

2016

*Ricordarmi di
sponsorizzare
INSIEME al gruppo*

n. 3



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: Fausto D.P.

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 -

Giugno 2016

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

Sono un Alcolista	pag. 5
L'accettabilità	pag. 6
Regione Marche	pag. 11
Le identità apparenti	pag. 13
Grazie a Dio per il bene che mi vuoi, grazie A.A	pag. 16
Giorno di festa	pag. 17
Accettare apprendarli - agire	pag. 20

Programma

Oggi non potrei	pag. 21
Condividere gioie e difficoltà come risorsa per crescere insieme in A.A.	pag. 23
A.A. è Azione	pag. 27
Servizio e trasmissione del messaggio	pag. 29
Gratitudine e Responsabilità	pag. 31
Le gioie del Servizio	pag. 32
"Il ruolo dello sponsor e della sponsorizzazione"	pag. 33
Il mio Servizio	pag. 36
5° Passo	pag. 38
5° Passo	pag. 41
Ciao Sesto Passo	pag. 43
Da un medico	pag. 45
Auguri Papà	pag. 47
Da un Liceo	pag. 48
IV° Concetto	pag. 50
I Concetti	pag. 52
5° Concetto	pag. 53
6° Concetto	pag. 54
4° Concetto	pag. 56
10 Giugno	pag. 57
Auguri ai gruppi	pag. 58
Accadde a...	pag. 60

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

Sono un Alcolista:

E' da 28 mesi che sono entrato a far parte del gruppo di Montecchio Emilia di Alcolisti Anonimi. Grazie a loro sono riuscito a smettere di bere, dopo tanti anni di bevute esagerate. In questi 28 mesi ho svolto vari servizi all'interno del Gruppo, da apri sezione, a tesoriere e l'anno successivo il Vice Segretario, ora sono il Rappresentante della Letteratura.

Questi servizi mi hanno tenuto occupato e mi hanno aiutato a non pensare al bere e permesso di vivere tranquillo, e che la vita è bella anche senza il bicchiere in mano.

Ora bevo solo acqua e sto bene con me stesso.

Mi sono trovato un Sponsor, e quando ho bisogno, lui c'è sempre, ed ho imparato a credere in un Potere Superiore che per me è Dio.

Luciano Alcolista

L'accettabilità

Sono un alcolista anonimo.

Sappiamo che in A.A. tutto funziona per paradossi, e quello dell'Accettazione per me ne è un caso lampante: riconoscendo la propria debolezza si acquisisce una nuova forza, ammettendo la propria condizione di alcolista si muore per rinascere.

Questa però è la teoria, perché a mio avviso quello dell'accettazione non è qualcosa che nella pratica si può liquidare con un singolo atto da compiere una volta per tutte, così come lo smettere di bere non si compie dall'oggi al domani ma giunge alla fine di un percorso di prove, errori e correzioni, molto spesso inconsapevoli.

Secondo me Accettare è un processo che si svolge gradualmente, quotidianamente, e che non ha un termine e un modo prestabilito, ma dura tutta la vita, proprio come il recupero, appunto, di cui è il principale fondamento.

Io mi sono Accettato come alcolista nel dicembre del 2000 e ne ho tratto subito le dovute conseguenze, ma ancora oggi non credo di aver accettato tutto quanto il resto, non proprio tutto intendo.

Un esempio, fra i tanti, un certo

giorno, dopo circa due anni dalla mia accettazione e dalla conseguente scelta di non bere, più che soddisfatto per una settimana d'impegno assiduo, mi ritrovo in un bar (uno dei miei vecchi luoghi di ritrovo) per prendere un caffè, tanto per festeggiare con me stesso la ripresa dell'attività lavorativa in condizioni di lucidità mentale.

Due persone che sono lì a consumare un drink mi riconoscono, mi salutano calorosamente e incominciano a rammentare i tempi andati (le bevute, le notti, le donne, lo scialo), ricamandoci sopra con qualche pettegolezzo di contorno, io lì per lì non avverto alcun tipo di destabilizzazione né manifesto reazioni scomposte e stò ad ascoltarli in silenzio, però comincio ad avvertire una strana pulsione, ma non verso l'alcol o qualcosa del genere, piuttosto sento un lieve tremore interiore, uno stato di inquietudine sottile che mi fa girare la testa e che mi procura emozioni contrastanti e confuse, come nei primi giorni di astinenza.

