

2016

*Ricordarmi di
sponsorizzare
INSIEME al gruppo*

n. 2



I Dodici Passi

- 1.** Abbiamo ammesso di essere impotenti di fronte all'alcol e che le nostre vite erano divenute incontrollabili.
- 2.** Siamo giunti a credere che un Potere più grande di noi potrebbe ricondurci alla ragione.
- 3.** Abbiamo preso la decisione di affidare le nostre volontà e le nostre vite alla cura di Dio, come noi potremmo concepirLo.
- 4.** Abbiamo fatto un inventario morale profondo e senza paura di noi stessi.
- 5.** Abbiamo ammesso di fronte a Dio, a noi stessi e a un altro essere umano, l'esatta natura dei nostri torti.
- 6.** Eravamo completamente pronti ad accettare che Dio eliminasse tutti questi difetti di carattere.
- 7.** Gli abbiamo chiesto con umiltà di eliminare i nostri difetti.
- 8.** Abbiamo fatto un elenco di tutte le persone cui abbiamo fatto del male e siamo diventati pronti a rimediare ai danni recati loro.
- 9.** Abbiamo fatto direttamente ammenda verso tali persone, laddove possibile, tranne quando, così facendo, avremmo potuto recare danno a loro oppure ad altri.
- 10.** Abbiamo continuato a fare il nostro inventario personale e, quando ci siamo trovati in torto, lo abbiamo subito ammesso.
- 11.** Abbiamo cercato attraverso la preghiera e la meditazione di migliorare il nostro contatto cosciente con Dio, come noi potremmo concepirLo, pregandolo solo di farci conoscere la Sua volontà nei nostri riguardi e di darci la forza di eseguirla.
- 12.** 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.

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 recuperare 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.

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: Odoardo Fiungo

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:

Tipografi a Città Nuova della P.A.M.O.M.

- Via Pieve Torina 55 - 00156 ROMA -

Dicembre 2015

Telefono e Fax: 06.3216212- E-mail: segr.tipografia@cittanuova.it

“L’idea di vivere ventiquattro ore alla volta si applica principalmente alla vita emotiva di ciascuno. Dal punto di vista emotivo, non dobbiamo pensare né a ieri né a domani.

Ma non mi è mai passato per la mente di pensare che ciò significhi che l’individuo, il gruppo o A.A. nel suo insieme non debba pensare a cosa fare domani o anche in un futuro più lontano.

La sola fede non avrebbe mai potuto costruire la casa nella quale vivete.

E’ servito un progetto e un bel po’ di lavoro per realizzarla concretamente.”

Bill, 1954

Benvenuto

Ciao a tutti i lettori di INSIEME	pag. 5
Era un giorno di aprile	pag. 7
“Asciutti” sotto un grande ombrello	pag. 9
Due Amici e la Preghiera	pag. 11
Occhi fieri	pag. 13
E l'avventura continua	pag. 15

Programma

Il nemico	pag. 16
31° compleanno dell'amico Luigi di Roma	pag. 19
Un saluto affettuoso al mondo di A.A.	pag. 21
Un semplice ma profondo anonimato	pag. 23
III° Passo - vicino a Dio	pag. 24
Ciao a tutti! Mi chiamo R. e sono alcolista	pag. 25
Uno smak a tutti	pag. 27
4° Passo insolito	pag. 29
Il puzzle della vita	pag. 31
Mi chiamo Ely e sono alcolista	pag. 33
Quarto e Quinto Passo: Mi conosco	pag. 35
Servire nel Seminario dell'Area Puglia	pag. 37
Terza Tradizione: Calabria	pag. 39
III° Concetto	pag. 42
III° Concetto: Diritto di decisione	pag. 45
Un saluto affettuoso a tutti gli amici A.A.	pag. 47

Noi e gli altri

Alcol! Cosa sei? Cosa fai?	pag. 49
----------------------------	---------

Dicono di Noi

Il mio primo incontro con A.A.	pag. 51
--------------------------------	---------

Da oltre oceano

Il Servizio mi ha sensibilizzato	pag. 53
----------------------------------	---------

Accadde a...

	pag. 55
--	---------

Auguri ai gruppi

	pag. 56
--	---------

Seminari e Raduni

	pag. 58
--	---------

PREPARATI AL RADUNO!!



**Invia le tue testimonianze inerenti
al tema del prossimo Raduno!!!!**

**“Dall’isolamento alla condivisione
attraverso il IV° Passo”**

e inviale a: insiemeinaa@alcolistianonimiitalia.it

Ciao a tutti i lettori di INSIEME

mi chiamo Vitale e sono un Alcolista.

Sono 9 mesi che non bevo, e questo per me è la cosa più bella che mi potesse capitare nella vita, uscire da un tunnel senza via di fuga, dopo anni di tentativi inutili e di lotta contro una malattia, che nemmeno sapevo che esistesse è arrivata all'improvviso come uno tsunami ed è entrata a far parte di me.

Sono entrato in un gruppo di A.A. e, ad un tratto ho concepito un pensiero, avevo trovato la **Soluzione**, anche se non sapevo che fare e cosa mi aspettasse, ma dentro di me sentivo che lì in quelle stanze c'era qualcosa di importante. Ricordo il primo giorno di aver sentito qualcuno dire **Bisogna Farsi Trasportare** e così ho fatto mi sono fidato, e quando ho capito cosa significasse il piano delle 24 ore, è stata una liberazione, sapere che si poteva fermare la malattia un giorno alla volta, svanì l'ansia ed il pensiero di non poter più bere, la frase: **"Solo Per Oggi"** e basta, rende meno faticoso il distacco dall'alcol; almeno per me!

E' il 16 febbraio ed è una bella giornata di sole mi sento felice e grato al mio **Potere Superiore** fortunato di avere il privilegio di essere un membro di A.A., anche se il cammino è lungo e tortuoso, il conoscermi in profondo, fare i conti col passato e con i miei accentuati difetti di carattere, è dura, però ho fiducia, credo e mi affido.

Ho incontrato persone splendide amici che si preoccupano per me, in questo momento ho ricevuto una chiamata era Dario, che mi saluta.

Ho un bravo Sponsor parte fondamentale che mi aiuta tanto, cerco sempre di stare in compagnia di Amici Alcolisti, perché può soltanto far bene a me e alla mia famiglia, ho partecipato a vari Seminari che mi hanno aiutato ha riflettere sui tanti temi per vivere meglio in A.A. che oggi è la mia seconda casa.

Ho partecipato per la prima volta al Raduno di A.A. a Rimini un'esperienza indimenticabile.

Ho incominciato ha fare servizio e, per questo sono grato a chi mi ha dato la possibilità

e la fiducia, grazie al servizio sta crescendo l'autostima in me stesso e questo non ha prezzo, cerco di essere per quanto mi è concesso disponibile e di dare il mio contributo, oggi mi sento parte di un grande **Insieme**.

La mia vita sta cambiando, le difficoltà ci sono state e ci saranno sempre, ma oggi ho VOI, da solo non avrei mai potuto farcela, e come è scritto in un nostro testo “ **E' un Programma Collaudato di Crescita Spirituale ed è un'avventura senza fine**”.

Oggi vedo sorridere le mie due bambine e la mia dolce Al-Anon ed anche questo non ha prezzo.

Colgo l'occasione per ringraziare Fabiana che mi ha suggerito di scrivere, visto che faccio fatica ad esprimere i miei pensieri, li scrivo per voi amici.

Un forte abbraccio agli amici dei Gruppi di Bagnoli, Fuorigrotta, Casoria, Gruppo delle Donne, San Pasquale che sono parte integrante del mio Recupero vi voglio Bene.

Serene 24 ore
Vitale da Napoli

Era un giorno di aprile

(*Gabriella, Area Lazio*)

Era un giorno di aprile, la primavera era alle porte, le giornate decisamente più lunghe, il clima più mite.

Il suo corpo stava là, per terra, riuscivo a vederlo dall'alto, era come se mi fossi sdoppiata, e come una spettatrice che riprendeva la scena, vedevo una donna abbandonata con i capelli umidi appiccicati sul volto congestionato dal pianto e dall'alcol, immersa nella sua urina, prima calda e poi gelata, le gambe come paralizzate, solo la vestaglia proteggeva la donna da occhi estranei. Uniche testimoni le pareti della sua camera, impossibilitate a soccorrere, proteggere e consolare la loro ospite, troppe volte questa stanza aveva assistito al suo delirio silenzioso, puntuale e rituale che si ripeteva sempre con le stesse modalità.

Ma sempre sola, sempre solo alcol e medicinali per amplificare l'effetto del mix che sembrava inizialmente darle sollievo, ilarità, dimenticanza.

Quella donna ero io e quel giorno di aprile lo ricordo bene, non avevo perso conoscenza, ero consapevole del

mio stato, ma non volevo più reagire, avevo discusso violentemente e non era la prima volta. Mi piaceva stare in quel limbo, anestetizzata, arresa ancora una volta, concedevo forzatamente lo spettacolo a persone che mi stavano intorno che dall'alto mi guardavano e mi ripetevano continuamente: "Signora come sta, cosa le è accaduto? Ha sbattuto la testa? Vuole che avvisiamo il 118?".

Non rispondevo, stavo bene nel mio limbo, capivo tutto ma non avevo alcun interesse a parlare, avevo esaurito le mie risorse, una voce maschile a me familiare diceva con gelida e trionfante indifferenza: "No, la signora ora dorme, non ha sbattuto la testa, la signora ha bevuto vino", questo non è stato un episodio isolato, altri in passato avevano avuto lo stesso epilogo e tutte le volte la stessa affermazione: "La signora ha bevuto".

Ma quel giorno di aprile è stato diverso, o forse in me nasceva una metamorfosi, una consapevolezza conclamata che aveva solo bisogno di un maggior aiuto, per terra, nel

mio limbo, ripercorrevo alcuni momenti della mia vita, momenti di gioia, di successi e di delusioni, ma sempre spronata da una forte autostima ad andare avanti, a non fermarmi al primo ostacolo, pronta ad assumermi oneri e onori.

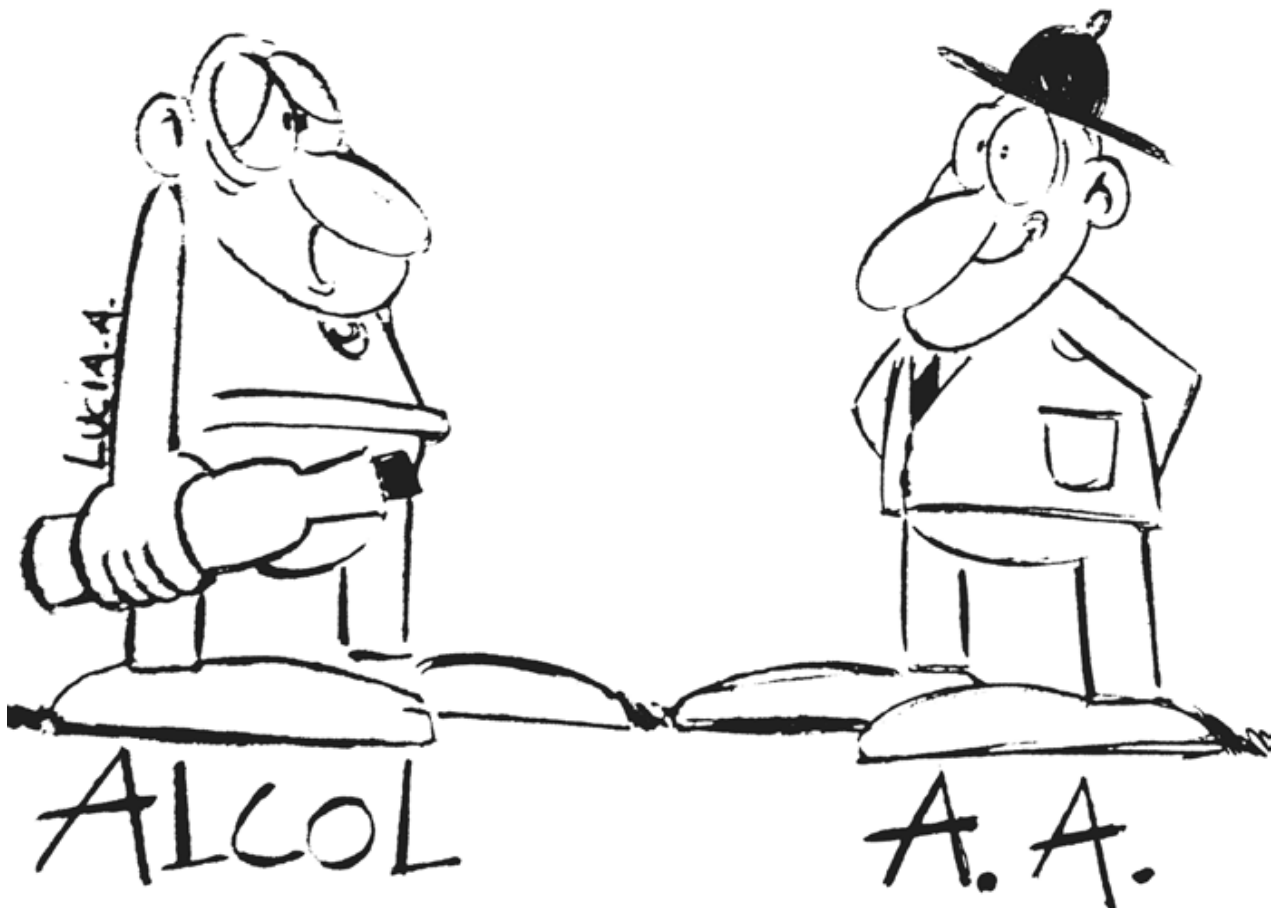
Ma quel giorno è stato diverso! Ho sentito la mia dignità maltrattata, calpestata, messa da parte come uno straccetto vecchio, ho avvertito un grande strazio dentro.

