più traverse, si sente ancorato a questa Mano Invisibile con Cinque Dita avvolgenti che mi offre piena fiducia: si tratta, forse, del Programma di A.A. con i suoi Tre Legati, della forza del Gruppo e della Sapienza Infinita del Potere Superiore che tutto concerta, suddivide e dispensa?

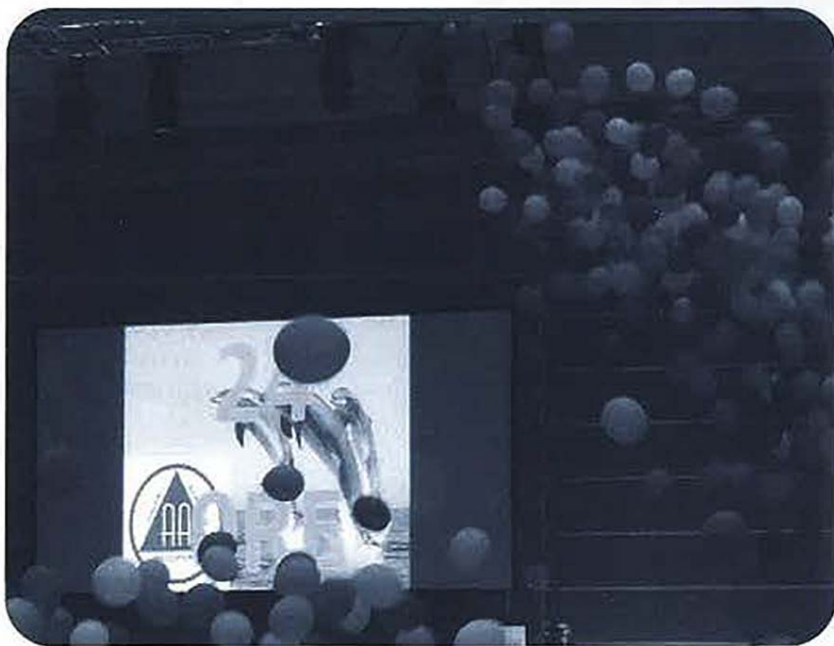
Ero, una volta, in balia di venti impetuosi e strappato alla vita da forze occulte e incontrollabili; forse sono stato per lungo tempo privato della gioia di vivere dalla mediocrità, dall'inerzia, dall'apatia e dalla forza della consuetudine; sempre io, ora, chiedo e voglio vivere le Dodici Promesse del Programma di A.A. nella loro pienezza, nella libertà interiore, nella serenità che solo Alcolisti Anonimi mi elargisce a piene mani.

Mi sento sospeso ed ancorato nello stesso tempo, mosso sulla scia delle correnti ma in un costante controllo della situazione, in un interscambio comu-

ne con i miei amici e nell'aiuto vicendevole.

I Tre Legati si sono fusi in un braciere e come frammenti di carbone si accendono, bruciano, si consumano e scaldano i cuori, aprono le menti e rinvigoriscono gli arti: diventano Azione, si trasformano in vita, sfociano nel Messaggio di A.A. che si perpetua negli anni, nei decenni e nei secoli consentendo la realizzazione del sogno di Bill:

**"Io sono responsabile
... quando qualcuno,
ovunque,
chiede aiuto,
io voglio che la mano
di A.A. sia sempre
presente e per
questo:
io sono
responsabile**



I Vostri pensieri al XXVII Raduno

*Il Raduno di Rimini mi dà
sempre la spinta per superare
le ventiquattrore che mi separano
dal prossimo anno, perciò ringrazio
AA e tutti gli AA che fanno sì
che questa manifestazione riesca,
perciò io sono fiero
di essere un'alcolista.
Errico alcolista - Perugia*

*Dovremmo avere lo spirito
che abbiamo al Raduno
anche nei Gruppi
Antonio B - Area Sicilia*

I AM
ALCOHOLIC
ANONYMOUS



*7 giugno 2000
prima riunione AA.
Persone
che mi hanno cambiato la vita
e fatto ritrovare la dignità persa.
Il Servizio
mi ha dato l'opportunità di trasmettere
il messaggio con umiltà e amore senza
chiedere nulla in cambio. Grazie!
Mauro PR*



*...e alla fine vincerò
perché avrò: Fede,
Coraggio ed Entusiasmo
ventiquattrore alla volta.
W la vita!
Un amico AA*

*Grazie per la vita
che mi hai ridato
e con il vivere il programma
cerco di renderla
ogni giorno migliore.
Santino*

*UN RAGGIO DI LUCE
CHE DISSOLVE PAURE ED OMBRE
E' UN RAGGIO DI LUCE
IN CUI IL SOLE
DIVENTA DORATO!
Sonia AA*



*Amico AA,
importante è credere
sempre al Primo Passo.
Angelo*



*"Insieme in AA":
il mio amico dei momenti tristi
e dei momenti allegri.
Le sue pagine sono
"una porta sempre aperta".*
Silvano AA

*Amico AA, importante
è credere sempre
al Primo Passo.*
Angelo

*Spero e ti prego, Signore,
di incontrarti per imparare
ad amare come tu vuoi.
Signore riempiami di Spirito Santo.*
Felice

*Sobrietà sudata....
Vita fortunata!
Un abbraccio a tutti*
Nazario - Area Veneto

*"Insieme in AA",
Il coraggio è saper
cogliere una rosa
tra mille spine!!
Grazie*
Sonia AA.

*Undici anni di sobrietà:
grazie amici alcolisti, oggi
posso scegliere se bere o no
(prima non potevo).
Serene ventiquattrore*
Mario Pr

*Ho cinquantacinque anni,
ma vivo da soli sette perché
ho conosciuto Alcolisti Anonimi
e sono sobrio grazie
ad Alcolisti Anonimi.*
Gruppo Castellana grotte - Bari



*Il sorriso e la felicità
sono la cosa più bella
che ci sia al mondo:
comunicare, conoscere,
sapere e capire.*

*Amici A.A.,
abbiamo risolto un problema
grandissimo, conserviamolo per
sempre e andiamo avanti
ventiquattrore alla volta.
Auguri a tutti*
Tommaso



QUALI SONO LE CONDIZIONI PER VIVERE CORRETTAMENTE LA QUINTA TRADIZIONE NEL GRUPPO?

Manuela - Calabria

L'enunciato della Quinta Tradizione afferma:
**"Ogni Gruppo non ha
che un solo scopo
primario:
portare il messaggio
all'alcolista che soffre
ancora."**

Per quanto possa sembrare strano, la Quinta Tradizione non afferma che lo scopo primario ed unico del Gruppo è il nostro recupero individuale! Essa invece sostiene che è di fondamentale importanza il mezzo attraverso cui raggiungiamo il nostro recupero e cioè l'atteggiamento spirituale di fondo, l'amore per gli altri e il desiderio di donare loro quella forza, esperienza, speranza che noi stessi abbiamo prima ottenuto attraverso il Gruppo. Il nostro segreto è che abbiamo bisogno degli

altri Alcolisti come loro hanno bisogno di noi.