Non mi rendo conto che nel frattempo la mia mente incomincia a lanciarsi in una

serie di inconsistenti fantasie e di improbabili progetti, che fondano sulla malintesa convinzione di non aver più bisogno del Recupero, sulla presunzione di aver acquisito la capacità di controllare le persone e le cose intorno a me, sulla smania di riemergere a tutti i costi, sulla pretesa che tutto ritorni com'era in passato, e che proiettano le mie vane aspirazioni sulle ali di un'immaginazione che si fa di attimo in attimo più sfrenata che mai.

E così, senza preavviso, come d'incanto vengo travolto dal vortice della vertigine, è il mio disagio che ritorna prepotente, e che si fa largo tra le pieghe di un momento qualunque di una qualsiasi giornata, motivandosi unicamente da qualche stupido pettegolezzo espresso magari a casaccio da gente che non conoscevo neanche tanto bene. Si è presentato dapprima come un solletico interiore, un gorgoglio quasi piacevole all'inizio, e che poi si è trasformato repentinamente in un dolorino allo stomaco che pian piano è diventato una fitta, sempre più insistente sfociando infine in una sofferenza lancinante che si è accompagnata a un impeto di rabbia che è sgorgato dall'interno, e si è ripercosso sulla mente con la ripetizione ossessiva

di pensieri fissi che sembravano non poter cessare, malgrado i miei ripetuti tentativi di interromperli.

E assieme a questo paralizzante rigurgito di pulsioni irrefrenabili, che annebbiano la mente e rendono il cuore come una turbina, sono riemersi a uno a uno tutti i miei peggiori difetti di carattere, sopiti da troppo poco tempo ed evidentemente non del tutto messi a tacere: la delusione per la mia condizione.

L'invidia per chi è stato più fortunato di me, il risentimento verso chi non mi ha sorretto a tempo debito, il rancore per chi ne ha approfittato, il pregiudizio riguardo a chi non è stato capace di comprendere, la critica verso chiunque mi sia stato (o no) vicino, il disprezzo nei confronti di tutti, Alcolisti Anonimi compresi: auto commiserazione, auto compatimento, auto afflizione, così si dice in gergo.

Preso da questa deflagrazione emotiva, ho ripreso a contorcermi come una trottola nei vecchi percorsi mentali di alcolista attivo e compulsivamente sono tornato a pensare con ostinata ferocia sempre la stessa cosa: ma perché? ma perché? ma perché proprio a me?

E' durata due giorni infernali questa spaventosa girandola dell'umore,

e non so neanche come mai non sia stato nuovamente travolto da me stesso, malfidato e furente, sempre lì in agguato viste le condizioni assolutamente favorevoli per il suo sopravvento. Il mattino del terzo giorno, però, appena sveglio, mi sono messo in ginocchio come la prima volta nel dicembre del 2000, quando ho accettato e ho smesso di bere, e ho reci-tato con il cuore ancora in fiamme quella Preghiera che tanta Serenità fin da allora mi ha concesso.

E a un tratto, meditando con calma, mi sono reso conto del fatto che non c'era niente di strano in questo episodio, data la natura insondabile del mio malessere e di come questa fosse soltanto l'ulteriore conferma dei suggerimenti e delle avvertenze offerti dal Programma di A.A.

E' stata la semplice manifestazione esteriore del mio disagio interiore (spirituale) e del conseguente stato confusionale che anche oggi più che mai dovrei accettare radicalmente e sul quale, se desidero essere sobrio e sereno, devo continuare a lavorare meglio, e sempre un giorno per volta tutto il tempo che mi resta da vivere.

L'orgoglio ferito, il piccolo e capriccioso bambino interiore, i pensieri negativi, non posso certo

annullarli del tutto, questo per me è una verità, per troppo tempo, sia pure inconsapevolmente, ho alimentato le loro insane lacerazioni, ho assecondato i loro fatui inganni ho dato ascolto alle loro assurde pretese, per troppo tempo mi sono fatto costringere da loro ad agire contro tutto e tutti, in primo luogo contro il mio benessere.

Quel certo giorno, per fortuna o per grazia, ho compreso di che cosa si trattava e come fare per fronteggiarli, mi sono predisposto ad essere più intransigente nei confronti delle loro trappole, più determinato nel recupero e più comprensivo nei confronti di me stesso e degli altri.