Più tardi, sempre quel giorno, la catarsi! Dovevo liberarmi dalla schiavitù dell'alcol, dovevo assolutamente cambiare la mia vita, salvaguardare la mia dignità.

Ed è così che ho composto un numero di telefono quello di A.A., un facile gesto, ma fatto di coraggio e Umiltà, fiducia e speranza.

Mi fermo qui, se qualcuno mi leggerà, spero che dalle righe che non scrivo trapeli la mia immensa felicità e il valido motivo che mi ha portato sin qui.

Grazie, amici miei.



“Asciutti” sotto un grande ombrello

È il pomeriggio dell'ultimo giorno dell'anno, squilla il telefono, mi rendo conto che è il numero del gruppo.

Pronto, sono M., chi risponde mi dice: sono uno straniero che vive qui in città, ho una sorella che verrà a trovarmi e si fermerà qualche tempo, vorrebbe frequentare qualche riunione, ho trovato questo numero su internet.

Certo, l'aspetteremo volentieri, e mentre dò le indicazioni per trovarci penso già a come sarà bella la prima riunione del nuovo anno con un'amica sconosciuta che ci racconterà la sua storia ed a cui racconteremo la nostra.... come qualcuno che non conosci ma che ti viene a trovare da lontano può darti la sensazione che A.A. è come un grande ombrello... può piovere forte ma sotto ci si può stringere in tanti e rimanere “asciutti”.

Io del resto, ho fatto la prova, anche se non viaggio molto mi è capitato di trovarmi da qualche parte e cercare un gruppo, mi sono sentito come a casa, la stessa calda sensazione di trovarmi al sicuro, e penso anche alla capacità

che ha la nostra Associazione di unire, sconosciuti, anche diversi, di creare fratellanza.

Come sempre rifletto che l'Associazione è anche un grande insieme, è fatta di tanti noi, e creare fratellanza è un'opportunità in più che ora, ho anch'io, e di sicuro quando lo faccio capisco che queste cose danno un senso alla mia vita.

Posso finalmente comportarmi da fratello, essere io ad andare incontro, tendere la mano, presentarmi con un sorriso, ma quello che è accaduto è ancora un'occasione per riflettere sul servizio, per ringraziare quanti lo hanno fatto e quanti lo fanno ancora con impegno e passione.

Un sito che funziona ed un telefono che funziona, sono strumenti per facilitare la nostra ricerca, ogni volta che suona il telefono del nostro gruppo, ed è un amico nuovo che cerca aiuto (è capitato più volte nel corso di quest'anno) non posso non pensare che debbo ringraziare gli amici che nel tempo hanno creduto nel sito e ci hanno profuso impegno e passione ed anche quelli che hanno voluto un servizio

telefonico per i gruppi, senza dimenticare quelli che hanno lavorato per migliorarlo. Certo, ci sono stati molti problemi ed anche qualche abuso sulla telefonia, ma che dire se dopo tutto questo in preda alla rabbia avessimo deciso di non farne più nulla come proponeva qualcuno, sarebbe stato così facile trovarci?

Naturalmente perché tutto funzioni a puntino debbo metterci anche del mio, e tenerlo sempre acceso quel benedetto telefono... chi cerca aiuto spesso non guarda l'orologio e si aspetta una risposta immediata, non una segreteria telefonica.

M. Area Friuli Venezia Giulia



Due Amici e la Preghiera

Era un pomeriggio della fine di settembre, un venerdì, ed eravamo seduti ad un tavolino dell'Hotel Villa Bramante a Rimini, era il 1992 e, con l'amica Carolyn H. cercavamo di tradurre una testimonianza che un alcolista fiammingo ha scritto in francese per "Partage" (l'Insieme francese) riguardante l'interpretazione della Preghiera della Serenità, nota bene, Carolyn è scozzese, vive in Svizzera.

Il nostro rapporto era limitato a sporadici incontri come amici A.A. quindi la traduzione era una battaglia continua, lei leggeva in francese, quello che era scritto in fiammingo, e lo trascriveva in italiano con la mentalità Inglese, pensate un po' voi che marasma si era creato.

Ma DIO vede e provvede, un aiuto insperato e inatteso, ci venne dato dal direttore dell'Hotel, e da questa collaborazione, ecco ciò che si legge. Dio concedimi la serenità di accettare le cose che non posso cambiare:

"Mio Dio concedimi la serenità di diventare un servitore muto, che non parla ma ascolta, che

non ha la risposta per tutto, che commette degli errori, e li accetta, che non sa tutto meglio degli altri, che non può risolvere tutto, che non vuole avere sempre l'ultima parola, che non monopolizza ad ogni costo l'attenzione, che evita di ferire con un'attitudine o con falsa indifferenza, che non fa pettegolezzi e che non opprime l'amico che ha difficoltà ad esprimersi con il suo stesso intellettualismo.

"Dio concedimi il coraggio di cambiare quello che posso". Mio Dio dammi il coraggio di mostrarmi nel servizio esattamente come sono, senza sentire il bisogno di giocare un ruolo, cercare sempre l'approvazione degli amici, che mi circondano, cosciente della loro fiducia, impegnandomi di rispondere al meglio nell'interesse di A.A., senza vanità ne gloria, senza falsa vergogna o un accesso di pudore; dammi il coraggio di essere quello che sono senza cercare di essere quello, che non sarò mai, il coraggio di non mettermi sistematicamente al centro del "mio" universo, ma ai bordi, senza accettare

gli impegni troppo pesanti ne farmi “martire”, il coraggio di conoscere i miei limiti di accettarli senza volere ad ogni costo raggiungere il mio livello di “incompetenza”.

Dio concedimi la saggezza di comprenderne la differenza.

Mio Dio, dammi la saggezza di poter scegliere le mie parole senza ferire, di esprimere il mio pensiero con semplicità

e chiarezza, senza eccessiva passionalità in maniera concisa, ma anche con quel calore umano che noi ritroviamo finalmente con il tuo AIUTO. Dammi la Saggezza di essere aperto agli altri, giorno dopo giorno, con entusiasmo, in una nuova vita che posso finalmente vivere con gli altri.

Buone 24 ore a tutti
Domenico

Occhi fieri

Mi chiamo Florio e sono un alcolista.

Attualmente sono il membro più Anziano del Gruppo di Dolo (VE), ho varcato la mitica porta degli A.A. il giorno dell'Immacolata, l'8 dicembre del 1980, quindi la mia appartenenza al Gruppo mi porta a trapiantare in questo 2012 il numero di 32 anni di frequentazione dello stesso, ma il numero suddetto non corrisponde ai miei anni di sobrietà.

Ecco il mio curriculum: partecipazione saltuaria alle Riunioni per quasi sette anni alternando brevi periodi di astinenza ad altrettanto lunghi intervalli di bevute sino al salvifico 1987 - (24 gennaio), esaltante e promettente trascorso in serena sobrietà per quindici anni con raggiungimento di traguardi gratificanti sotto ogni punto di vista: psico-fisico, materiale, economico e Spirituale.

Ma ecco l'appuntamento con un inaspettato e doloroso incidente di percorso: una sonora ricaduta alcolica che, seppur di breve durata, ha gettato nello sconforto più avvilente la mia incolpevole compagna di

vita, lei, che con me ha lottato contro il demone alcolico, lei, che metto al primo posto nella mia vittoria contro il mostro liquido, ora io con quel mostro la stavo uccidendo.

Ma ancora una volta, sorretto da fede inarrestabile nella potenza superiore del bene, aiutato dall'amore straordinario profuso dal Gruppo degli amici alcolisti, sono riemerso dall'insidiosa palude in cui ero caduto.

Adesso sto avviandomi con rinnovata forza verso il futuro settimo anniversario di sobrietà voluta, ricercata e guadagnata, non sono contento della ricaduta, ma sono grato a quell'esperienza per gli insegnamenti ricevuti.

Avevo provato la liberazione dall'alcol, poi ne ho conosciuto la privazione; ho ridimensionato la mia visione di onnipotenza, ho fatto un salutare bagno di Umiltà circoscrivendo i miei limiti e la mia soglia di sicurezza.

Finalmente ho gettato lo specchio di legno, ingannevole messaggero di situazioni distorte, Adesso mi guardo in quello vero, in quello che ri-

flette la mia immagine di onestà e di rettitudine, care al mio cuore e alla mia anima.

Nel gruppo ho ritrovato la fede in occhi fieri per la risalita.

Questa è stata alimentata dalla speranza mai sopita, mai venuta meno, anche nei momenti più bui e tristi dell'esistenza.

Ora, come dice Bill nel "messaggio della buonanotte" voglio camminare verso un felice destino.

Il sogno, che dentro di te fa bella la vita, voglio percorrerlo sino alla fine dei miei giorni.

Florio



E l'avventura continua

E' da poco più di un mese che frequento il Gruppo.

Mi ci hanno portato mia figlia e mia sorella, ovviamente, i rapporti con loro per il momento sono nulli.

Mi rendo conto di aver scalfito la loro la Fiducia nei miei confronti. E' inutile dire che gli sguardi di mia figlia mi irritano, mi irritano perché mi sento in colpa. Io stessa farei la stessa cosa.

Anzi lo facevo con il mio ex marito, anche se tanti sguardi non servivano affatto, tanto mi ero messa il cuore in pace che l'avrei trovato sempre ubriaco.

Storie passate... Dico sempre a me stessa che non è un caso che io sia arrivata in A.A., avevo già telefonato tempo addietro, ma ho trovato scuse su scuse per non andarci.

Ora ci sono e ne sono contenta. Mi trovo bene, e mi rendo conto che il percorso non è semplice.

Bene! E' ora di rimboccarsi le maniche e di ricominciare tutto. Probabilmente, anzi sicuramente, ciò che scoprirò di me stessa non mi piacerà, andrà bene così... ho trovato appoggio nel Gruppo ora.

Quando mai mi sarei appoggiata a qualcuno? Mai! Io sono forte! Io posso farcela da sola! Io non chiedo aiuto! Io non voglio disturbare gli altri per problemucci! Io, io, io... bene, eliminiamo l'egoismo e l'egocentrismo. Figo!

Fa bene scrivere... e l'avventura continua.

Federica, Trieste

Il nemico

La malattia dell'alcolismo è per me una malattia dell'anima che non riesce a gestire i sentimenti, le situazioni, la sua natura; è una malattia del corpo che non si sa esprimere nel modo giusto; attraverso l'alcol l'anima pensa di poter risolvere i suoi limiti espressivi e caratteriali.

L'anima cerca di modellare una sua forma migliore, di smussare le sue imperfezioni; in un primo momento attraverso l'alcol sembra tutto migliore. All'occorrenza le sofferenze si anestetizzano; il corpo si esprime meglio, l'anima pensa di poter gestire meglio tutte le sfere della vita, ma è solo fumo negli occhi, perché si ammala sempre di più, viene assalita e divorata da sentimenti contrastanti, non riesce più a distinguere il giusto dall'ingiusto, percorre un lungo calvario di annientamento. Anche il corpo segue l'anima e inizia il suo percorso di decadimento e trascuratezza. Tutto ciò che appariva come una marcia in più, spigliatezza, simpatia, sicurezza, ebbrezza, leggerezza dell'essere, si trasforma nell'esatto

contrario e mangia lentamente la persona.

Io sono dipendente dall'alcol, vuol dire che non posso iniziare a bere, toccare il bicchiere e bere il primo sorso che mi porterebbe inevitabilmente alla compulsione, e aumentare sempre più in quantità; ora che sono astinente mi rendo conto di quanto il desiderio dell'alcol sia divenuto sempre più forte nel corso degli anni. Ora che analizzo lucidamente la mia vita passata cercando di capire il momento esatto in cui sono diventata un'alcolista, mi trovo ad andare sempre più a ritroso negli anni; non trovo il punto esatto del non ritorno, ma sicuramente mi rendo conto di quanto via via, dalla mia prima bevuta, abbia acquistato spessore la presenza dell'alcol; ne ho avuto sempre più bisogno per vincere la mia timidezza, le mie paure, per essere socievole e brillante, simpatica e leader; l'alcol mi ha dato la spinta in più nella mia trasformazione da brutto anatroccolo a donna in carriera ed alla moda, l'alcol mi ha dato l'illusione di diventare tutto ciò

che volevo essere, libera da tutte le mie paure fino a quando mi sono trovata ad essere completamente sua schiava.

Ho cercato per tanto tempo di giustificare la mia sempre più tenace dipendenza dall'alcol con la sventura lavorativa ed economica degli ultimi anni, con la mia cieca malattia del cuore, con le gravidanze, con la sofferenza e la solitudine; solo ora mi rendo conto che forse, se non mi fossi fatta spesso e volentieri accompagnare dall'alcol, le mie scelte di vita sarebbero state diverse, anche perché pure quando ero lucida ormai tutta la mia la visione del mondo e della vita era distorta.

Quando ho avuto l'incidente quasi mortale, la mia depressione è divenuta totale; in fondo al mio cuore capivo che c'era qualcosa che non andava, ma lo attribuivo quasi al cento per cento agli accadimenti negativi della mia vita, incalzata sempre più dai miei genitori riguardo all'abuso di alcol, mi sono avvicinata ad A.A., con poca convinzione, nel mio primo periodo di frequenza del gruppo pensavo di avere in comune con gli altri solo le grosse bevute, ma non tutto il resto, addirittura mi

sentivo migliore per non aver avuto problemi di altre dipendenze, comunità o Sert.