Dice Bill:

"Tale retaggio di sofferenza e di recupero si trasmette facilmente tra gli Alcolisti, dall'uno all'altro. Questo è il dono che Dio ci ha fatto, e farlo avere ad altri come noi è l'unico scopo che oggi anima gli A.A. in tutto il mondo. Il grande paradosso di A.A. è che so di non poter conservare il dono prezioso della sobrietà a meno che non lo regali a mia volta. Il mio scopo principale è rimanere sobrio: per me è fondamentale, è questione di vita o di morte. La via per il recupero consiste nel mostrare agli altri in A.A. che quando metto in comune questo dono con loro, cresciamo insieme e tutti siamo sulla stessa strada di un destino felice.

Devo ricordare che A.A. non ha alcun monopolio sui miracoli e rimango umilmente grato ad un Dio d'amore che ne ha reso possibile l'esistenza". Per verificare se ognuno di noi segue la Quinta Tradizione, i nostri fratelli statunitensi, più di quarant'anni fa, proposero una serie di domande, pubblicate da noi come "Controlla le tue Tradizioni".

Ecco quello per la Quinta:

1. Non ho mai trovato scuse dicendo: "Mica io sono il Gruppo, come può applicarsi a me una qualunque delle Tradizioni?".

2. Me la sento di spiegare con fermezza a un nuovo venuto i limiti dell'aiuto che può dare A.A. anche se lui dovesse dispiacersi perché non gli ho fatto un prestito?

3. Ho mai insistito con qualsiasi A.A. per avere un particolare favore o considerazione per il semplice fatto che sono un fratello Alcolista?

4. Sono sempre ben disposto a un XXII Passo col

prossimo nuovo venuto, senza tener conto di chi sia o cosa rappresenti per me?

5. Aiuto il mio Gruppo in tutti i modi che posso per raggiungere il nostro scopo primario?

6. Ricordo che anche gli A.A. anziani possono essere Alcolisti che ancora soffrono? Cerco sia di aiutarli, che imparare da loro?

Io credo che la prima di queste domande sia fondamentale e che ne stimoli molte altre utili per la mia riflessione. Infatti, la ricerca di pretesti e scuse per non impegnarsi in quel "dovere sacro" di cui parla Bill è il biglietto d'ingresso in una vita poco serena se non addirittura infelice. Bill ribadisce il "dovere sacro" appena citato anche nel testo di commento alla Quinta Tradizione, quando fa l'esempio del Gruppo ai medici votati ad una sola causa, per farci capire che senza il sacro impegno morale ad aiutare altri alcolisti che soffrono mi garantisco con grande probabilità delle

ricadute alcoliche o anche solo emotive. D'altra parte, il non assumere individualmente l'impegno al "sacro dovere" porta danno anche al Gruppo, al mio Gruppo, quel Gruppo nel quale mi sono salvata dalla dannazione alcolica. E se non funziona il Gruppo, il mio o qualsiasi altro, io alcolista sono destinata a continuare a soffrire e, alla fine, a morire. Appunto è questione di vita di morte.

Mi piace ricordare a me stessa che il "dovere" di cui sto parlando non è un qualcosa imposto dall'esterno, - in A.A. non ci sono "tu devi" - ma un impegno morale e umano assunto personalmente e volontariamente (se vogliamo, per il "sano egoismo" di cui spesso parliamo nelle nostre riunioni) che fa di noi A.A. quelle persone davvero un po' speciali che il mondo conosce.

Vediamo, quindi, come possono manifestarsi in chi si pone la prima delle domande che stiamo esaminando, i comportamenti

derivanti dalla mancata comprensione che ognuno di noi è il suo Gruppo.

Può avvenire di pensare che è inutile sforzarmi di fare un dato servizio nel Gruppo, tanto ci sono altri che certamente lo faranno al posto mio. Potrò ritenere, a torto, che è inutile preoccuparmi di andare con costanza al Gruppo, tanto ci sono gli altri amici che si potranno occupare, magari, di un nuovo venuto o di uno che sta male. Potrò essere persuasa che il Gruppo non funziona bene e che mi sto dando abbastanza o che addirittura mi stia danneggiando. Certamente constaterò che nel mio Gruppo ci sono persone antipatiche che ne rovinano l'armonia e constaterò che mi indispettiscono. Crederò che il Gruppo abbia già abbastanza denaro sicchè è inutile che io sia generosa con la Settima.

Sarò convinta che: sto facendo altri servizi per A.A. e quindi è giusto che al Gruppo ci pensino altri;

ho già dato tanto al Gruppo e dunque è giusto che io mi riposi un po'; nel Gruppo si ripetono sempre le stesse cose; I servitori sono irritanti e io mi annoio e mi stanco. infine, si conclude questa sballata analisi pensando e/o affermando, con una espressione ingiusta nei confronti di chi ci ha ridato la vita e la forza di andare avanti, che sento la necessità di "staccare la spina" e non venire più al Gruppo dopo tanto sopportare!! Ognuno di noi potrebbe aggiungere altri comportamenti di questo tipo allo spirito della V Tradizione... Insomma, comincio a costituire un problema per me e per gli altri. Dove è andata a finire la Quinta Tradizione? Il sacro dovere che abbiamo, una volta recuperatici, di portare il messaggio agli alcolisti che ancora soffrono? Dove li trovo questi amici se non nel mio Gruppo? Quale è il luogo migliore per continuare a portare il messaggio se non il mio Gruppo?

Ecco che pigrizia ed egoismo hanno il sopravvento, la fiamma spirituale che mi concede di fermare la malattia si affievolisce o si spegne e posso, con probabilità, tornare a bere o, e non si sa se sia meglio, ad avere comportamenti "a secco" tipici di quando bevevo.

Le condizioni per vivere correttamente la Quinta Tradizione nel Gruppo si riassumono nel correggere quegli atteggiamenti sbagliati, nel vigilare sul mio senso di appartenenza di cui tanto spesso si parla, nel ricordare che ogni volta che vado al mio Gruppo, che sono vicina al mio Gruppo, che cerco di migliorare il mio Gruppo è in quel preciso momento che posso aiutare l'alcolista che soffre ancora nel modo più efficace e migliore. Ricordo come sono arrivata al Gruppo, malata e disperata, con la personalità devastata, bisognosa di tutto, e quanto mi è stato dato.

Per conservare i ricordi ho bisogno di ripagare quel

debito che mi ha sgombrato la mente da ogni altro pensiero, vivendo il semplice enunciato della Quinta Tradizione: andare al Gruppo per portare il messaggio. Ne ho bisogno, per conservarmi sobria e per continuare a crescere spiritualmente, che poi vogliono dire la stessa cosa. Se vado al Gruppo solo per prende-

re perderò tutto, se vado per dare riceverò i doni promessi da A.A.. Il segreto del sistema dell'autoaiuto che A.A. ha inventato è proprio che abbiamo bisogno di dare per continuare a vivere. Come farlo? Non devo cercare risposte elaborate o originali: questa è, con il XXII Passo, la risposta per me.

Quanto viene letta e condivisa la nostra letteratura nel gruppo?