Continuavo ad essere convinta che il gruppo poteva facoltativamente essermi un po' d'aiuto, ma ero ancora convinta di poter gestire in autonomia il mio modo di bere, di poter smettere o riprendere a mio piacimento; mi sono allontanata dal gruppo per lavoro, con la scusa del lavoro, certa di poter riprendere in gestione la mia vita, convinta di essere ancora padrona di me stessa; ho ripreso a bere sempre di più, cercando di controllare le dosi, alternando forti bevute a pause; giustificavo le mie serate balorde con lo stress, gli errori di valutazione nell'attuare un progetto lavorativo, il fisico sempre più stremato dall'alcol, dalla delusione, la mente sempre più annebbiata dalla fatica, dai problemi, dalla depressione e dall'alcol, tutto era un problema e tutti erano miei nemici. I miei ultimi dieci giorni da alcolista attiva sono stati lo sfacelo più totale, durante i quali il mio unico nutrimento era l'alcol, dalla mattina appena sveglia per poter riprendere le forze, fino alla sera tramortita da stanchezza, depressione e alcol.

Sono stata invitata dagli amici del gruppo a riavvicinarmi alla stanza e per la prima ed unica volta ci sono andata in preda ai fumi dell'alcol, il giorno dopo con l'astinenza è arrivato il mio "delirium tremens", che spero di non dimenticare ma, crisi di panico, sentivo la morte avvicinarsi, pensieri orribili, caldo, freddo, un tremore incontrollabile e spaventoso, il cuore che batteva all'impazzata, il dolore alle braccia e alle mani, alle gambe, poi il viso del mio amico A.A. che si trasformava mentre mi parlava, scarafaggi sui muri della stanza, nuvole oscure che vedevo aggirarsi intorno a me con la coda degli occhi.

Quando riuscivo a tenere gli occhi chiusi, vedevo bottiglie di birra con il teschio disegnato sull'etichetta e la mia mente continuava incessantemente a ripetere," una malattia lenta, progressiva e mortale," ma io non voglio morire, lo so, sono molto malata, ma mi voglio curare, sono consapevole, di essere veramente un'alcolista, ma non voglio morire in preda agli spasmi dovuti al compulsivo abuso di alcol.

Lo accetto, sono pienamente convinta di essere schiava di questo potente tiranno, sono un'alcolista piena di alcol e di difetti e la mia vita è diventata incontrollabile.

L'alcol è sempre in agguato... anche ora lo sento, sento la sua presenza, come un rapace acquattato sulla mia spalla, pronto, in attesa del momento giusto per divorarmi.

Claudia-Gruppo
"Nuova Libertà"- Lecce

31° compleanno dell'amico Luigi di Roma

Venerdì 29.01.2016 - Tema : 1° Passo

Ciao a tutti il mio nome è Luigi e sono un Alcolista.

Amici vi ringrazio di partecipare alla nostra festa, e con grande onore avere al mio fianco l'amico Riccardo che insieme a me, ha deciso di festeggiare il suo 9° compleanno, ho avuto il piacere di vederlo entrare nei gruppi, e quanti di voi ho visto entrare, ed ognuno ha preso un posticino nel mio cuore.

Passiamo al tema della serata che riguarda il 1° Passo, per me molto difficile, ma bellissimo, anche se avevo smesso, mi balenava sempre nella mente il desiderio di ritornare a bere.

Non riusciva ad uscire dalla mia testa la rinuncia all'alcol, ma cercando di ascoltare gli amici sobri mi hanno dato la speranza dalle loro storie; era la ricaduta che a me metteva terrore, avendola vissuta, poi mi dissi: <dai Gigi è solo per 24 ore>, ed andando avanti ha incominciato a piacermi il fatto di vivere la giornata senza alcol, ed ogni giorno che passava divenivo sempre più equilibrato; stavo meglio fisicamente e, iniziò la mia accet-

tazione, poi ho cominciato ad essere più onesto soprattutto con me stesso.

Per questo ringrazio tutte le persone che hanno speso una parola per il mio recupero, anche alle persone che stanno in cielo e che ora avranno formato un bel gruppo.

Vorrei ringraziare tutti gli A.A. senza distinzione, anche se un ringraziamento particolare va all'amico e Sponsor Ugo.

Quando avevo 20 anni di sobrietà, non avevo più voglia di frequentare, e lui mi portò al Raduno a Rimini e lì nasceva il mio amore per il programma.

Fu una giornata bellissima al Raduno, ricordo che lì conobbi l'amico Tonino e l'amico Marcello. Da quella giornata iniziai la mia crescita, iniziai a rifrequentare assiduamente i gruppi di Tor Bella Monaca e Ciampino, e a poco a poco ho proseguito rafforzando, sempre di più la mia accettazione e la mia appartenenza a questa meravigliosa Associazione, che non finirò mai di ringraziare, perché voi tutti siete stati i miei sponsor, e mi avete dato la gioia di vivere 31 anni senza alcol.

Pensate che proprio oggi entravo per la prima volta ad un gruppo ed iniziavo le mie prime 24 ore, di diverso c'è che quel giorno era giovedì ed il gruppo era il mitico Prenestino.

Insomma tanti gruppi ho conosciuto, ma tutti A.A.!!
Con questo vi auguro Buone 24 ore a tutti da Luigi o come vi fa piacere.

Gigi Alcolista.

Un saluto affettuoso al mondo di A.A.

Mi chiamo Gaia e sono alcolista. Il Terzo Passo mi suggerisce di affidarmi a un Potere Superiore.

La prima domanda che mi sono chiesta è stata: ma chi è? Sono testarda di natura ho iniziato una ricerca "fai da te" lo non avevo bisogno di nessuno, non mi fidavo di nessuno, tanto meno avrei affidato un qualcosa a qualcuno, nemmeno pagandolo!

Le uniche risposte le ho trovate nel Grande Libro.

Ho capito che io ero una formichina che faceva la scorta di orgoglio e presunzione!

Ho iniziato a cercarmi una persona di fiducia che io chiamo "compagno di viaggio".

Abbiamo iniziato con il telefono, conversazioni interminabili, in quanto le confidenze più imbarazzanti erano più spontanee e meno fastidiose senza limiti di tempo!

Passo dopo passo 24h alla volta la fiducia si è consolidata, l'anonimato era garantito, lo non sapevo niente di lui e viceversa, mi aveva colpito una sua testimonianza che era la fotocopia del mio vissuto.

Amore a prima vista si direbbe in un altro contesto, insieme

abbiamo iniziato ha fare un percorso lineare, ateo lui credente io, lui fiducioso io diffidente, generoso lui, io molto meno, ci siamo confrontati ascoltando e non sentendo, parlato e non detto, confrontati senza che l'uno cercasse che l'altro andasse dove era più comodo!

Con il tempo i binari si sono incrociati, ho capito che io non dovevo accumulare e stare con le mani in mano!

Entrambi abbiamo capito che esisteva un Potere Superiore anonimo che ci aiutava!

Entrambi ci siamo affidati a LUI totalmente, senza se e senza ma, io in particolare ho capito che tutto dipende da me, a tutto c'è una ragione!

Se non decido io sarà la vita che deciderà per me, ho capito che se sbaglio ne pago le conseguenze senza fare lo scaricabarile incolpando il mio Potere Superiore perché, non andava bene quello che chiedevo.

Accettare le cose che non posso cambiare è parte integrante di queste situazioni!

Il mio oggi è in totale affidamento a LUI, lascio che sia fatta la Sua volontà e non la

mia, fidandomi e affidandomi.
Se chiedo ottengo, e se non ottengo c'è sempre un motivo, che sicuramente è il meglio per me! So di non essere Mai sola e scusate se è poco!
Vivere sempre nella diffidenza e nell'egocentrismo non porta da nessuna parte.

Oggi ho un obiettivo preciso.
Migliorare me stessa.
Domani è da venire, ma oggi ci provo! Grazie per avermi dato l'opportunità di condividere la mia esperienza.

Gaia alcolista

Un semplice ma profondo anonimato

Per poter far perseguire una lunga vita all'Associazione, i cofondatori hanno pensato di dover mettere per iscritto una serie di regole basilari in modo che i Gruppi potessero avere a disposizione delle linee guida su come poter operare nel prosieguo del loro lavoro.

Queste proposte sono state nominate Tradizioni e come i Passi e i Concetti sono 12. Una regola fondamentale è l'Anonimato.

Vista da fuori, la parola Anonimi, che si trova scritta in Alcolisti Anonimi, tende a far credere che all'interno di essa non ci si debba conoscere e quindi rimanere sconosciuti; rimanendo Anonimi i componenti, ne segue che anche l'Associazione è Anonima.

È vero che ci si conosce solo per nome, vero o finto che sia, ma in verità l'Anonimato è riferito al fatto che nell'Associazione tutti i membri debbono trovarsi sullo stesso piano; vale a dire: nessuno è inferiore o superiore all'altro. Difatti, quando ci si sente uguali, si riesce a rapportarsi più facilmente e ad essere veramente sinceri con gli altri; condizione necessaria per poter usufruire degli effetti benefici che il Gruppo stesso offre. L'Anonimato dovrebbe portare gli amici a partecipare alla vita dell'Associazione nel modo e nelle possibilità che hanno senza sentire differenze di cultura o di ceto sociale. Quando sono entrato in Gruppo mi sono sentito parte di esso solo dopo che ho accettato un semplice ma profondo Anonimato.

Lucio, Area Veneto

III Passo - vicino a Dio

Abbiamo preso la decisione di affidare le nostre volontà e le nostre vite alla cura di Dio, come noi potemmo concepirLo. Sono uno dei tanti, sono solo una piccola parte di quanti si sono recuperati grazie ad A.A. riscopro me stesso, imparo a conoscermi, con spazi di silenzio che non conoscevo. Quel silenzio che mi riappacifica con il mondo e con me stesso, imparando a scusarmi, a capirmi, ad accettarmi per quello che sono, con tutti i miei limiti, e valorizzando proprio quelli, per capire che non sono il mio limite. Ma è ciò che posso dare, ed è ben diverso in questa ottica, con questa prospettiva, mi vedo e mi valuto con occhi diversi. Provo quasi un senso di tenerezza per quest'uomo di 50 anni che ha vissuto metà della sua vita in preda all'alcol.

Schiavo del bere, relegato alle più becere situazioni di vita che il quotidiano gli offriva.

Capita la mia malattia, compresa, sviscerata, con un ultimo sforzo ho chiesto pietà a Dio, gli ho chiesto di vivere o morire, ed Egli mi ha donato la vita, facendomi nascere per la seconda volta dopo che centinaia di volte avevo rischiato di perderla. Non riconosco quel Roberto di allora.

Ero uno sconosciuto, vittima dell'alcol e delle sue trasformazioni. Una volta arresomi, mi accetto per quello che sono. Sarà poco, ma sono sano, sobrio, presente, consapevole, vicino ai miei cari, a chi mi circonda, a chi ha bisogno, e vicino a Dio, un giorno alla volta.

Roberto A.A.
Gruppo Vita Nuova

Ciao a tutti! Mi chiamo R. e sono alcolista

Capire chi poteva condurmi alla ragione è stato un lavoro da detective... Capivo perfettamente che i miei comportamenti non erano proprio in linea e, incoerenti.

L'alcol non era un problema, dovevo cercare altro! Gli psicologi, psichiatri, amici e benefattori, sono stati poco benefici.

La mia ostinazione è stata esasperante! Poi il mio Potere Superiore è arrivato a soccorrermi... Ho incontrato una persona con il cervello in sede e dopo un attento esame ho dovuto riconoscere, non senza imbarazzo che bevevo un pochino (solo un pochino) più della norma rispetto ai miei familiari e conoscenti, ho iniziato allora ad approfondire il discorso alcol.

Mi sono riconosciuta e, ammesso che da sola non avrei combinato niente, mi bastava un bicchiere anche piccolo e finivo con una damigiana! Come smettere o ridurre? Sono approdata in A.A. attraverso un percorso travagliato e complicato, ancora una volta il mio Potere Superiore mi ha messo una mano sulla testa, entrando da quella porta

ho provato il clima di appartenenza, non ero più la sola ad avere quel problema, la condivisione è stata fondamentale.

Esternare il mio dentro non è stato facile, qualcuno più grande di me c'era, chi e come mi ha permesso di arrivare in quel posto? Da sola no decisamente, lentamente mi sono ritrovata a pensare che qualcuno mi aveva aiutato... qualcuno superiore a me di sicuro! Portarmi alla ragione è stato un pò complesso, un giorno alla volta, senza pretendere nulla e senza violentare la mia indole complicata, ho iniziato il mio percorso, mi sono avvicinata alla religione, ho trovato qualche escamotage, e man mano che il mio Potere Superiore mi aiutava con "la saggezza di conoscerne la differenza", ho proceduto con cautela facendomi aiutare, da quel qualcuno più in alto di me! L'idea di essere onnipotente, e di essere immune da una qualunque carenza intellettuale è sfumata, è sfumato pure il mio complesso di inferiorità! O onnipotente, o miserabile, questo era il mio concetto di mentalità bacata,

ora sono NORMALE...ed è bellissimo, vivere un solo giorno alla volta, facendomi aiutare ho superato molti ostacoli. Sono sempre in cammino verso un equilibrio interiore, mi sento bene con me stessa, la volontà ha avuto il suo ruolo.

Ricordando le parole di mia nonna: Se non decidi tu, la vita deciderà per te! Ho deciso io e sono grata al mio Potere Superiore a cui affido me stessa e ad A.A.

Un salutone a tutti ...da R. alcolista.

L'orgoglio e l'egocentrismo sono stati gli ostacoli più difficili da superare.



Uno smak a tutti!

Sono alcolista e faccio parte del mega mondo di A.A.