Macro Regione Centro

Quanto viene letta e condivisa la nostra letteratura nel gruppo?

Non tutta la letteratura viene valorizzata e letta nei Gruppi.

Sponsorizzare la letteratura significa contribuire alla crescita spirituale di tutti i membri, significa anche renderli consapevoli del loro recupero.

Nei gruppi il segretario ed il rappresentante della letteratura dovrebbero scegliere insieme quale brano

della letteratura portare come tema volta per volta, possibilmente utilizzando I dodici passi e le dodici Tradizioni, Il Grande Libro, AA diventa adulta, Il Linguaggio del Cuore, Il meglio di Bill, altri opuscoli e la stessa rivista Insieme. La scelta della lettura dovrebbe tenere altresì presente quanto emerso durante le riunioni precedenti ed essere legata a problematiche o temi specifici su cui è opportu-

no che il gruppo tutto faccia un lavoro di approfondimento.

Il rappresentante della letteratura ha il compito di sponsorizzare, diffondere e promuovere la conoscenza e l'utilizzo della letteratura ufficiale di AA. come strumento fondamentale del recupero individuale e per l'esperienza spirituale del Gruppo stesso. Avrà cura che la letteratura sia sempre disponibile. Si assicurerà che i membri del gruppo siano informati dell'esistenza e dei contenuti della letteratura ufficiale a disposizione e del loro possibile contributo al rafforzamento della sobrietà di ciascuno e all'unità di AA. Spesso l'incarico di Rappresentante della Letteratura si dà con troppa leggerezza ad amici poco esperti, da poco in AA, tanto per affidare un servizio, mentre sarebbe importante che questo servizio fosse preso molto sul serio e svolto con competenza e con amore. Dovremmo trovare i modi per far crescere anche nei

nuovi venuti questo desiderio e questo sentire che nella letteratura non ci sono solo parole ma cose che ci riguardano da vicino e che ci possono aiutare. Per cambiare vita occorre imparare, per imparare occorre ascoltare e leggere è una forma di ascolto.

Nella letteratura c'è ogni risposta ed approfondire insieme alcuni brani ci aiuta a comprenderne il senso più profondo e sottile, ci insegna a leggere con maggiore attenzione; il racconto degli errori commessi diviene patrimonio comune che servirà per evitarne in futuro (tante discussioni inutili si sarebbero evitate solo leggendo). In alcuni gruppi si espone la Letteratura in tutte le riunioni, in modo che tutti possano vederla e sfogliarla; dovremmo mantenere questa buona abitudine, che a volte cade per pigrizia e mancanza di coerenza.

Disporre i vari testi sul tavolo e condividere la lettura degli stessi durante le riunioni di gruppo potrebbe invogliare gli amici a legge-

re poi individualmente; molti di noi usano i testi AA come "pronto soccorso" o come spunti di riflessione durante la giornata.

La Letteratura serve per capire da dove veniamo e come si è formata AA, risponde a una curiosità del nuovo venuto che, oltre a recuperarsi, vuole

conoscere meglio l'Associazione e la sua storia. La letteratura è dunque qualcosa di cui non possiamo fare a meno.

Pagine per arricchirci l'anima e colmare i vuoti, pagine che parlano di noi, e anche di quella gioia di vivere che prima o poi arriva per tutti.

Il Gruppo vive l'Associazione?

Intendiamoci, vivere l'Associazione nei gruppi non può significare soltanto scoprire, leggere, commentare ed acquisire i Passi, le Tradizione ed i Concetti per il Servizio. Vivere l'Associazione significa valorizzare ed interiorizzare ogni aspetto che si trova scritto nel Programma completo di Alcolisti Anonimi. Non può esistere un Recupero totale senza l'Unità e solidarietà di tanti amici; e non si può pensare che Servizio significhi affiancare un nominativo sulla lavagna accanto

allo spazio vuoto per aggiungersi un compito da svolgere senza volontà, solo per la soddisfazione della "Coscienza di Gruppo". Dov'è la nostra responsabilità? Per vivere in pieno l'Associazione come gruppo si dovrebbe stabilire una sintonia tra alcolisti che va a creare una solidarietà, aiutandoci a vicenda, rispettandoci nel dialogo, nell'ascolto e nel trasmettere il messaggio. Si impara e si insegna attraverso le esperienze sia positive che negative vissute sulla

nostra pelle. Queste esperienze di vita che ci hanno fatto soffrire, ma anche crescere. Mi chiedo, dunque, cosa chiede l'Associazione al Gruppo? Qual è il metodo migliore per vivere l'Associazione come gruppo? Fin dalle prime serate di Gruppo, mi hanno colpito i due termini sulla parete dinanzi a me "Umiltà" e "Sincerità". Non rispecchiavano il mio modo di vivere fino ad allora, ma anche la sensibilità degli alcolisti presenti invocava un nuovo modo di vivere, lo stile di Alcolisti Anonimi. Il Gruppo mi aveva fatto capire che soltanto attraverso l'amore dimostratomi in quelle prime serate, anch'io avrei potuto salvarmi- proprio come loro. Questo, a mio avviso, era un Gruppo che viveva l'Associazione. Sapevano trasformare tutti gli scritti della nostra letteratura ed applicarla nel Gruppo. Il Programma completo aiuta l'alcolista nel proprio cammino con i 12 Passi, delinea il comportamento di ogni gruppo con le 12 Tradizione e stabilisce

le regole con i 12 Concetti. Soltanto leggendo, e commentando ognuno di questi aspetti, nei gruppi si può tranquillamente pensare di vivere fino in fondo l'Associazione. L'umiltà mi ha aiutato riconoscendo i miei limiti ed affermando che laddove non ci arrivo io, ci sarà senz'altro qualcuno che mi tende la mano per aiutarmi.

Sicuramente, da sola non farei nulla, non sono stata in grado nemmeno di smettere di bere da sola. La sincerità mi stimola ad ammettere che il mio servizio può soltanto essere un complemento aggiuntivo al tanto lavoro svolto finora da altri, molto più capaci di me. Ritengo sia giunta l'ora di smetterla con le chiacchiere e passare ai fatti rimboccandoci le maniche e risollevare la nostra Associazione vivendola in pieno in ogni nostro gruppo.

Abbiamo tutti ereditato un testamento che è sacro:

"Trasmettere il messaggio al alcolista che soffre.

"L'Unità è il legato che ci distingue, il Recupero è il

legato che ci salva ed il Servizio è il legato che ci sostiene per il nostro domani. Vivendo in pieno

questa Associazione, avremo uno splendido domani. lo, almeno me lo auguro.
Serene 24ore

Area Emilia Romagna

Carissimi Amici,
Benvenuti a questo XXVII raduno di A.A. Italia, a nome di tutti i gruppi dell'Area Emilia-Romagna ringraziamo i partecipanti a questa riunione chiusa dal tema:

"il gruppo vive l'associazione?"

Riunione coordinata dalle aree del nord-est.

Ci siamo incontrati delegati dell'Area Emilia-Romagna, e ci siamo confrontati sul tema della riunione.

Partendo dai nostri tre legati, unità, servizio, e recupero, si possono ottenere dei risultati, questo tema, infatti, si rischia di rispondere in positivo o in negativo, invece dovremmo approfondire il discorso e cercare momenti di crescita comune nel coinvolgere i gruppi.

A partire dai gruppi, che per primi hanno la responsabilità di coinvolgersi attraverso le varie strutture di servizio, cercando di avvicinarsi ai delegati che sono coloro che vivono maggiormente l'associazione nel suo insieme, tutti noi possiamo far qualcosa perché il gruppo viva a pieno l'associazione a partire da me stesso, se in tanti facciamo poco si ottiene qualcosa di grande.

Se il gruppo si allontana dall'associazione muore, non ha alternative.

In passato abbiamo affrontato anche conferenze con grandi temi come i concetti che i gruppi non hanno percepito né vissuto poiché sono argomenti particolarmente difficili, in futuro si possono affronta-

re argomenti più semplici, proprio perché, sia anche l'associazione stessa a coinvolgere i gruppi, dare ai gruppo stessi gli strumenti perché vivano l'associazione.

Abbiamo inoltre intese aree geografiche dove i gruppi sono isolati per distanza, in questo caso necessita che l'Area si responsabilizzi nel coinvolgere questi gruppi alla vita di A.A.

I servitori d'Area siano osservatori dei bisogni dei gruppi, e attraverso il proprio servizio essere testimoni di unità e di vita in A.A. è inoltre responsabilità dei servitori più vicini

ai gruppi, come i Coordinatori di Zona, di creare una coscienza ben informata, riportando ai gruppi tutte le reali necessità, le indicazioni e suggerimenti che escono dalle aree, evitando i personalismi, è questa l'unica strada per avere una reale coscienza collettiva, che agisce solo per il bene comune di tutta A.A. Provare nuovi metodi di far gruppo, zona o area, nuovi linguaggi, evitare che i gruppi sopravvivano, ma vivano a pieno A.A. Non fossilizzarsi nel proprio gruppo, ma se si ama l'associazione la si può vivere meglio. Buon raduno a tutti.

Area Trentino Alto Adige

Le nostre radici sono nel gruppo. In esso troviamo la comprensione e la motivazione per tornare a vivere, dove prima c'erano disperazione, dolore e una vita ingovernabile.

L'alcolista ritrovato non può recuperarsi se non c'è

il Gruppo e se non vive nel Gruppo, e se questo muore, l'alcolista muore.

Ricordiamo sempre che il nostro Gruppo è solo una piccola parte dell'Associazione e che dalla sua unità dipendono il recupero personale di ognuno di noi e

la vita stessa di AA. Il Gruppo esiste perché l'alcolista possa trovare una nuova vita, felice e libera, e non importano la sua consistenza o la sua organizzazione interna, il suo unico suo scopo è portare il messaggio a chi ancora soffre.

Il Gruppo vive l'Associazione attraverso il servizio che i suoi alcolisti svolgono a vario titolo nelle strutture di A.A. perché donare ad altri quello che si è ricevuto, tramite il servizio, è fondamentale per l'unità di Alcolisti Anonimi.

L'unità e la condivisione sono basilari per mantenere il gruppo sano e funzionante, e questo si può attuare seguendo le nostre tradizioni, ma soprattutto partecipando attivamente alla vita dell'Associazione, frequentando le riunioni di Zona, di Area e i Seminari. Talvolta nel gruppo può nascere, da parte di qualcuno, il dissenso nei confronti dell'operato di servitori a vario livello, ed è questo il momento in cui il

Gruppo deve dimostrare come i suoi membri vivono l'Associazione, mettendo in pratica la tolleranza, il buon senso e il principio della fiducia nei Delegati che sono stati eletti.

Teniamo presente che è umanamente possibile che vengano commessi errori e quindi nascano critiche e divergenze nell'operato di chi serve, ma invece di recriminare dobbiamo cercare di riflettere assieme, e adeguarci alle scelte della "Coscienza di A.A." ben informata, per cogliere l'occasione di una crescita sia individuale che come Associazione.

E' molto importante avere dei servitori ben informati e quindi in grado di svolgere con responsabilità e dedizione il servizio per il quale sono stati delegati e per questo sono importanti la conoscenza e l'utilizzo del nostro Manuale di Servizio.

Fino a quando saremo legati gli uni agli altri in una catena d'amore, e fino a quando i gruppi vivranno attivamente l'Associa-

zione attraverso il servizio e la partecipazione, A.A. continuerà a vivere, e ci

sarà anche domani per poter accogliere l'amico sofferente.

Il Servizio nel Gruppo e la Seconda Tradizione

Macro Regione Centro

La Seconda Tradizione ci dice: "Per il fine del nostro Gruppo non esiste che una autorità ultima, un Dio d'amore comunque egli possa manifestarsi nella coscienza del nostro gruppo. I nostri capi non sono altro che dei servitori di fiducia, essi non governano".

La seconda tradizione contiene tutti gli elementi per concepire il modo di fare servizio nel Gruppo.

Un Dio d'amore come ognuno può concepirlo è l'unica autorità che ci guida e il suo riconoscimento è un primo passo verso il riconoscere l'altro. I servitori sono servitori e non comandanti, essi non

governano ma eseguono compiti assegnati dal gruppo e dal manuale di servizio.

I servitori sono servitori di fiducia: la fiducia è l'unico legame che li unisce al gruppo.

Nel Gruppo si condivide la propria vita e, mettendo da parte ogni egoismo, si vive la vita di gruppo nella piena collaborazione.

Attraverso il servizio abbiamo l'opportunità di dare continuità all'attività del gruppo e quindi di far sì che il gruppo viva dando ai nuovi venuti la possibilità del recupero, così come è stata offerta a noi. Gratuitamente hai ricevuto, gratuitamente dai.

Tutto il programma ruota intorno al concetto di umiltà ed è sull'umiltà che ci si dovrebbe basare per svolgere al meglio il servizio.

Una frase celebre del film Scipione l'Africano dice: "La democrazia funziona quando gli uomini sono tutti piccoli". Questa frase esprime quello che avviene in AA dove tutti gli appartenenti ad un gruppo sono sullo stesso piano e per questo in esso regna una democrazia perfetta.

E' importante ricordare che i nostri tre legati sono : recupero, unità e servizio e che sono tutti fondanti per il nostro recupero. Il servizio dovrebbe essere svolto a rotazione un po' da tutti. Ognuno, nessuno escluso, secondo le proprie capacità ed attitudini personali, deve avvicinarsi al servizio che è un pilastro fondamentale del recupero.

Servire, mettersi a disposizione degli altri, ci rende liberi, non siamo più soli, ci fa crescere, ci sblocca dalle nostre riserve menta-

li e ridona a noi alcolisti il senso di responsabilità, mai avuto, o perduto nell'alcol.

Il fatto che nessuno governa in AA è espressione di libertà, in Alcolisti Anonimi nessuno ci obbliga a fare o a non fare e questo ci dovrebbe permettere di scegliere con consapevolezza.