Parlare delle mie vicissitudini nel mio periodo attivo un foglio non basta! Ho intrapreso il 4° Passo al Raduno A.A. a Rimini...un evento che ho sempre atteso, ma quello è stato un anno diverso, insolito e difficile, vi era a quell'epoca un tema ben stabilito, "RESPONSABILITÀ" non era molto che avevo smesso di bere, e non avevo ben chiaro i danni che avevo combinato. Dormivo, le ragazzine se la cavavano alla grande in quanto a loro non facevo mancare niente, davo loro i soldi e me ne stavo a dormire, che danni facevo? Mio marito era all'estero, quindi tutto andava alla grande!

Ma alcune testimonianze mi hanno messo a fuoco che un bell'esame di coscienza andava fatto urgentemente, all'inizio mi sono messa a piangere poi un istinto irrefrenabile mi ha spinto a uscire e andare al bar.

Gli amici che mi avevano accompagnato (uno in particolare) si è accorto che in me qualcosa non quadrava, avevo ordinato da bere, il bar

era affollato ed ero in attesa per la consumazione!

Con un amore indescrivibile, l'amico ha pagato il mio drink e mi ha trattenuto su una panchina, quanto ho pianto, però non ho bevuto.

Mi ha lasciato fare...ha aspettato che mi calmassi... senza chiedermi nulla, senza rimproveri o altro, gli altri se ne erano andati, visto che non avevo bevuto.

Insieme abbiamo camminato e fermati in una cartoleria, l'amico comprò un block notes e una matita, me li mise in mano, e mi ha detto...scrivi a te stessa....mi è parsa una pazzia, rimasi in albergo per tutto il pomeriggio, mi sono messa a scrivere con le lacrime che scendevano senza che me ne rendessi conto, ho scritto senza logica i fatti più brutti a me stessa, quello che non mi piaceva di me, la mia non accettazione del mio passato, chi incolpavo del mio alcolismo, del mio menefreghismo di tutto e di tutti, dei danni consapevoli ai quali non davo importanza, iniziavo sempre con IO sono, lo ho detto, lo ho fatto, lo sono, un verbale

da manuale a me stessa, spietata all'esasperazione e sempre piangendo. La sera l'amico mi ha spiegato che questo era un Quarto Passo, che era una cosa mia che avrei dovuto sviscerare da me stessa, i lati positivi non erano presenti all'appello. Un passo alla volta mi è stato detto, capii allora che era l'inizio di una salita complicata, ma che avrei dovuto affrontarla con cautela, senza premura, questo è stato il mio esordio in un cammino che non finirà MAI, sempre un giorno alla volta, con umiltà senza omissioni.

Molto tempo dopo, ho visto in me pure i lati positivi, e mi sono gratificata per questo, senza un Quarto Passo fatto senza paura, con la VERA UMILTA' sarei una povera persona e non una persona povera! Senza l'aiuto del mio Potere Superiore nessuno sarebbe venuto in mio soccorso!

Scrivere a me stessa, ha fatto un bene immenso, anche se mi ha fatto soffrire molto.

Ma nessuno regala niente, se desidero qualcosa da me stessa me la devo guadagnare, ora non ho più paura di guardarmi dentro, ringrazio il mio Potere Superiore quando mi offre l'opportunità di vedere qualcosa in me che non quadra, allora corro ai ripari con i Passi che A.A. mi mette a disposizione, e vado alla ricerca di quella serenità, che il Programma di A.A. mi permette di trovare, solo se lavoro su me stessa con sincerità ed onestà.

Questa è la mia esperienza, che funziona.

Un saluto speciale a tutti
e serene 24h!

4° Passo insolito

Un caro saluto a tutti gli amici A.A. da me! Non è importante il mio nome, sono una persona, alcolista come mille altre. Non sono molto in forma e, appunto per questo voglio condividere.

La vita non è sempre poesia dice una canzone, ma la devo accettare serenamente se voglio essere in pace con me stessa! Smettere di bere non è difficile, ma nel proseguire le difficoltà aumentano. Io sono responsabile! Questo comporta che il mio vivere deve essere affrontato nel modo più lineare possibile, da persona inaffidabile, tutto mi era dovuto, tutto non coincideva con il mio modo di pensare e di pormi, gli amici erano sporadici, la petulanza era indescrivibile, la prepotenza insopportabile, l'orgoglio invivibile, la disonestà scandalosa, tutto normale per me! Con l'aiuto del Gruppo di A.A. e del mio Potere Superiore in cui credo vivamente, ho preso coscienza che dovevo migliorare la mia personalità negativa, un solo giorno alla volta! Non sempre le cose andavano come avrei voluto, ma dovevo accettarlo!

Ho letto il Programma, ma leggere non mi era sufficiente, avrei dovuto mettere in atto quello che A.A. mi suggeriva, a secondo delle mie possibilità. Ecco questo volevo "confessare", ho molti limiti, molte cose che non sono nella mia indole, sono anche convinta che mettendo in pratica ciò che A.A. mi insegna, riuscirò ad accettare e smussare tutto questo che mi disturba.

Fermamente convinta che non dovevo transigere sulla spiritualità, ho imparato ad accettare anche i miei lati "brutti"; guardarli in faccia e valutarli, capirli, senza giustificare niente, ridimensionare l'impulsività, evitare che l'ipocrisia non diventasse un'odiosa forma di "virtù" quante volte al gruppo dividevo la frase: "non sono ipocrita e quello che devo dire in faccia, lo dico anche se non va detto".

Ora mi chiedo che va benissimo se tengo conto cosa devo dire, e a chi, se mi sforzo di vedere l'altro punto di vista, se sono disposta a fare un passo indietro nelle mie prese di posizione, giuste o sbagliate che siano, dando spazio allo spirito di gruppo che è la colonna

portante per il mio recupero! Sono arrivata a questa conclusione vedendo i miei figli, cambiare e non esserne fiera, istintivamente ho capito, che tutti cambiano, chi sono io per valutare i loro comportamenti? Mi piacciono o no, quelli sono, e senza dubbio per qualcuno, pure io sono cambiata e non so se a loro volta, fanno lo stesso ragionamento, li voglio accettare e non sopportare!

In A.A. si suggerisce; "l'amore con distacco" difficile ma non impossibile!

Fatico a capire il cambiamento di opinioni che fino a poco fa mi andavano a pennello, ora non mi piacciono più, e vedo tutto in una prospettiva diversa!

Dovrei colpevolizzare gli altri se cambiano idea?

Forse, devo colpevolizzare me stessa per il mio cambiamento non compreso?

Giorno dopo giorno questi piccoli intoppi, se non tenessi d'occhio me stessa, in una mattina particolarmente deludente, potrebbe arrivare la tentazione di berci su un goccio...Piccolo piccolo, ma NO! Non cambierebbe nulla, se non distruggere la mia vita.

Insidie sempre presenti che con il passare del tempo si fanno più subdole senza rendermene conto!

Quello che conta è lo stato di salute, ma se mi amassi un pò di più " farei un affare con me stessa! "

Purtroppo pur, avendo smesso di bere parecchie 24h fa, mi dimentico di essere alcolista! "ERRORE MADORNALE" indipendentemente dal tempo di recupero sono e rimarrò alcolista e non posso sottovalutare che, il primo bicchiere è sempre a portata di mano!

Augurissimi a tutti
Per un sereno cammino....

Il puzzle della vita

(Giulia, Area Abruzzo-Molise)

Salve, mi chiamo Giulia e sono un'alcolista. A ben pensarci è sorprendente con quanta genuinità io riesca oggi a fare questa ammissione, contro la quale mi sono scontrata inutilmente per anni, anni di affanno in un viaggio senza speranza verso l'oblio e l'autodistruzione!

Spreco di energie e di vita, seminando solo gramigna!

Non sto qui a raccontare quanto e come ho sofferto e procurato sofferenze; la mia è una storia come tantissime altre.

Dico invece che un giorno, toccato e ritoccato il mio fondo, ho detto "basta" e aggrappandomi all'ultimo barlume di istinto di sopravvivenza, che grazie a Dio mi era rimasto, ho finalmente e sinceramente "desiderato di smettere di bere". Ho dovuto dirmi e dire "da sola non sono capace..." e quindi chiedere aiuto.

Con mia grande sorpresa, sono stata aiutata dalla mia famiglia, dai medici e sono stata accolta in A.A., da quel momento ho ricevuto doni insperati. Che senso di liberazione e di leggerezza cominciare a sbarazzarmi piano piano del pesantissimo fardel-

lo del mio ego smisurato, non è stato facile all'inizio, per la fretta ho anche sbattuto, e mi sono fatta male.

Ma "con calma" ho smesso di lottare contro tutto e contro tutti per scoprire un giorno alla volta la gioia che si prova nell'abbandonarsi, nell'affidarsi a Dio (come posso concepirLo), ad A.A., al Gruppo, allo Sponsor e non sentirsi più soli. Basta con il pretendere di fare da sola "il puzzle della vita", scoprendo con piacere di essere io stessa un microscopico pezzettino di quel "puzzle" immenso che è il progetto di Dio per l'umanità e che va fatto "insieme" agli altri.

Amo la Terza Tradizione che mi fa sentire accettata e mi fa accettare, che invitandomi all'Umiltà e alla tolleranza mi insegna a non giudicare, così come nessuno giudica me in seno ad A.A., a nessuno importa chi sono "fuori", che lavoro faccio, dove abito o quante ne abbia combinate. Ma allo stesso tempo, paradossalmente, posso sentirmi amata così come sono: semplicemente un'alcolista, e il Programma mi calza a pennello, perché ora so con cer-

tezza di essere malata, ma anche che, ho tanto da donare agli altri.

E' in questo meraviglioso scambio d'amore genuino che sto vivendo il mio Recupero. Ecco il meraviglioso dono che A.A. gratuitamente mi ha fatto e mi fa!

Oggi non posso e non voglio dimenticare da dove vengo ma, a differenza del passato, so dove posso andare: c'è una strada sicura e gioiosa che il mio Potere Superiore predispone per me; e il mio impegno quotidiano è di cercarla onestamente per vivere serenamente le mie 24 ore.

Ho gli strumenti per farlo: posso affidarmi al Gruppo e al Programma e seguire alla lettera i suggerimenti di chi lo ha già fatto prima di me. Mi basta mettere da parte quella smania del "so tutto io" - che alla fine stressa solamente - e afferrare ogni giorno quella mano tesa.

Mi sento profondamente grata per tutto questo e desidero solo poter tendere ad altri la stessa mano, testimoniando che sono entrata in A.A. per smettere di bere. Ma oggi, oltre ad essere sobria, amo la vita e sono contenta di sentirmi finalmente una donna libera!

Serene 24 h a tutti



Mi chiamo Ely e sono alcolista

In gruppo abbiamo affrontato di recente il 4° Passo.

Guardarsi dentro senza paura, vorrei fare un piccolo preambolo, quando mi guardavo allo specchio non mi vedevo, o non mi guardavo, non mi importava nulla del mio aspetto fisico, non lo posso cambiare, inoltre non sono ambiziosa e, stando così le cose mi guardo senza vedermi.

Mi pettino e bado solo di avere i capelli in ordine.

Ma con me stessa, con il mio “dentro” sono molto scrupolosa. All’inizio del mio recupero, ho visto una persona squallida, senza nulla di positivo, il vedermi dentro è stato un dolore immenso, i sensi di colpa erano come paperelle in un laghetto, affioravano in modo doloroso con la consapevolezza che i miei disastri erano irreparabili!

Per accettare il mio passato ho dovuto lavorare molto con il mio ego!

Vedevo un elenco infinito di difetti caratteriali, e zero positività. L’egocentrismo, l’impulsività, l’egoismo, l’arroganza, la spregiudicatezza irresponsabile, i giuramenti fasulli, le prese di posizione inutili e no-

cive, il mio “usa e getta” con le persone che hanno fatto terra bruciata attorno a me.

Potrei continuare, ma l’elenco diverrebbe un’enciclopedia, iniziare il mio cambiamento e rendere me stessa più presentabile spiritualmente, è stata un’impresa.

Con l’aiuto dello Sponsor ho iniziato a risalire la china, ma come i gamberi, un passo avanti e due indietro, la testardaggine a non arrendermi, ha reso meno complicato il mio percorso.

Ho iniziato con l’accettare le cose che non potevo cambiare. Nella preghiera della Serenità è incluso il vocabolo “SERENAMENTE” non era possibile.

Potevo accettare, ma serenamente non mi andava bene, era come impormi di camminare con le scarpe strette!

Cambiavo le cose che potevo, con la condizionale, cambiavo quelle che ritenevo inutili.

Smisi di essere ostinata con faccende che reputavo di poco conto.

Il mio Sponsor con una pazienza da premio Nobel mi aiutava a capire che non sarei andata da nessuna parte con

questo procedimento, e che allungavo l'elenco dei difetti già consistente di suo!

Mi accorsi dallo specchio, quando una mattina vidi il mio volto e mi fermai ad osservarlo, non mi si chieda cosa successe, non lo so, scattò una molla e capii, che io non mi guardavo, vedevo senza guardare, sentivo senza ascoltare, parlavo ma senza metabolizzare ciò che dicevo.

Mi ero fatta la visita, fatta la diagnosi e prescritto la cura, il tutto pianificato a mia piaci-mento. Inizio il mio 4° Passo da manuale, quanta fatica, poi ripagata!

Lo spulciare fra le pieghe della mia anima senza paura e senza pregiudizi, vedere le cose nella loro realtà quotidiana con occhi diversi.



Quarto e Quinto Passo: Mi conosco

(Area Trentino Alto Adige)

Quando abbiamo capito che tutti i nostri malesseri dipendevano dal nostro bere, non è stato che l'inizio di un'analisi profonda di noi stessi, quante volte avevamo dato la colpa ad altri per la nostra rabbia, i nostri insuccessi, la nostra solitudine, la mancanza di amici, e non volevamo accorgerci che era la conseguenza del nostro degrado quotidiano!