La gratitudine verso il Gruppo è spesso la molla che fa scattare la voglia di far Servizio, ma molto di più dovrebbe esserlo il desiderio, sanamente egoistico, di crescere spiritualmente: che il servizio faccia crescere è un dato di fatto, lo può testimoniare anche chi lo svolge da pochissimo tempo, e man mano, dopo le prime piccole, inevitabili difficoltà, diventa una cosa naturale. E' proprio servendo in AA che ciascuno di noi comprende di non essere un relitto umano inutile, ma di poter ancora essere utile al prossimo.

Al, il Direttore di *Grapevine*, mi ha dato questa informazione riservata: *"Grapevine è in una brutta situazione. I costi sono diventati astronomici. La stampa, le tariffe postali, l'affitto, il libro paga, tutto quanto. Non posso farci niente. Questo vuol dire dimezzare la rivista o aumentare il prezzo, che è di 25 centesimi. La prima cosa è impensabile, la seconda è una brutta notizia. La Fondazione non può sempre assorbire il nostro deficit. Dove andremo a finire?"*

"Che ne dici di altri abbonamenti?" gli ho chiesto. Al si è grattato il mento. *"Altri 10.000 per Natale potrebbero risolvere il problema"*. Mi ha risposto. Forse la mia ultima occhiata dentro lo specchio di *Grapevine* è stata troppo attenta. Non riesco più resistere alle lusinghe di Al.

E voi?

€20,00 **INSIEME** in AA

**Sottoscrivi o rinnova l'abbonamento.
Un regalo per un primo anniversario
o per il tuo medico**



...e ricordati che puoi
conservare nei nuovi
Raccoglitori le tue annate
di **INSIEME in AA**



**Contribuisci a mantenere viva
la fiamma di A.A.**



direttoreeditoriale@insiemeinaa.it
info@insiemeinaa.it



**C
a
m
p
a
g
n
a

a
b
b
o
n
a
m
e
n
t
i**

L'alcolismo

visto da un liceale

"L' alcolismo è una brutta bestia: è come un serpente che sta sulla spalla e che, quando meno te l' aspetti, ti attacca ". Questa è una frase tratta dalla testimonianza di un uomo, il quale in occasione dell' anniversario (31°) della nascita del Gruppo di A.A., ha raccontato la sua storia. Devo dire che non avevo mai partecipato ad un avvenimento simile, durante il quale molti alcolisti, tra cui qualche giovane e alcuni familiari, hanno raccontato le loro esperienze; è stato molto utile sentire le loro esperienze, vedere nei loro occhi la commozione, sono rimasto molto colpito. Come ad esempio, il racconto di un ragazzo ventenne, il quale, a causa dell' abbandono del padre, quand' era piccolo e della madre per problemi psichici, ha dovuto affrontare

la vita da solo. A lungo andare si ritrovò schiavo della droga e dell' alcol. Mi ha stupito particolarmente perché un ragazzo così giovane, sia riuscito con l' aiuto del Gruppo e con tanta buona volontà, ad uscire da quel mondo orribile nel quale era entrato. La caratteristica comune a tutti gli alcolisti è la falsità. Farebbero qualsiasi cosa pur di bere, darebbero la vita per un bicchiere di vino o birra, non ammetterebbero mai di avere problemi connessi al bere, pur toccando il problema. Ho notato che il numero di donne alcoliste, almeno in quella circostanza, era maggiore rispetto a quella degli uomini. Molte famiglie ancor oggi, tendono a non affrontare il problema per paura che la gente ne parli, per cui preferiscono tenerlo nascosto in casa,

all' oscuro di tutto e di tutti, chiaramente senza risolverlo, anzi! Prima di questa esperienza, anch' io reputavo queste persone "pericolose" e molti oggi purtroppo la pensano così; la gente, secondo me dovrebbe aiutarli, non farli sentire soli, perché abbandonandoli diventeremo, a nostra volta, causa della loro sofferenza e della loro morte. Queste persone cercano nell' alcol un sostegno che poi, in fin dei conti, non lo è affatto, perché crea loro più danni di quanti non ne abbiano già. E' stato per me un sabato speciale ed auguro al Gruppo di Dolo VE, di continuare la trasmissione del messaggio della speranza, a coloro che ancora brancolano nel buio e grazie soprattutto a chi con le sue testimonianze, mi ha fatto capire la grande sofferenza che si cela dietro a chi cerca la morte dentro al bicchiere, non riuscendo a vedere la vita che intorno gli sorride. Un liceale di Dolo



ALCOLISTI ANONIMI - ZONA UDINE
CASELLA POSTALE 116
33100 - UDINE

IL GRUPPO
DOVE TUTTO HA INIZIO



UDINE

DOMENICA 4 DICEMBRE 2011

ORE 9.30

c/o COLLEGIO BEHTONI
VIA CADORE 58 - UDINE

PER INFORMAZIONI:
0432 48 09 31

Meccanismi della malattia in AL-ANON

Solo dopo qualche tempo che frequentavo il gruppo ho compreso che anche mio papà è un alcolista.

Da quel momento ho capito molte cose di me, dei miei modi di fare e di essere. Ho capito che i miei atteggiamenti erano distorti a causa dell'essere cresciuta in una famiglia disturbata.

Ho iniziato a lavorare su di me cercando di riportare alla mente i ricordi d'infanzia, ma sembravano svaniti... quando in casa mi si chiede: "ti ricordi...?", niente, come se avessi un vuoto di quello che è accaduto. Mi sono resa conto di aver inconsciamente cancellato i ricordi, forse per proteggermi e per poter andare avanti.

Lavorando col programma ho iniziato a capire meglio

i miei comportamenti: ricordo il mio bisogno di sentirmi accettata, facevo di tutto, mi adattavo come un camaleonte alle persone che avevo vicino così da essere come loro volevano ma non mi accorgevo che stavo nascondendo me stessa.

Ricordo che facevo di tutto per essere brava, per essere come gli altri mi volevano per ricevere la loro approvazione, solo così riuscivo a sentirmi gratificata. Questo mi ha portato a diventare una perfezionista ma non era un sano perfezionismo.

Una delle cose che più mi ha fatto soffrire è stata la mancanza di una famiglia "normale" in cui i ruoli dovrebbero essere ben definiti. Nella mia famiglia invece, non è stato così,

mio papà...non ricordo abbia fatto il papà, mia mamma ha fatto del suo meglio ma era troppo presa dal problema di mio padre e noi figlie...beh mai troppo vicine, mai troppo sorelle; insomma una famiglia non più famiglia. Ho capito che a causa di questa malattia i nostri genitori non hanno potuto darci ciò che ci occorreva per diventare pienamente mature. La mancanza di basi emotive si nascondeva sotto un eccessivo senso di responsabilità, apparivo matura e seria ma in realtà mancavo di fiducia negli altri e soprattutto in me stessa.

Non mi sentivo una persona importante, una persona da poter amare fino a quando non ho iniziato io stessa ad amarmi e a farmi sentire importante e questo è stato possibile solo grazie ad Al-anon.

Nel gruppo ho trovato un grosso sostegno.

Al-anon mi ha permesso di trovare le soluzioni al mio recupero e mi ha fatto capire che devo interrom-

pere quella catena di cose negative che passa di genitore in figlio, perché, anche se il contagio non è iniziato da me, ora posso fare la mia parte per trasmettere il recupero.

Se non ci si recupera, nelle famiglie malate di alcolismo, le accuse, il senso di colpa, la rabbia, la depressione e gli altri atteggiamenti negativi possono trasmettersi da una generazione all'altra.

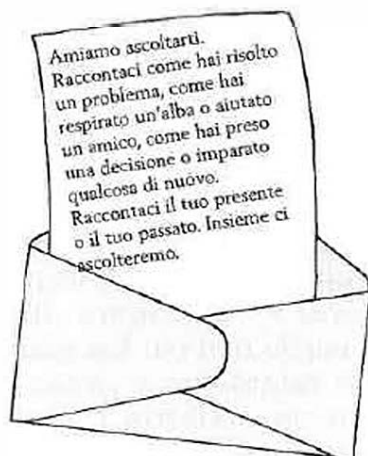
Oggi mi rendo conto che, anche se non posso proprio essere grata per l'alcolismo, sono veramente grata di aver scoperto il recupero e la completezza che Al-anon mi offre.

Al-anon mi ha permesso di intraprendere il cammino per diventare la persona che io voglio essere, indipendentemente dai desideri degli altri.

Mi sta aiutando anche ad accettare la mia famiglia per quella che è, perché ora sono conscia della malattia che l'ha colpita e so che i miei genitori hanno fatto tutto quello che erano in grado di fare.

Mi mancavi... e anche tanto.

Bentornato amico che hai avuto la forza di ritornare, ben trovato amico che hai avuto la forza di rialzarti, bentornato a te che con sfiducia magari, ma con tanto bisogno di noi, come noi abbiamo di te, hai avuto l'umiltà di capire il vero bisogno del gruppo come l'ultima frontiera verso una vita nuova, se possibile migliore, ma decisamente libera, unica, entusiasmante. Una vita in Alcolisti Anonimi è



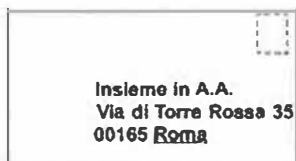
tutta un'altra vita. Credi, hai fatto la scelta giusta, hai fatto il primo passo verso la sobrietà.

Roberto AA



Un'esperienza utile

Ciao a tutti mi chiamo Antonio e sono un alcolista, con la XXVII Conferenza di AA Italia, tenutasi a Rimini dal 8 al 10 aprile 2011, è finito il mio mandato da delegato. Sono arrivato in Conferenza nel 2009, in un momento non proprio roseo per AA, un'esperienza utile anche quella, perché comunque momento di condivisione. I giorni della prima Conferenza nonostante tutto sono volati



direttoreeditoriale@insiemeinaa.it



ripensando a quei momenti passati insieme a voi tutti, spero per me ma soprattutto per gli altri amici AA di essere stato in grado di svolgere il compito che la mia area alla quale sono molto grato e ringrazio; mi ha affidato con la sua fiducia. Infine voglio ringraziare tutti quanti voi amici e amiche delegati di AA Italia, per avermi dato la possibilità di mettere qualcos'altro nel mio bagaglio di viaggio verso una sobrietà sempre più solida. Augurandovi serene 24h vi stringo tutti in un forte abbraccio. VVB tutti.

senza darmi la possibilità di mettere bene a fuoco. Nelle successive Conferenze, oltre ai momenti di riflessione e condivisione di tutto quello che era il programma della Conferenza stessa, ho avuto la possibilità di confrontarmi con amici di altre aree sull'andamento delle aree stesse ma soprattutto dei gruppi. In questo momento (mentre scrivo) mi sta avvolgendo un pizzico di emozione

Sibari 2011

Fiducia, gioia, condivisione, amicizia, solidarietà, conoscenza. Quando sono partita in macchina con gli amici per raggiungere Sibari e partecipare al mio primo Raduno del Sud, non pensavo di trovarvi tanta spiritualità ma piuttosto informazioni "tecniche". Seguire le riunioni, conoscere i nuovi fiduciari, il giovane e solido

Roberto e la deliziosa non alcolista Valeria Zavan, mi hanno dato una visione d'insieme della forza dell'associazione dello spirito che la anima.

Sono certa: è stato il mio Potere Superiore che agli inviti degli amici mi ha fatto dire "ma sì...perché no". Prima di quei due giorni mi sentivo un'aliena in A.A. perché, in effetti, il mio percorso di recupero fino ad oggi è stato un po' . . .come dire . . . spedito.

Il mio primo mese l'ho festeggiato a Rimini nel 2010, a tre mesi di sobrietà sono stata eletta segretaria di un gruppo di Napoli. Tornata da Sibari, con altri cinque spauriti amici abbiamo aperto un nuovo gruppo:

"Generazione A.A.".

Ma di tutto ciò non ne sento affatto il peso, anzi più intenso è l'impegno e maggiore è la gratitudine per il Potere Superiore che guida da 75 anni questa Associazione. Vorrei che questa mia storia sfatasse il mito dei giovani che devono "aspettare", forza

ragazzi dimostrate ai prudenti anziani che vi siete risvegliati e che non è necessariamente un errore dedicarsi già da subito ad A.A. Non so tutto questo quanto durerà ma per il momento vado avanti guardando sempre 24 ore alla volta.

Carola da Napoli

Riflessioni di un Segretario

Il Gruppo

Il gruppo è l'ambiente concreto all'interno del quale ogni persona sceglie di vivere da protagonista la propria esperienza, facendo partecipi coloro che gli vivono accanto del proprio vissuto e dei mutamenti in atto. Il gruppo è una realtà viva. Esso si fonda sul rispetto, il superamen-



to dell'individualismo e la volontà di condividere valori comuni quali: la sincerità, l'onestà, l'ascolto, la disponibilità e l'attenzione verso il più debole.

Le riunioni

E' il momento in cui confluisce maggiormente il vissuto quotidiano dal quale emergono le dinamiche personali e di gruppo, in cui si verifica la propria sincerità e chiarezza.

Diventano lo spazio per una reale presa di coscienza dei problemi e possibili soluzioni. Favorisce la riflessione su ciò che succede in sé e attorno a sé, sviluppa la capacità di presa di coscienza dei propri sentimenti ed emozioni, nonché la disponibilità all'ascolto e alla percezione dei problemi dell'altro.

Antonio Alcolista



Insieme in... sana allegria

CONSIGLI..... DA NON SEGUIRE

Seguendo il semplice consiglio che ho letto in un articolo, ho finalmente trovato la pace interiore.

L'articolo diceva:

"Il modo per raggiungere la pace interiore consiste nel portare a termine tutte le cose che abbiamo iniziato."

Così mi sono guardato intorno, a casa, per vedere tutte le cose che avevo iniziato e lasciato a metà ..

Così prima di venire al lavoro questa mattina ho finito una bottiglia di vino rosso, il Bailey's, il Martini e la Vodka alla pesca, il prozac, quattro grammini di hashish ed una scatola di cioccolatini.