Quando approdammo al Gruppo e sentimmo parlare di Passi e di Tradizioni, pensammo che tutto ciò fosse puro fanatismo e rifiutammo i suggerimenti degli amici, dovemmo ricrederci quando vedemmo che chi proseguiva nel Programma di A.A. aggiungeva 24 ore su 24 ore di astinenza mentre noi sprofondavamo sempre più nel tunnel dell'alcol.

Frequentando le Riunioni, pian piano incominciammo ad accettare il Programma, a riflettere, a fare nostri il 1°, 2°, e 3° Passo; quando affrontammo il 4° Passo, ci chiedemmo che cosa ci fosse in noi che non andava per essere arrivati così in basso.

Il 4° Passo ha messo in crisi le nostre certezze, facendo nascere in noi il desiderio di

cambiare stile di vita, ci fu suggerito di guardarci dentro, di sviscerare i nostri difetti con la totale sincerità e coraggio - sì, tanto coraggio! - perché rimuovere certe cose fa male. La Letteratura, il Gruppo e lo Sponsor ci hanno aiutati moltissimo a farci capire che dovevamo scavare ancora più in profondità nel nostro intimo, accettare le cose che non potevamo cambiare, e iniziare a modificare il nostro atteggiamento verso gli altri: questo era l'inizio indispensabile per raggiungere la Sobrietà, per star bene con noi stessi e con gli altri, di crescita interiore e di Serenità nella convivenza. Il "lavoro" da 4° Passo è un lavoro che non conosce limiti di tempo perché non ha fine.

Ogni tanto riaffiora in noi il nostro vecchio carattere, ma ci basta una ripassatina al Programma di A.A. per ritornare sulla retta via, abbiamo capito il bisogno di lasciarci guidare dal cuore, dalle emozioni, dalla sensibilità e dalla voglia di stare tra la gente e ascoltarla. "Non prendetevi troppo sul serio e siate tollerante con voi stessi" ci disse un giorno lo Sponsor.

Oggi abbiamo capito il significato di quelle parole: nessuno è perfetto ma possiamo migliorare proseguendo nel Programma di A.A. e per fare ciò dobbiamo ancora chiedere aiuto perché dobbiamo affrontare il 5° Passo.

Azione è la parola chiave del nostro Programma.

Il 5° Passo è stato uno dei più difficili da mettere in pratica, perché ammettere i nostri torti e i nostri difetti a un'altra persona ha comportato uno sgonfiamento del nostro ego-centrismo.

Inizialmente avevamo ritenuto sufficiente fare ammenda dei torti fatti alle persone che ci stavano attorno però non bastava, perché dentro di noi non eravamo sereni: la vergogna e la solitudine erano ancora padrone di noi.

Dovevamo trovare il coraggio di poter aprire il nostro cuore a un'altra persona; solo allora avremmo potuto sentirci completamente liberati dai nostri sensi di colpa e raggiungere quella Serenità che ci avrebbe portati a capire quanto è bello essere perdonati, ma ancor più bello saper perdonare i torti subiti.

Oggi che abbiamo imparato ad Accettare i suggerimenti degli amici, perché ci vengono donati con onestà e sincerità, abbiamo capito che per raggiungere una vita serena dobbiamo anche noi agire con sincerità e onestà; e per fare ciò dobbiamo attenerci ai Principi che ci suggerisce A.A.

Oggi, grazie al nostro Sponsor, viviamo la vita con la luce di nuovi orizzonti, abbiamo fiducia negli altri ma anche in noi stessi e ci consente di poter fare quello che è giusto che si faccia, assumendoci le nostre responsabilità.

Con il Quinto Passo ci siamo liberati da quei sensi di colpa che ancora ci attanagliavano e, siamo tornati a pieno titolo a far parte di questo mondo che prima avevamo rifiutato.

Un pensiero di Oliver Sacks dice: "Anche un solo rapporto umano buono è una sagola cui aggrapparsi nella tempesta, una bussola e una stella polare nell'oceano dei guai". La ricerca di cose buone deve essere il principio della nostra vita.

Grazie Sponsor per averci
teso la tua mano.

Servire nel Seminario dell'Area Puglia (Area Puglia)

Ciao amici, anche quest'anno come da un po' di tempo, l'Area Puglia ha tenuto il Seminario svoltosi a Lecce:

Il tema che abbiamo trattato è stato "Il Servizio in A.A".

Molti di noi hanno generosamente condiviso la loro esperienza di servizio a tutti i livelli, evidenziandolo come strumento per aiutare noi stessi aiutando l'altro.

L'altro può essere il singolo alcolista che entra per la prima volta nelle nostre stanze trovando un riparo accogliente e sicuro dalle tempeste della sua vita, ma può anche essere l'Associazione nel suo insieme.

E' stata una bellissima esperienza partecipata dagli amici della nostra Area, ed anche dagli amici dell'Area Campania che nel pieno spirito di servizio, hanno affrontato un viaggio abbastanza lungo per venirci a trovare ...

La parte del Servizio in A.A. è una componente del nostro Programma di recupero che molto spesso viene sottovalutata, forse perché male interpretata... Io personalmente, per molti anni ho associato la parola Servizio esclusivamen-

te alla parola fatica, responsabilità, impegno... anche il semplice sistemare le sedie nella nostra stanza dove si svolgeva la riunione, era qualcosa che rifiutavo o facevo malvolentieri, fondamentalmente perché non desideravo preoccuparmi di altre persone... e anche perché la mia malattia spirituale, era un bel mix di egocentrismo ed egoismo che mi costringeva a ripiegarmi costantemente su me stessa per lenire, attraverso massicce dosi di auto-commiserazione le numerose piaghe formatesi nel tempo ... Ebbene, anche quella volta feci una valutazione sbagliata sul servizio, perché poi scoprii che, nella misura in cui imparo a servire gli altri, servo me stessa... nella misura in cui mi occupo e mi preoccupo per il benessere altrui, lo faccio anche per il mio. Entrando nel Servizio, sono entrata nel cuore pulsante di A.A. ...Ho preso parte a quella catena di autentica fratellanza, di cui parla Bill", sentendomi utile e funzionante tanto per gli altri, quanto per me stessa ...

Sono questi i sentimenti e le azioni che continuano a dare vita alla nostra Associazione, che dipende esclusivamente dal nostro servire con responsabilità.

Qualcuno scrisse: 11 le cose che vale la pena di fare, vale la pena di farle imperfettamente", quindi buon servizio a tutti e, senza paura !

Serene 24 ore Anonima



Terza Tradizione: Calabria

Ho visto tanti amici arrivare tra noi dubbiosi se voler smettere o meno di bere, vuoi perché sottovalutavano il problema, vuoi, più spesso (e io tra loro), perché ormai stanchi, rassegnati, rotti dentro fino al punto di essere abbandonati da ogni volontà di reagire, da qualsivoglia motivazione a continuare a vivere.

Ebbene, anche loro in A.A. hanno trovato la salvezza; e non solo, ma anche un nuovo stile di vita insieme a tanti altri "dividendi extra". Proprio ieri sera, parlando al telefono con il mio amatissimo Sponsor-uno dei pionieri di A.A. italiana che continua a lavorare intensamente sul Programma e a viverlo con tutto sé stesso al servizio dell'alcolista che soffre ancora - lo sentivo ricordare quanti amici aveva avuto modo di conoscere e apprezzare grazie all'Associazione e a questa Tradizione. Amici così eterogenei e di così varia provenienza che sicuramente mai altrimenti avrebbe incontrato: quanto commosso stupore e quanta gratitudine nel tono della sua voce! Ma, prescindendo dalle soddisfazioni supplementari che generosamente ci elargisce,

certamente nessun nostro suggerimento è così dramaticamente utile, in pratica, a salvarci da un terribile destino, come quello indicatoci nella paradossale, anarchica, idealistica sino all'utopico, Terza Tradizione, quando ci decidiamo finalmente a varcare la soglia di un Gruppo.

Nessun'altra Tradizione ha un impatto così efficace e immediato con la coscienza ottenebrata e disintegrata dell'alcolista che, ubriaco fradicio, o devastato dall'astinenza, ben poco altro sarebbe in grado di comprendere quando, più che capire, sente di essere accolto: nonostante lui sia il più disperato, il più disgraziato, il più immondo degli esseri umani. Un diverso, un emarginato sino a quando l'inesorabile tolleranza, accettazione e amore dei membri del Gruppo non l'avvicinano con dolce gradualità all'idea che anche lui può divenir parte di qualcosa; e di un qualcosa di attraente, di pulito, forse di importante.

In decine, forse più di un centinaio di riunioni, cui ho partecipato nelle condizioni descritte sopra, non dovevo essere certo una desiderabile com-

pagnia, né ero in condizioni di dare nulla a nessuno, a mio giudizio, eppure quante volte gli amici dei Gruppi salutavano il mio arrivo con sguardi che facevano riaffiorare in me quel granello di fiducia e di speranza che mi dava la forza di continuare a vivere!

In A.A. non ci sono devi nessuno è giudicato né tanto meno punito, per un qualsivoglia comportamento o mancanza; non si è obbligati a pagare, a fare o a credere in niente, nessuno può tenertene fuori e solo tu puoi essere a decidere se farne o meno parte; nessun altro atteggiamento mi avrebbe fatto tornare a una riunione se non questo; era così straordinario che riusciva perfino a far breccia nel mio orgoglio ribelle, nei rari momenti di lucidità il mio anticonformismo esasperato ne era addirittura affascinato. A pensarci bene non avevo torto, un divenuto ormai vago e lontano desiderio di smettere di bere era l'unica cosa che mi fosse rimasta.

Ignoravo finanche se fossi in possesso dei requisiti necessari per essere annoverato tra gli appartenenti al genere umano; invece lì mi era offerto aiuto, comprensione, affetto: tutto ciò era senza alcun dubbio straordinario. Tanto più

che - solo oggi da sobrio mi rendo forse pienamente - conto di quanto avessero ragione i miei nuovi amici - erano tutti sinceramente convinti che non solo avrebbero potuto aiutarmi (cosa per me ridicola), ma che in effetti la mia presenza potesse servire a far star meglio anche loro (cosa per me assurda).

Era in tal modo divenuta concreta realtà quello che tanti teorici e riformatori, politici e religiosi, hanno sin dall'inizio delle civiltà sognato: l'ideale della vera solidarietà e fratellanza tra gli uomini.

Quella solidarietà che non chiede nulla in cambio; che rende superflui regolamenti, leggi e punizioni perché inutili a quanti sono protesi insieme nello sforzo di raggiungere un unico fine, quello del bene generale; che ci fa attenti ai nostri limiti, alla nostra fragilità e fallibilità, quali denominatori comuni, piuttosto che alle diversità che pure permangono, ma solo per meglio esaltare la possibilità di fruire di esse nel modo più giovevole a tutti.

Sappiamo per quali vie, attraverso quali errori, i nostri fondatori sono giunti a elaborare - vincendo quelle paure identificate poi come unica causa dell'intolleranza e di tanti pregiudizi - quelli che sono i

principi fondamentali per la vita stessa della nostra Associazione e quindi per quella di ognuno di noi; tanta parte del nostro Programma del resto nasce dall'assunto che sbagliare veramente è soltanto non imparare dai nostri sbagli. Giunti a comprendere che non negare a chicchessia la possibilità di evitare parte delle sofferenze della nostra malattia e mettere con lui in comune la nostra forza, esperienza e speranza era l'unico sistema per proteggere noi stessi dal fare una brutta fine, il passo successivo diveniva quasi obbligato: nessun ostacolo, seppur piccolo, doveva essere frapposto fra noi e chiunque potesse avere bisogno di aiuto. La frase "non importa chi sei, non importa quanto sei caduto in basso ... non possiamo privarti di A.A. Non vogliamo tenerti fuori", praticata, messa semplicemente in azione, priva di qualsiasi valenza retorica come possiamo ogni giorno vederla vivere nel quotidiano dei nostri Gruppi, è tra le più sublimi realizzazioni dell'idea di eguaglianza e di amore che possano venirmi in mente. Il fatto più sorprendente è che è stata pensata e attuata proprio da coloro che spesso hanno vissuto buona parte

della loro vita in un mondo diverso, in un mondo altro, dove quei valori sono i più colpiti, deformati in noi stessi e in quanti ci siamo trovati ad avere più vicino. Non è lontano il tempo in cui odiavo anche gli ignari sconosciuti avventori che alle sei del mattino avevano la possibilità di consumare tranquillamente un caffè al bar, mentre io, tremante, aspettavo con ansia in un angolo che i primi bicchierini facessero il loro benefico effetto sul mio sistema nervoso: maledicevo la mia diversità, invidiavo i loro volti distesi e, ahimè, non potevo che agire di conseguenza. Oggi maledico abbastanza di rado e invidia ancora meno spesso, so di essere un alcolista; un Alcolista Anonimo che ha toccato diversi fondi, ma in A.A. ha imparato che di certo ne avrebbe conosciuti di ben peggiori se dalle prove ed errori di un gruppo di ubriaconi non fosse nata una semplice linea di comportamento: quella totale apertura e quel concetto di appartenenza dettati dalla Terza Tradizione.