Non avete idea di come mi sento bene adesso...



Ha pensato che "Un giorno alla volta" non include le notti!!

A proposito di Sponsor



*Il mio sponsor mi disse
che io non devo cambiare
quando vedo le fiamme,
ma solo quando gusto il cibo.*

*Vivi
e lascia
vivere*



*Il mio sponsor a proposito
del rimandare mi disse:
"L'importante è che tu
abbia sempre pianificato
qualcosa per l'indomani".*



Un pò di autoironia

Alcolisti Anonimi è una Associazione progettata e amministrata da un Gruppo di ex ubriacani e l'unico requisito per divenirne membri è non riuscire a controllare il bere cosa che non possono, anzi non vogliono imparare a farlo.

Niente che un'Associazione che si rispetti potrebbe desiderare.

Alle riunioni i membri cominciano a discutere un argomento e finiscono per parlare di tutt'altro.

Concludono dicendo "non sò molto del Programma, ma so che funziona.

I Gruppi sono sempre al verde, ma hanno sempre denaro sufficiente.

Perdono tanti membri, ma i Gruppi crescono.

Dichiarano di pensare solo a sè stessi, ma stanno sempre a fare per gli altri.

Ogni Gruppo permette ai suoi membri di imporre leggi, regole, opinioni e dogmi che poi sono tranquillamente ignorate da tutti.

Quelli che non sono d'accordo possono uscire "dispettosamente per sempre" e poi ritornare come se niente fosse ed essere bene accolti.

Niente viene programmato per più di 24 ore, ma grossi progetti nascono e si realizzano alla grande.

Sembra proprio una gabbia di matti!!

Potrà mai sopravvivere?

Auguri ai Gruppi

Settembre

1985	IL TEMPIO	Pistoia	Toscana
1987	RINASCIMENTO	Firenze	Toscana
1981	TIARNO	Trento	Trentino A A
1984	ROVERETO	Trento	Trentino A A
1993	MERANO	Bolzano	Trentino AA
1990	SEMPLICITA'	Aosta	Val d'Aosta
1985	TARCENTO	Tarcento	Friuli VG
2007	CREDERCI	Monselice	Veneto
1991	SPERANZA	Monza	Lombardia
1982	S.DONATO M.	S.Donato M.	Lombardia



nati nei mesi di

Ottobre

1983	L'ANCORA	Follonica	Toscana
1982	ST. VINCENT	St. Vincent	Val d'Aosta
1989	ST. ETIENNE	Aosta	Val d'Aosta
1979	ARCOBALENO	Azzano Decimo	Friuli VG
2003	3^ TRADIZIONE	Montebelluna	Veneto
1982	SCALIGERO	Domegliara	Veneto
1985	VOLARE	Villafranca V.	Veneto
1984	PRENESTINO	Roma	Lazio
1985	CIMA DODICI	Sandrigio	Veneto
2007	S. MARGHERITA	Colorno	Emilia Romagna
1985	CORNEDO	Cornedo	Veneto
1981	VERSO LA VITA INSIEME	Palermo	Sicilia
1976	STRATICO	Milano	Lombardia
1980	STELLA	Potenza	Basilicata

ACCADDE a NOVEMBRE:

- 1895:** Il giorno 26 nasce William Griffith Wilson (Bill W.).
Morirà di polmonite il 24/1/1971 a Miami Beach.
- 1934:** Ebby visita Bill e gli racconta la sua "liberazione dall'alcol".
Nel dicembre dello stesso anno Bill beve per l'ultima volta al Towns Hospital dopo di che ha inizio il suo risveglio spirituale e quando lascia l'ospedale inizia a lavorare con altri alcolisti.
- 1937:** Il Dott. Bob e Bill, riuniti ad Akron, fanno il punto della situazione
Quaranta casi sobri. Prima constatazione di successo sicuro.
- 1950:** Il giorno 16 il Dott. Bob muore di cancro. Era nato l'8 agosto 1879.

SCRITTI a NOVEMBRE da BILL W.

[Rif. Pag. "Il Linguaggio del Cuore"]

- 1945:** Quelle "fandonie da creduloni". [128]
- 1947:** Costituzioni di società: uso e abuso. [90]
- 1948:** Dodicesima Tradizione. [116]
- 1949:** Un suggerimento per il giorno del Ringraziamento. [119]
- 1950:** AA non è un grande affare. [155]
Attraverso lo specchio di AA. [su Grapevine]
- 1951:** Il Servizio fa funzionare AA. [164]
Incontriamo i fiduciari non alcolisti. [244]
- 1954:** Tenne fede alla sua promessa. [461]
- 1957:** In tema di denaro. [278]
- 1959:** L'antidoto alla paura: prudenza, fiducia e fede. [439]
- 1960:** Libertà in Dio: la scelta è nostra. [403]
- 1961:** Di nuovo al bivio. [415]

ACCADDE A DICEMBRE

- 1934:** 11 dicembre: Ultimo bicchiere di Bill. Liberato dalla sua ossessione, comincia a pensare a un movimento di alcolisti recuperati che ne aiutino altri. Bill e Lois cominciano a frequentare le riunioni del Gruppo Oxford. (Esperienza spirituale di Bill al Towns Hospital).
- 1938:** Scritti i Dodici Passi.
- 1939:** Primo Gruppo A.A. in un istituto mentale, il Rockland State Hospital di New York.

SCRITTI A DICEMBRE DA BILL

Rif. Pag. "Linguaggio del cuore"]

- 1944:** Lettera alla madre di un alcolista. [126]
- 1946:** Cos'è il nostro AA Grapevine? [493]
- 1947:** Prima Tradizione. [97]
- 1948:** Una richiesta e delle scuse. [118]
- 1950:** Il vostro Terzo Legato. [157]
- 1957:** Il dono più grande di tutti. [297]
- 1970:** Un messaggio per Natale. [450]

A.A. Alcolisti Anonimi - Ufficio dei Servizi Generali
 Via d Torre Rossa 35 - 00165 ROMA
 Tel. 06.6636629 Fax 06.6628334
 E-mail: aaitaly@tin.it - Web: www.alcolisti-anonimi.it

PLU	CODICE	TITOLO	N. copie	COSTO UNITARIO	IMPORTO
Abbonamenti Rivista					
1	Abb 01	Abbonamento Insieme in AA		€ 18,00	
2	Abb 02	Raccoglitore annuale della rivista		€ 5,00	
Libri					
3	L17	Il linguaggio del cuore		€ 16,00	
4	L08	Il meglio di Bill		€ 2,00	
5	L18	Un alcolista anonimo scrive il suo IV passo		€ 2,00	
6	Ins 01	Dodici testimonianze e Dodici passi		€ 3,50	
7	Ins 02	Dodici testimonianze e Dodici tradizioni		€ 3,50	
8	Ins 03	Testimonianze sulla sponsorizzazione		€ 3,50	
9	Ins 04	Dodici testimonianze e dodici concetti		€ 3,50	
10	Ins 06	Insieme... in sana allegria		€ 3,50	
11	Ins 07	Parole in azione (<i>Piccolo vocabolario</i>)		€ 4,00	
Set Insieme in A.A.					
12	Ins 05	Comprende: Dodici testimonianze Dodici Passi Dodici testimonianze Dodici Tradizioni Dodici testimonianze Dodici Concetti Penna		€ 10,00	

***Per problemi relativi
 a spedizioni e abbonamenti
 si prega di rivolgersi direttamente
 all'UFFICIO dei SERVIZI GENERALI***

Scheda per la pubblicazione nella rubrica: “dove ci incontriamo?”