E. - Calabria (1995)
 Tratto da: (Il meglio di Insieme)

III° Concetto

- 1* Per assicurare un'effettiva leadership noi dovremmo concedere a ogni struttura di AA – Conferenza, Consiglio dei SSGG, Società di Servizio, Comitati, Coordinatori e impiegati – un tradizionale “Diritto di decisione”.
- 2* Che cosa vuol dire “Diritto di decisione”? E' garantito a tutti i livelli di Servizio: nel mio Gruppo, nella mia Zona, nella mia Area?
- 3* I nostri Delegati conoscono la Coscienza della nostra Area su questioni per noi importanti?
- 4* Perché il nostro Gruppo ha bisogno di una sua Coscienza se la nostra Area ha il “Diritto di decisione”?
- 5* Ho fiducia nei nostri Servitori di Fiducia: RGSG, Coordinatore di Zona, Delegati, Conferenza?
- 6* Nel terzo Concetto si chiarisce che il principio di fiducia reciproca è il principio alla base di tutti i comportamenti dei membri dell'Associazione, ed è auspicabile che tutte le decisioni importanti vengano accettate in seno alla Conferenza.
- 7* Tra la responsabilità finale (che vorrebbe non delegare mai decisioni) e autorità delegata (che, invece, cerca di operare in base alla delega) è necessario un giusto equilibrio, basato su quanto afferma la seconda Tradizione.
- 8* Il Servitore che ha acquisito questo diritto decisionale non potrà mai abusarne, ma, se dovesse avere delle incertezze, dovrebbe avere l'umiltà di condividere con altri Servitori la decisione da prendere.
- 9* Condividere l'autorità decisionale è un aspetto importante del terzo Concetto; infatti, è con il confronto che si trovano le migliori soluzioni per il bene di A.A. e, per fare questo, si può chiedere aiuto agli ANZIANI che sono la memoria storica di A.A., agli sponsor, si può consultare il Manuale di Servizio o lo Statuto, si può dare ascolto alle esigenze di tutti, in particolare delle minoranze.

10* Ma, fatto tutto questo, il Servitore dovrà scegliere un'azione, col diritto che A.A. gli riconosce, ed assumersene la responsabilità verso coloro che egli serve. L'Associazione nel suo insieme dovrebbe, in base al secondo e terzo Passo, avere "fiducia dei suoi Servitori".

11* Un amico di A.A. dice: "Non si tratta solo di imparare a prendersi le proprie responsabilità (cosa che mi permette di prendere decisioni dopo aver dato ascolto), ma l'amore e la fiducia devono spingermi a riconoscere negli altri la responsabilità e capire che devono prendere decisioni, giuste o sbagliate, perché sono responsabili come me".

12*

13* IV Concetto: A tutti i livelli di responsabilità noi dovremmo mantenere un tradizionale "Diritto di partecipazione" consentendo una rappresentanza con diritto di voto in ragionevole proporzione con la responsabilità di ognuno.

1* Che cos'è il "Diritto di partecipazione"? E' basato su un motivo spirituale?

14* Che cosa vuol dire "in ragionevole proporzione"?

15* Per il fatto di essere un membro di AA mi aspetto di avere il diritto di votare nelle elezioni di qualsiasi Gruppo anche se non ne faccio parte attivamente?

16* Partecipo con regolarità alle Riunioni di Servizio del mio Gruppo come parte attiva piuttosto che come spettatore?

Nel terzo Concetto si chiarisce che il principio di fiducia reciproca è il principio alla base di tutti i comportamenti dei membri dell'Associazione, ed è auspicabile che tutte le decisioni importanti vengano accettate in seno alla Conferenza. Tra la responsabilità finale (che vorrebbe non delegare mai decisioni) e autorità delegata (che, invece, cerca di operare in base alla delega) è necessario un giusto equilibrio, basato su quanto afferma la seconda Tradizione. Il Servitore che ha acquisito questo diritto decisionale non potrà mai abusarne, ma, se dovesse avere delle incertezze, dovrebbe avere l'umiltà di condividere con altri Servitori la decisione da prendere. Condividere l'autorità decisio-

nale è un aspetto importante del terzo Concetto; infatti, è con il confronto che si trovano le migliori soluzioni per il bene di A.A. e, per fare questo, si può chiedere aiuto agli ANZIANI che sono la memoria storica di A.A., agli Sponsor, si può consultare il Manuale di Servizio o lo Statuto, si può dare ascolto alle esigenze di tutti, in particolare delle minoranze. Ma, fatto tutto questo, il Servitore dovrà scegliere un'azione, col diritto che A.A. gli riconosce, ed assumersene la responsabilità verso coloro che egli serve.

L'Associazione nel suo insieme dovrebbe, in base al Secondo e Terzo Passo, avere "fiducia dei suoi Servitori".

Un amico di A.A. dice: "Non si tratta solo di imparare a prendersi le proprie responsabilità (cosa che mi permette di prendere decisioni dopo aver dato ascolto), ma l'amore e la fiducia, devono spingermi a riconoscere negli altri la responsabilità e capire che devono prendere decisioni, giuste o sbagliate, perché sono responsabili come me".

III° Concetto: Diritto di decisione

Quando, qualche anno fa, ho letto per la prima volta queste tre paroline: Diritto di Decisione, mi sono detta: “Questo è il Concetto che fa per me!!!!” Dall’alto della mia poca umiltà di allora (erano più o meno 5/6 anni che frequentavo) credevo proprio che, se ne avessi avuto il modo, avrei saputo dimostrare a tutti come si fa a comandare.

Sono Anna Maria e sono un'alcolista e per tantissimi anni ho cercato di gestire la vita degli altri credendo veramente di essere la risposta giusta per tutti e a tutto.

Ero fermamente convinta che le persone mi dovessero molta gratitudine per le soluzioni che trovavo loro e che mai mi avrebbero potuta contestare o criticare.

Quanto lavoro dovevo ancora fare su me stessa!!!!

Dovevo ancora capire che un capo dice: IO, invece un Leader dice: NOI -

Il dono più bello che mi ha fatto A.A. dopo la sobrietà dall'alcool, è sicuramente stato il Servizio.

Attraverso il Servizio è cambiato il mio modo di pormi verso gli altri, ho imparato ad

ascoltare attentamente le opinioni degli amici A.A., a valutarne le proposte, ad accettare che l'idea di un amico fosse migliore della mia.

Ho capito che un Leader non comanda ma cerca di creare, all'interno del suo Gruppo, un clima di stima, di armonia e di confronto, che consenta di portare avanti progetti, nel rispetto del parere di tutti.

Un Leader dopo aver ascoltato con attenzione e dopo essersi confrontato con gli altri ha la grande responsabilità di prendere decisioni che vadano a creare benessere all'interno di qualsiasi struttura di A.A. egli stia servendo. Questo avviene attraverso il Principio di Fiducia che è dato dagli amici che lo eleggono.

Ho da poco terminato un Servizio in Area e, non finirò mai di ringraziare gli amici che, allora, mi hanno votata accordandomi la loro fiducia.

Questo Servizio, più di tutti gli altri mi ha fatta crescere moltissimo a livello Spirituale.

Per la prima volta ho capito quando fare un passo indietro e lasciare che tutti gli amici del Comitato potessero portare avanti progetti per Seminari

o incontri d'Area senza “dirigere i lavori”.

Mi sono riservata il Diritto di Decisione solo quando ho ritenuto necessario farlo ed in questo modo il Comitato ha lavorato in modo proficuo per oltre tre anni.

E' anche vero che una buona Leadership deve sapere quando è il momento di intervenire e prendere decisioni, altrimenti si rischia che la gestione del servizio, non sia efficiente.

Durante la scorsa Conferenza (2015), ho applicato per la prima volta da quando faccio servizio, il Diritto di Decisione con la consapevolezza di metterlo in pratica con Umiltà e senza falso orgoglio, sentendomi veramente responsabile verso A.A. Una sensazione bellissima.

Il nostro è un Programma che si fonda sull'umiltà, sull'onestà, sulla fede, sul donare con amore.

Ringrazio dal profondo A.A per avermi fatto capire l'immenso valore di queste parole.

Anna Maria Alcolista Anonima

Un saluto affettuoso a tutti gli amici A.A.

Vorrei portare una testimonianza personale sul Quarto Concetto, ci proverò con tutto l'amore che ho per la nostra Associazione.

Per prima cosa ho cercato nella nostra letteratura un'ispirazione come punto di partenza riguardo il 4° Concetto, ho iniziato a leggerlo nei Concetti Illustrati dicendomi: "Parto in maniera semplice ", poi ho letto la testimonianza su 12 Testimonianze 12 Concetti e nonostante in passato ho partecipato alla Conferenza dei Servizi Generali Italia, come Delegato non mi sentivo ancora pronto e ispirato per scrivere la testimonianza, sono passato al libro scritto da Bill i 12 Concetti per il Servizio, uno dei miei grandi amori della letteratura di A.A., non so quante volte l'ho letto e anche questa volta ho trovato l'ispirazione per fare una riflessione. Mi sono detto: "Ora tutto è diventato più chiaro, la storia della nostra Associazione è importantissima!" poi mi sono ricordato di uno dei nostri ultimi libri Il Compagno di Viaggio e così ho letto il 4° Concetto, che a mio avviso si avvicina in particolar modo

alla nostra realtà italiana a differenza dei 12 Concetti per il Servizio che s'ispira alla realtà americana.

Per me quando ho sentito parlare di Concetti, è stato leggendo i 12 Concetti per il Servizio che ho percepito il valore e l'importanza di conoscere la storia della nostra Associazione attraverso la lettura delle esperienze dei pionieri che con le loro discussioni, riflessioni e condivisioni, dove io mi sono identificato nel modo istintivo di pensare e di affrontare le discussioni. Il Diritto di Partecipazione viene dal mio sentirmi appartenente a questa Associazione, per poter essere d'aiuto nel migliorarla con il mio contributo. Il 4° Concetto è fondamentale per dare equilibrio alle decisioni da prendere a tutti i livelli in A.A., in Conferenza i Fiduciari nonostante la loro esperienza di anzianità e miglior visione dell'insieme dei gruppi, se votassero solo loro e in particolare sulle loro funzioni e responsabilità rischierebbero di essere di parte, è per questo hanno bisogno dei Delegati per dare equilibrio alle decisioni anche se

conoscono in modo parziale la realtà dei gruppi. Lo stesso per i Delegati se escludesse i Fiduciari dalle decisioni potrebbero facilmente cadere nella trappola dell'autorità assoluta che porterebbe inevitabilmente all'abuso, con conseguenze gravi per la nostra Associazione, perciò in futuro dovremo tutelare sempre il Diritto di Partecipazione ad ogni livello perché in A.A. non ci sono membri di seconda classe, noi siamo tutti sullo stesso piano. Quando sono andato in Conferenza dei S.G. a Rimini come Delegato di A.A. Italia mi sentivo preparato grazie al Servizio svolto come R.G.S.G., attraverso l'esperienza delle Assemblee d'Area dove partecipando con Delega di Fiducia, avevo il Diritto di Voto portando la Coscienza del Gruppo d'Appartenenza e la mia. Mi sono sentito accolto con amore da tutti i partecipanti e durante le varie votazioni, dove dopo attenta discussione, riflessione e condivisione, al momento di votare non ho votato secondo la Coscienza dei Gruppi ma secondo la mia, penso ancora oggi, per senso di responsabilità per salvaguardare l'unità e il benessere comune.

Al ritorno dalla Conferenza mediante le Zone ho comunicato le decisioni prese con i Fiduciari dando le spiegazioni e le motivazioni necessarie del voto, non è stato semplice accettare con disciplina da parte di tutti le decisioni ma grazie all' Appartenenza, al Concetto di Delega di Servizio di Fiducia, di Partecipazione e Diritto di Decisione gli amici A.A. hanno condiviso con responsabilità e Amore. Il mio Augurio è che tutti gli amici appartenenti all' Associazione di A.A. possano un giorno appropriarsi del loro Diritto di Partecipare alla Conferenza dei S.G. e vivere a pieno il senso di Appartenenza.

Fabrizio A.A.

Alcol! Cosa sei? Cosa fai?

Incontro di sensibilizzazione nelle le famiglie per il problema ALCOL! Oratorio Parrocchiale-Novellara (RE)

Sono Arianna e sono un'Alcolista. Con grande piacere ho accettato l'invito dell'amico Fabrizio ha portare la mia testimonianza all'incontro di sensibilizzazione all'Alcol, che tanto è stato voluto dagli organizzatori per una motivazione molto semplice, negli ultimi tempi hanno notato che nella loro comunità il problema sta prendendo piede, soprattutto tra i ragazzi di giovane e giovanissima età (12-16 anni.)

Con grande lavoro di volantaggio porta a porta e con una grande aspettativa, alle 20.50 eravamo tutti pronti, purtroppo c'è stata una bassa partecipazione, creando tra noi un pochino di sconforto, però quando le luci si sono spente e il proiettore ha illuminato la sala con immagini e testimonianze di ragazzi che oggi sono usciti dal problema della dipendenza, si è subito creata la magia che A.A. porta ovunque gli vengano aperte le porte.

Assieme a noi c'erano anche due rappresentanti degli Al-

Anon che hanno presentato la loro Associazione, che si occupa dell'aiuto ai familiari che vivono, o convivono con un bevitore problematico (come viene da loro chiamato) seguito da due bellissime testimonianze.

Fabrizio, ha presentato invece la nostra Associazione di Alcolisti Anonimi, spiegando in modo semplice e concreto, come e cosa facciamo durante le nostre riunioni chiuse per dare aiuto e speranza all'Alcolista che ancora sta soffrendo, seguita da una strepitosa testimonianza dove l'onestà e l'umiltà del suo racconto ha riempito gli occhi dei presenti, subito di dispiacere, tristezza, ma poi di emozione e di grande gioia...Ha semplicemente voluto dire: "ragazzi io ce l'ho fatta, mi è stata data un'opportunità e con me ha funzionato!" Poi è toccato a me e, come tanti ho raccontato la mia storia di donna, per noi donne, l'ammissione di essere alcoliste è molto più difficile e complessa che per gli uomini per una serie di motivi sociali.

Come tutte le volte davanti a una platea, le gambe mi tre-

mavano, il cuore mi batteva forte, in più dovevo sostenere un pesantissimo microfono, poi ho pensato, sono un Alcolista e voglio portare il mio messaggio di speranza laddove ce ne sia bisogno e questo mi rende una persona Responsabile, così ho aperto il mio cuore e le parole sono arrivate all'animo dei presenti. Una serata bellissima, piena di emozioni e di persone bisognose di aiuto che hanno trovato in noi una nuova possibilità, o un nuovo cammino da provare o far provare.

C'è ancora tanta vergogna nell'ammettere di essere Alcolisti, o nell'ammettere che una persona cara abbia problemi di alcolismo, c'è ancora una grande chiusura mentale, forse è anche per questo che nei gruppi ci sono, poche presenze nuove, sempre di più sono convinta che l'Associazione fa attrazione e fa innamorare del Programma, è l'essere umano che ha difficoltà ha chinare il capo e chiedere aiuto, è l'essere umano che ha difficoltà ad ammettere un disagio, una dipendenza, ed è l'essere umano che oggi non conosce più le parole: "umiltà, semplicità", ed è l'essere umano che oggi è incatenato dagli

standard della vita, è la società "che lui stesso ha creato" che non lo rende più libero di scegliere. Oggi ho capito che essere un'Alcolista Anonima, mi ha liberato da quegli schemi che io stessa mi imponevo, oggi questa Alcolista è libera dall'alcol, libera dalla falsità e dall'arroganza, oggi, questa Alcolista vive una buona vita grazie a tutti gli insegnamenti che il Programma di Alcolisti Anonimi tutti i giorni gli regala e, in tutti momenti della sua vita. Nessuno potrà mai togliermi la libertà di essere una persona nuova, ma soprattutto una persona migliore.

Serene 24 ore Arianna

Il mio primo incontro con A.A.

Avveniva circa nel 2005. Ero ancora medico di guardia medica qui in regione e venivo spesso chiamato per crisi familiari a causa dell'alcol.

Le sensazioni che provavo erano di disperazione profonda da parte dei familiari e di incapacità di riconoscere e di risolvere il problema da parte dell'interessato. Mi colpiva l'abbandono, la trascuratezza (dell'igiene personale) la "...sordità..." e il continuo inarrestabile, consapevole "...rinunciare alla vita..." Eppure erano tutte belle persone (a detta dei parenti). Lavoratori, coscienti, facenti parte di famiglia solida ...

Proprio così, poco alla volta mi sono reso conto della diffusione del problema alcol e dei suoi effetti devastanti sia a livello di salute personale e familiare sia a livello sociale.

Se inizialmente i miei interventi come medico di guardia si limitavano alla somministrazione di farmaci o proporre il ricovero in ambiente ospedaliero, poco alla volta, e dove era stato possibile di farlo, ho cominciato a parlare con gli interessati.

Emergeva dalle storie raccontate tristezza, inutilità, l'assenza della vergogna, e la convinzione "tanto non c'è la faccio". Fortunatamente, in contemporanea ho conosciuto persone facenti parte di entrambi i gruppi A.A. e AL-Anon. Ho cominciato a partecipare alle riunioni "aperte". Grandi emozioni. Impossibile non commuoversi. Impossibile rimanere indifferenti, che nessuna "particella" di ciò che è stato detto, raggiunga e rimanga nel cervello.

Di colpo ho capito che per quelle persone "malandate" sul territorio esiste la possibilità di recupero.

Purché seguano questo percorso e gli obblighi che sottopone il programma di recupero. A.A. e Al-Anon erano per me quasi sconosciuti, non avendo contatto precedentemente con il problema alcol. Già ai primi incontri, mi ha colpito l'estrema sincerità.

Mi ha colpito il rapporto amichevole tra i membri del gruppo e il fatto che riescano a compiere analisi dei difetti di carattere dei loro amici pur non essendo professionisti.

E soprattutto la fiducia in sè che riescono a trasmettere uno all'altro.

Impossibile non percepire l'enorme quantitativo di energia positiva che fluttuava in questi incontri.

Ho capito che l'alcol colpisce indistintamente persone di qualsiasi grado di istruzione o economico, ma la strada di recupero era la stessa per tutti, e partiva dall'unirsi al gruppo. Penso che continuerò a dare il mio contributo nella lotta a questo problema, perché ho in cambio un ricchissimo compenso: la felicità di chi è riuscito a sconfiggere l'alcol... Come vedo il mio ruolo come medico di Medicina Generale?

- ✓ Non rimanere "indifferenti. Chiedere, sollecitare, proporre, avvisare, premere, esporre, arrabbiarsi. L'alcolista avverte l'indifferenza del suo medico e la interpreta come abbandono, disinteresse, comportamento che induce il paziente a sprofondare di più.

- ✓ Nei limiti di tempo a disposizione in ambulatorio cercare di direzionare l'alcolista al gruppo, consapevole di trovare quasi sempre resistenza il medico dovrebbe avere i numeri telefonici degli Amici Anziani quelli del "pronto intervento" disponibili per le "emergenze".

- ✓ Congratularsi con i membri del gruppo per i progressi raggiunti, dar loro la meritata stima ed incoraggiarli per il futuro.

- ✓ Partecipare alle riunioni "aperte". Da non bevitore, apprezzerrebbe ulteriormente la preziosità della vita.

- ✓ Possibilmente al bar, bere acqua minerale.
Tolmezzo, 31/01/2016

Dott. CHAMOUNI
Benyamin Moshe

- ✓ Medico Chirurgo

Il Servizio mi ha sensibilizzato

Ovidio IL. (Mexico)

Ho raggiunto il Gruppo per necessità, le terribili conseguenze di mio bere erano già evidenti nella mia famiglia. Senza comprendere pienamente cosa significa servizio, i coetanei, che mi hanno accolto, mi hanno spinto a partecipare al lavoro di gruppo.

Il senso di appartenenza aveva rilevanza per me, e lo Sponsor mi ha incoraggiato, mi ha protetto e mi ha spinto a servire il caffè, con gli incontri del giornale di bordo e aprire gli incontri.

Mi hanno spiegato la durata di ogni servizio. Non ci è voluto un anno ed ero già stato nominato vice rappresentante del gruppo, con molta ignoranza, ma il padrino di nome Joseph M. (q.e.p.d.) era sempre al mio fianco insegnandomi, era la guida per aiutarmi a raggiungere il mio obiettivo.

Ho servito caffè nella fase di formazione della sede distrettuale, mi è piaciuto essere parte di qualcosa che stava salvandomi la vita, mesi dopo stavo conducendo il gruppo. Una speranza per la mia vita, in cui sono nato.

L'apprendimento porta dolo-

re, critiche e questioni, che a quel tempo non capivo; soprattutto quando la tolleranza non era ancora il mio forte, la capacità di trattare il compagno non era molto familiare in me.

In questo passaggio del mio recupero ho iniziato a dare importanza alla lettura degli opuscoli e libri di supporto, su suggerimento dei miei colleghi che mi hanno incoraggiato e motivato.

Non capivo bene le Dodici Tradizioni, la brochure del gruppo, Manuale di servizio, i Dodici Concetti, il libro Alcolisti Anonimi diventa adulta, anche i Dodici Passi non era ancora esteso oltre il secondo, il grande libro lo avevo letto fino al Settimo capitolo senza capire molto bene, ciò ha dato luogo a molti ostacoli nel mio percorso.

Daniel, "El Chilango", mi ha aiutato molto, quando mi ha chiesto se avevo fatto il mio Quarto Passo, e, ovviamente, avevo risposto no, ha bloccato il suo commento: "Non si può dare ciò che non hai"; era vero, non ero ancora approvato, e questo fu il risultato

della mia presenza irregolare al gruppo.

Ringrazio Dio, come io Lo concepisco, e i compagni che hanno condiviso con me la loro esperienza sulla necessità di seguire i tre Legati con la pratica di principi.

Oggi ho capito che bisogna inculcare la nuova necessità di servizio; particolarmente i buoni esempi insegnano e condividono la necessità di leggere la Letteratura attraverso il Piano Nazionale.

In tutto questo tempo non ho rifiutato nessun servizio, che mi ha dato l'essere, la tranquillità di svolgere servizio nel gruppo di lavoro e del distretto.

Servire come membro del Comitato è di vitale importanza per me, perché mi sono reso conto dell'importanza di A.A. nell'Unità del suo insieme.

Ringrazio Dio, come io Lo concepisco, per avermi dato una visione diversa dal momento in cui si è fermata la mia malattia.



SCRITTI AD APRILE DA BILL W.

[Rif. Pag. "Linguaggio del cuore"]

- 1946: Dodici Punti suggeriti per la Tradizione di AA [25]
- 1947: I club in AA [58]
- 1948: Quinta Tradizione [102]
- 1955: L'importanza di St. Louis [176]
- 1958: La nostra Conferenza dei Servizi Generali.
- 1959: La leadership in AA: un bisogno sempre vitale [367]
 La comunicazione di AA può superare tutte le barriere [374]
- 1961: Il dilemma di non aver fede [320]
- 1963: I nostri critici possono essere nostri benefattori [442]



Marzo

- 1979** - Udine 1 - Udine - *Friuli V. Giulia*
- 1979** - Città di Bassano - Bassano del Grappa - *Veneto*
- 1989** - Primavera 90 - Pieve a Nievole - *Toscana*
- 1995** - Vivere - Cortona - *Toscana*
- 2005** - Vivere sobri - Gello Pontedera - *Toscana*

Aprile

- 1981** - Europa - Bolzano - *Trentino A. Adige*
- 1981** - Tolmezzo - Tolmezzo - *Friuli V. Giulia*
- 1982** - Fogolar - Cussignacco (UD) - *Friuli V. Giulia*
- 1983** - Speranza - Morsano di Strada - *Friuli V. Giulia*
- 1983** - Serenissima - Marghera - *Veneto*
- 1984** - Adige - S. Martino di V.zze - *Veneto*
- 1987** - Il Ceppo - Manzano - *Friuli V. Giulia*
- 1987** - Oasi - Camisano Vic. - *Veneto*
- 1991** - Vita Nuova - Fontaniva (PD) - *Veneto*
- 1992** - Al Carmine - Milano - *Lombardia*
- 1995** - Il Grande Spirito - S. Benedetto del Tronto - *Marche*
- 1997** - Mugello - B.go San Lorenzo - *Toscana*
- 2001** - Arpy - Morgex - *Valle d'Aosta*
- 2002** - La Fenice - Vito di Negrar - *Veneto*
- 2011** - Montecchio - Reggio Emilia - *Emilia Romagna*



L'AREA PIEMONTE
Vi invita a partecipare al
SEMINARIO APERTO
domenica 17 aprile 2016



presso il SERMIG
Arsenale della Pace
Piazza Borgo Dora 61
Torino

TEMA :
"Dal dramma dell'alcolismo
alla gioia del recupero attraverso la CONDIVISIONE

PROGRAMMA

- | | |
|-----------|--|
| ore 9,00 | - Ritrovo e iscrizione |
| ore 9,30 | - INIZIOSEMINARIO |
| | Tavola rotonda con i professionisti invit |
| ore 11,30 | - Pausacaffè |
| ore 11,45 | - Ripresa lavori |
| ore 12,30 | - Pausa Pranzo |
| ore 14,00 | - TESTIMONIANZE sono gradite anche eventuali
testimonianze scritte per destinarle a Insieme |
| ore 16,00 | - Pausa Caffè |
| ore 16,15 | - Ripresa lavori |
| Ore 18,00 | - Chiusura Seminario e Preghiera della Serenità |

QUOTE di PARTECIPAZIONE: Seminario € 5,00 Pranzo (facoltativo) € 10,00
È gradita la prenotazione entro domenica 3 aprile p.v.
presso

BUONE 24 ORE !

INDICAZIONI PER RAGGIUNGERE IL SEMINARIO DI TRIESTE

<http://maps.google.com/maps?hl=it&as=652478,13.788252&sp=0.000834,0.009645&ct=66&tm=17>

PER CHI ARRIVA IN TRENO:

All'uscita della Stazione Centrale di Trieste, nella vicina via Udine, si prende l'autobus nr. 26 e si scende in via del Farneto.

PER CHI ARRIVA IN AUTO:

Autostrada A4: (uscita Trieste/Lisert) – Sistiana – Trieste Stazione Centrale – via Milano – via Coroneo – via Rismondo – via Rossetti – via Ginnastica.

Autostrada A4: (uscita Trieste/Lisert) – Opicina – Strada nuova per Opicina – via Cologna – via Giulia – via Rossetti – via Ginnastica.

Dalla Slovenia:

Sesana - Opicina – Strada nuova per Opicina – via Cologna – via Giulia – via Rossetti – via Ginnastica.

Rabuse – Aquilina – via Flavia – Galleria Montebello – Viale D'Annunzio – Piazza Garibaldi – via Carducci – via Battisti – via Rossetti – via Ginnastica.

La sede è raggiungibile con gli autobus n° 25 e 26. Percorrendo in salita via della Ginnastica scendere alla seconda fermata di via del Farneto (sul primo dei due tornanti), proseguire a piedi e sul secondo tornante prendere l'unica stradina a destra (non proseguire per via Marchesetti), percorrerla seguendo la naturale curva a destra, subito dopo si trova l'entrata del "ex IRSIP" ora "Ad Formandum", portone sulla destra che apre su un cortile (l'entrata, senza numero civico indicato, coincide con quella della scuola materna slovena). E' disponibile un parcheggio.

Preghiera della Serenità

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.

12



Io sono responsabile.

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.

ALCOLISTI ANONIMI



SEMINARIO DI ZONA TRIESTE

Che cosa siamo venuti a fare qua?
Il Gruppo A.A. e il suo scopo
primario.

Lunedì 25 aprile 2016
Ore 09.30

Via Ginnastica, 72 – TRIESTE
Casa dello Studente Sloveno

PROGRAMMA

Ore 09.30
Apertura Seminario

Ore 11.00 Pausa

Ore 12.30 Pranzo

Ore 14.00
Ripresa dei lavori

Ore 16.30
Chiusura del seminario



TEMA

"Che cosa siamo venuti a
fare qui?
Il Gruppo A.A. e il suo scopo
primario.