Evento: _____

Località: _____

Data e ora: _____

Presso: _____

Responsabile: _____

Telefono: _____

E' aperto? Si NO

Note: _____

**Spedire a: Insieme in A.A. - Via di Torre Rossa, 35 -
00165 Roma con almeno cinque mesi di anticipo**

LE 12 TRADIZIONI DI A.A.

- I. Il nostro comune benessere dovrebbe venire in primo luogo; il recupero personale dipende dall'unità di A.A.
- II. Per il fine del nostro gruppo non esiste che una sola autorità ultima: un Dio d'amore, comunque Egli possa manifestarsi nella coscienza del nostro gruppo. I nostri leader non sono altro che dei servitori di fiducia; essi non governano.
- III. L'unico requisito per essere membri di A.A. è desiderare di smettere di bere.
- IV. Ogni gruppo dovrebbe essere autonomo, tranne che per le questioni riguardanti altri gruppi oppure A.A. nel suo insieme.
- V. Ogni gruppo non ha che un solo scopo primario: portare il messaggio all'alcolista che soffre ancora.
- VI. Un gruppo A.A. non dovrebbe mai avallare, finanziare o prestare il nome di A.A. ad alcuna istituzione simile od organizzazione esterna, per evitare che problemi di denaro, di proprietà e di prestigio possano distrarci dal nostro scopo primario.
- VII. Ogni gruppo A.A. dovrebbe mantenersi completamente da solo, rifiutando contributi esterni.
- VIII. Alcolisti Anonimi dovrebbe rimanere per sempre non professionale ma i nostri centri di servizio potranno assumere degli impiegati appositi.
- IX. A.A. come tale non dovrebbe mai essere organizzata, ma noi possiamo costituire dei consigli di servizio o comitati, direttamente responsabili verso coloro che essi servono.
- X. Alcolisti Anonimi non ha opinioni su questioni esterne; di conseguenza il nome di A.A. non dovrebbe mai essere coinvolto in pubbliche controversie.
- XI. La politica delle nostre relazioni pubbliche è basata sull'attrazione piuttosto che sulla propaganda; noi abbiamo bisogno di conservare sempre l'anonimato personale a livello di stampa, radio e filmati.
- XII. L'anonimato è la base spirituale di tutte le nostre Tradizioni, che sempre ci ricorda di porre i principi al di sopra delle personalità.

Questo dobbiamo al futuro di A.A.:

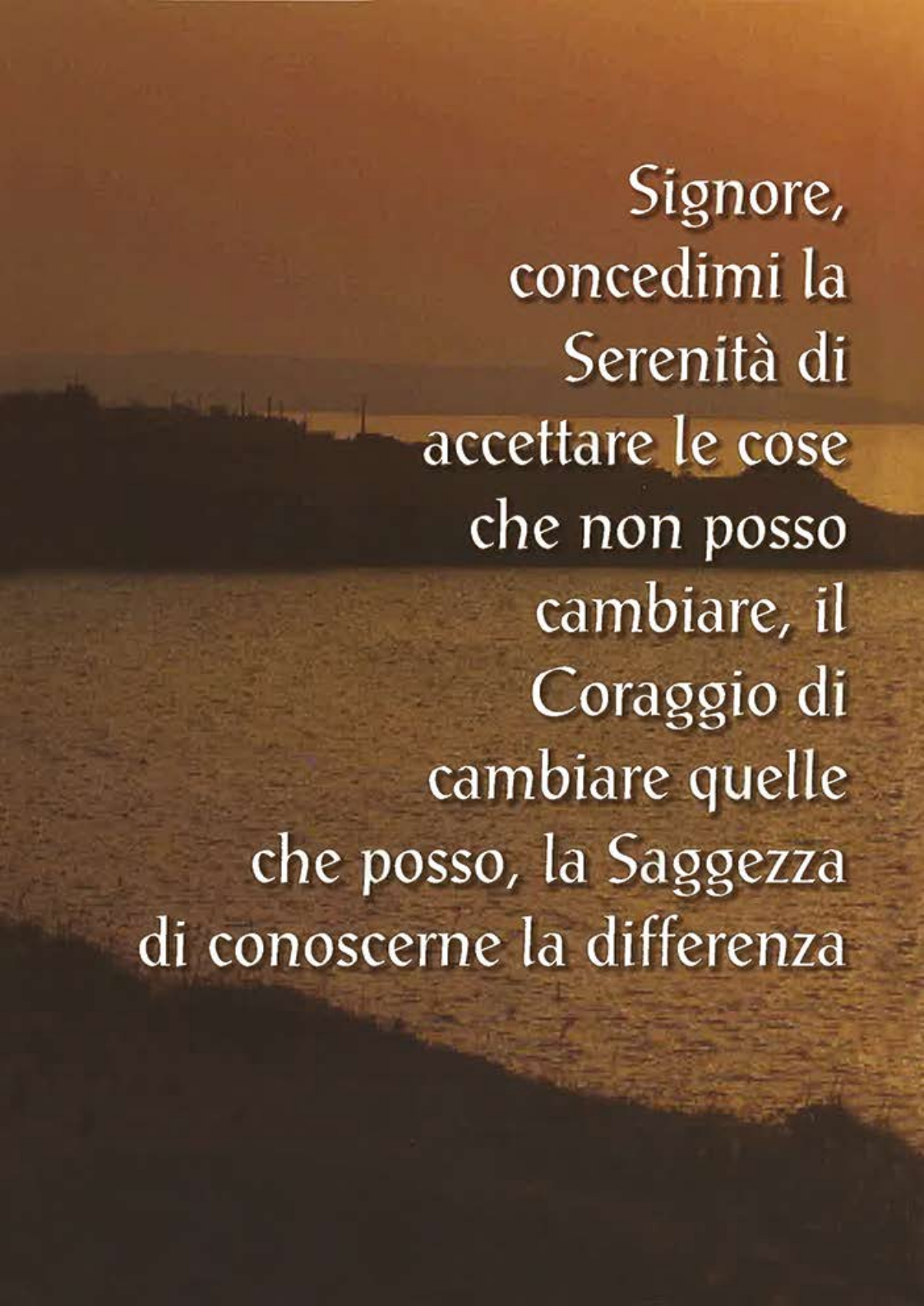
**Mettere al primo posto il nostro
comune benessere:**

Mantenere unita la nostra associazione.

Poichè dall'unità di A.A.

dipendono le nostre vite

e le vite di quelli che verranno.



Signore,
concedimi la
Serenità di
accettare le cose
che non posso
cambiare, il
Coraggio di
cambiare quelle
che posso, la Saggezza
di conoscerne la differenza