"C'è chi pensa che AA potrebbe essere un alfiere della diffusione di un risveglio spirituale in tutto il mondo. Quando i nostri amici si esprimono in tal senso, sono tanto generosi quanto sinceri, ma noi di AA dobbiamo riflettere sul fatto che un simile riconoscimento e un simile auspicio potrebbero trasformarsi per molti di noi in una sbornia mentale; cosa che avverrebbe se credessimo che questo sia il vero scopo di AA e cominciasimo a comportarci di conseguenza.

"Quindi, la nostra associazione dovrà attenersi prudentemente al suo unico scopo: trasmettere il messaggio agli alcolisti che soffrono ancora. Dobbiamo resistere di fronte alla presunzione che, poiché Dio ci ha consentito di essere bravi in un determinato campo, siamo destinati a essere il veicolo della grazia e della salvezza per tutti."

Bill W., co-fondatore di AA, 1955



Quanto costa

Iscrizione €
4,00

Pranzo €
8,00

PRENOTAZIONI

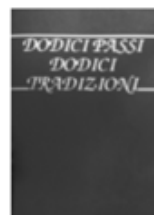
E CONTATTI

I partecipanti sono invitati a
confermare la partecipazione
possibilmente entro il 20 aprile ai
seguenti numeri di telefono:

040-577388 - 334-3400231

366-3433400 o all' email

gruppogiardino@libero.it



GIORNATA DELLA LETTERATURA

Domenica 8 Maggio 2016 ore 09:30

TEMA



SEDE

GRUPPO AURELIO
c/o Parrocchia SS. Protomartiri
Via Innocenzo XI, ROMA

"PRIMO LEGATO: IL RECUPERO"

Molti di noi hanno al loro fianco la propria moglie, il proprio marito o la madre, il padre, i figli e fratelli, coloro cioè che hanno vissuto con noi in unione, in una rete dell'assolutismo. La nostra gratitudine è qualcosa che non si può esprimere con le parole; ci esortiamo però che questa rete personale comprendendo i nostri più cari del ringraziamento che è nel nostro cuore. La nostra speranza spirituale potremo trasformare il nostro - quasi tutti - in una grande dominanza. La nostra esperienza spirituale.

Alcolisti Anonimi diventa adulta, pag. 75 e seg.






CONTATTI

Comitato letteratura Area Lazio
bianca.letteratura.arealazio@gmail.com
Bianca 347.3419578
Fabiana 344.2895390
Alfredo 344.7711604

PROGRAMMA

Ore 09.30
Lettura Enunciato. Relazione dei gruppi di lavoro delle zone.
Testimonianze di Alcolisti, Familiari e Professionisti.

Ore 11.15
Pausa caffè

Ore 11.30
Ripresa dei lavori. Testimonianze di Alcolisti, Familiari e Professionisti.

Ore 12.45
Preghiera della Serenità - Chiusura del seminario

« Dio, concedimi la serenità di accettare le cose che non posso cambiare,
il coraggio di cambiare le cose che posso,
e la saggezza per conoscere la differenza.
Vivendo un giorno per volta,
assaporando un momento per volta,
accettando la difficoltà come sentiero per la pace.
Prendendo, come Lui ha fatto, questo mondo peccaminoso così com'è,
non come io vorrei che fosse.
Confidando che Egli metterà a posto tutte le cose,
se io mi arrendo al Suo volere.

ALCOLISTI ANONIMI

ALCOLISTI ANONIMI ITALIA
Via Torre Rossa, 35 - 00165-Roma
SERVIZI GENERALI ITALIA: Telefono: 06 66 36 629
Numero Verde 800411406
Fax +39 06 66 28 334 E-mail: aaitaly@tin.it



ALCOLISTI ANONIMI
SEMINARIO
MACROREGIONE CENTRO
Area Toscana



DALL'ISOLAMENTO ALLA CONDIVISIONE ATTRAVERSO IL QUARTO PASSO



A.A. ITALIA
Via Torre Rossa, 35
00165 Roma
Tel. 06 6636620
www.alcolistanonimiitalia.it
aaitaly@tin.it

A.A. Area Toscana
335 1949579

21-22 MAGGIO 2016
CHIANCIANO TERME
Grand Hotel Ambasciatori

PRENOTAZIONI

Le prenotazioni per le camere saranno accettate entro il 30 aprile 2016. Ricordiamo ancora che il numero di stanze singole è limitato e che queste sistemazioni verranno assegnate in ordine di prenotazione.

I partecipanti che desiderano fermarsi solo per il pranzo del sabato o della domenica sono pregati di comunicarlo entro il 30 aprile 2016.

RIFERIMENTI PER LE PRENOTAZIONI

Venezia: tel.: (0338) 5856.399
 mail: valcoglieri@alice.it
 Iris: tel.: (0334) 3956.643
 mail: gruppo-desenzano@aa-arealombardia.it

COME ARRIVARE

In autostada:

Da Venezia: uscita Desenzano del Garda, seguire le indicazioni per Salò, arrivati a Raffa del Garda seguire le indicazioni per San Felice del Benaco.

Da Milano: uscita Brescia Est, seguire le indicazioni per Salò - Madonna di Campiglio. Dopo circa 20 km, in una galleria piuttosto lunga, seguire le indicazioni per Desenzano del Garda, fino a Raffa del Garda. Da lì, seguire le indicazioni per San Felice del Benaco.

Saranno affissi alcuni cartelli con il logo di AA.

In treno:

Stazione FS di Desenzano del Garda, dove troverete alcuni amici ad accogliervi. Per evitare disagi, comunicate quanto viene o l'orario di arrivo del vostro treno, sempre ai contatti elencati qui sopra.

Per ulteriori informazioni sul luogo che ci ospita:
www.carmine-sanfelice.it/casa.html



Seminario 2016 Area Lombardia

DALL'ISOLAMENTO ALLA CONDIVISIONE ATTRAVERSO IL 4° PASSO San Felice del Benaco (BS)

presso la Casa di Accoglienza Il Carmine
adiacente al Santuario del Carmine

SABATO 14 E DOMENICA 15 MAGGIO 2016



STRUTTURA DEL SEMINARIO

Il Seminario si svolgerà in due giornate:

Il sabato (riunioni per i soli A.A.):

1. "Partecipare alla vita dell'Associazione per uscire dall'isolamento"
2. "Andare verso l'altro attraverso il 4° passo"

La domenica (riunione aperta):

3. "Una coscienza di Gruppo bene informata è il presupposto per portare il messaggio"

REGISTRAZIONE E QUOTE

Registrazione dei partecipanti:

Sabato 14 maggio 2016, dalle ore 8,30

Quote di registrazione e alloggio:

- Quota di registrazione al seminario € 5,00 (per tutti)
- € 49,00 per la pensione dal sabato (pranzo e cena del sabato, colazione della domenica)

Come gli altri anni, abbiamo la disponibilità di alcune stanze per chi volesse arrivare il venerdì sera. Per informazioni, vedi "Prenotazioni".



PROGRAMMA DEL SABATO

Sabato 14 maggio 2016

Incontri per i soli A.A. (Seminario chiuso)

Ore 9,30	Apertura Seminario: Tema 1
11,00 - 11,15	Pausa caffè
12,30	Pausa Pranzo
Ore 15,30	Ripresa Lavori: Tema 2
16,45 - 17,00	Pausa caffè
18,30	Fine della prima giornata

PROGRAMMA DELLA DOMENICA

Domenica 15 maggio 2016

Incontro per tutti (Seminario aperto)

Ore 9,00	Inizio Lavori: Tema 3
10,30 - 10,45	Pausa caffè
12,15	Chiusura del Seminario 2016
12,30	Pranzo (per chi lo desidera)



Indicazioni per raggiungerci



Da Autostrada A4 – uscita Quarto d'Altino o S. Donà di Piave: seguire indicazioni per Jesolo Lido sino alla grande rotonda all'ingresso della città di Jesolo Lido. Si mantiene la destra percorrendo via Roma Destra sino al ponte sul fiume Sile e seguire le indicazioni della sottostante planimetria.

Per chi arriva dalle varie località del Veneto: seguire indicazioni per Jesolo Lido sino alla grande rotonda all'ingresso della città di Jesolo Lido. Si mantiene la destra percorrendo via Roma Destra sino al ponte sul fiume Sile e seguire le indicazioni della sottostante planimetria.



Programma del Sabato

Ore 09.30: Seminario con relatore sul tema:
"Il nostro metodo"
 (tratto dal Grande Libro)

Ore 12.30: Pausa Pranzo

Ore 15.30: riunione chiusa A.A. sul tema:
"Il dono di sentirsi uniti"

Ore 19.00: Cena

Ore 21.00: Serata movimentata con lotteria, ballo e molte sorprese

Programma della Domenica

Ore 09.30: Riunione aperta sul tema:

"L'arte del perdono. Come riconciliarsi con gli altri e sé stessi"

Alla riunione sarà presente il dott. Oscar Miotti.
 Ci sarà spazio per domande ed interventi da parte dei partecipanti.

Ore 12.00: Chiusura del Seminario

Ore 12.30: Pranzo

COSTI PER LA PARTECIPAZIONE

Per coloro che partecipano a tutto il Seminario:

€ 70,00 a persona comprensivi della quota di partecipazione, pranzo, cena e pernottamento del sabato, colazione e pranzo della domenica;

€ 10,00 supplemento camera singola (80 euro in totale)



Alcolisti Anonimi Area Veneto

SEMINARIO CAVALLINO 2016

Casa per Ferie
Maria Assunta



Sabato 28 e Domenica 29
maggio 2016

Riunione aperta:

"L'arte del perdono"
"Riconciliazione con gli altri e con sé stessi"

Per coloro che non pernottano:

€ 16,00 per ogni singolo pranzo o cena;

€ 5,00 per quota di partecipazione del sabato o del sabato/domenica;

Note organizzative importanti:

- la disponibilità delle camere singole è **limitata**, queste saranno assegnate in base alla data di prenotazione;
- le prenotazioni per il pernottamento dovranno pervenire **entro il 20 aprile 2016** indicando il nome, cognome ed il Gruppo di appartenenza;
- le prenotazioni per il pranzo o la cena dovranno pervenire **entro il 1 maggio 2016**.

NB: per le prenotazioni contattare:

Rosy – tel. 0438.501026

INDICAZIONI PER CHI ARRIVA IN TRENO:

Stazione ferroviaria a Mestre e a S. Donà di Piave con frequenti collegamenti autobus per Jesolo Lido.
 Alla stazione autobus di Jesolo Lido prendere i Bus urbani per Cavallino Treporti e scendere a Cà di Valle – via Fausta a 150 metri dalla Casa per Ferie "Maria Assunta". (tel. 041-968014 e 041-5370424)

... e arriverci al prossimo anno

NUMERI UTILI



ALCOLISTI ANONIMI ITALIA

Via Torre Rossa, 35
00165 - ROMA



INSIEME IN A.A.

(per invio testimonianze)

insiemeinaa@alcolistianonimiitali.it

Per informazioni sulla spedizione scrivere esclusivamente a:
aaitaly@tin.it



SERVIZI GENERALI ITALIA

Telefono: 06 66.36.629

Cellulare: +39 335 19.49.560

Fax: +39 06 66.28.334

A.A. Alcolisti Anonimi – Ufficio dei Servizi Generali

Via di Torre Rossa 35 – 00165 ROMA

Tel. 06.6636629 Fax 06.6628334

E-mail: aaitaly@tin.it – Web: www.alcolistianonimiitalia.it

PLU	CODICE	Titolo	N. copie	Costo unitario	Importo
Abbonamenti Rivista					
1	Abb. 01	Abbonamento Insieme in A.A		€ 20,00	
2	Abb. 02				

Gruppo

Nome Gruppo **Area**

Via

CAP. Città Prov.

Telefono:

Indirizzo di consegna

Nome

Via

CAP. Città Prov.

Conto corrente postale per sottoscrivere l'abbonamento è :

c/c n° 74028002 intestato a: Insieme in A.A.

Costo abbonamento annuale: € 20,00

**Per ogni abbonamento singolo personale viene aggiunto
un costo di €15,00 per le spese di spedizione**

Si prega di inviare il presente modulo, compilato in ogni sua parte, con
allegato il bollettino di versamento al seguente indirizzo:

Insieme in A.A. - Via di Torre Rossa, 35 - 00165 Roma

Per reclami riguardanti le spedizioni rivolgersi direttamente a:

Uff. dei Servizi Generali tel. : 06/6636629

Le Dodici Tradizioni

- 1.** Il nostro comune benessere dovrebbe venire in primo luogo, il recupero personale dipende dall'unità di A.A.
- 2.** 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.
- 3.** L'unico requisito per divenirne membri è il desiderio di smettere di bere.
- 4.** Ogni gruppo dovrebbe essere autonomo, tranne che per le questioni riguardanti altri gruppi oppure A.A. nel suo insieme.
- 5.** Ogni gruppo non ha che un solo scopo primario: portare il messaggio all'alcolista che soffre ancora.
- 6.** 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.
- 7.** Ogni gruppo A.A. dovrebbe mantenersi completamente da solo rifiutando contributi esterni.
- 8.** Alcolisti Anonimi dovrebbe rimanere per sempre non professionale ma i nostri centri di servizio potranno assumere degli impiegati appositi.
- 9.** 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.
- 10.** Alcolisti Anonimi non ha opinioni su questioni esterne, di conseguenza il nome di A.A. non dovrebbe mai essere coinvolto in pubbliche controversie.
- 11.** 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.
- 12.** L'anonimato è la base spirituale di tutte le nostre Tradizioni, che sempre ci ricorda di porre i principi al di sopra delle personalità.



*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.*