Perciò, consapevole del fatto che avevo ancora molta strada da percorrere, sono ritornato sulle mie tracce e ho ripreso immediatamente il cammino dal principio, dal primo Passo, dall'ammissione di impotenza e di ingovernabilità della vita, dall'accettazione della mia condizione, non soltanto quella di alcolista ma soprattutto e più profondamente quella di essere umano imperfetto, anzi, ho ricominciato dall'accettabilità delle cose e delle persone, una questione di una logica elementare direi, solo più difficile da mettere

in pratica. L'accettabilità sarebbe una qualità, un modo e in definitiva un'abilità: quella di saper accettare, dipende non tanto dalla cosa o dalla persona che deve essere accettata, quanto invece da colei o da colui che Accetta e dalla sua maniera di porgersi.

Complessivamente considerata, l'accettabilità, è una capacità che si acquisisce nel corso del tempo per mezzo dell'accettazione, che messa in pratica con continuità realizza un processo che in prospettiva conduce al saper tollerare serenamente, al saper accogliere benevolmente in sé, al ricevere di buon grado, al saper abbracciare ciò che ci viene offerto o ciò con cui si viene in contatto (positivo o negativo che sia) senza reagire scompostamente o senza sfuggirlo, anzi facendone tesoro.

Tutto ciò per me vuol dire che più mi esercito nell'azione di accettare le singole cose e persone - e più le rendo accettabili - maggiore sarà la mia abilità di accettarle tutte e indistintamente, di amarle in definitiva.

Allora, ammesso che io avessi già messo in moto questo tipo di processo, quel certo giorno mi sono posto sinceramente una semplice domanda, che vale ancora oggi: che cosa ho reso accettabile e che cosa non ho

ancora accettato, che continua a farmi male? E' tutto qui.

Ma devo dirmelo sempre con grande onestà - l'ho capito - altrimenti il recupero non prosegue e non arriva fin dove può giungere.

Perché, portando il discorso alle sue estreme conseguenze, l'accettabilità e l'inaccettabilità sono l'una rispetto all'altra come la mano sinistra con la mano destra, come l'interiore con l'esteriore, infatti, in superficie possono apparire distinte e separate, ma nel loro nucleo coincidono perfettamente.

Sono manifestazioni differenti di un'unica realtà, che rimane sempre la stessa. Sono io che la percepisco in maniera diversa a seconda del mio stato d'animo, il più delle volte reagendo scompostamente e facendomi del male, sono io quindi a dover cercare di cambiare il modo di sentire la vita, il modo di digerirla e di metabolizzarla, il modo di non farmene soggiogare, per aderirle fino in fondo senza più respingerla, rimanendo ancorato ai miei preconcetti, rinchiuso nei miei sogni irrealizzabili.

Non posso (e non lo desidero neanche più) continuare a seguire solo ciò che mi sembra accettabile (e che apparentemente mi piace

e mi soddisfa), fuggendo invece da ciò che mi sembra proprio inaccettabile (e che mi appare penoso e pesante).

Quel certo giorno, appena sono riuscito a vedere tutto ciò con grande chiarezza, non ho più mentito a me stesso.

Da allora ho compreso che devo rivoluzionare quotidianamente

il mio modo di porgermi alla vita praticando Passi, Tradizioni e Concetti (tutti insieme) con gli miei amici di A.A., anche con quelli che non comprendono ancora cosa vuol dire accettare, anche al di fuori dell'Associazione, per non tornare a danneggiarmi e per trovare la serenità, il coraggio e la saggezza per procedere in avanti con umiltà.

Un A.A.



Regione Marche

Ciao, mi chiamo Mirco e sono un alcolista.

La mia storia di alcolismo inizia circa a 15 anni, con l'uso di alcolici alla base della mia dipendenza ed a pari passo con l'abuso di altre sostanze.

Bere o usare non lo vedevo un problema, mi piaceva, speso il mio uso con soldi miei, del mio lavoro, non dovevo niente a nessuno e mi andava bene la vita che ho scelto.

Tutta la mia vita e il mio pensiero era concentrato sulle droghe in una forma o l'altra, trovarle, usarle e scovare modi e mezzi per averne di più, vivevo per usare e usavo per sedare le emozioni dalle cose della vita che non mi piacevano.

Crescendo il mio alcolismo cresceva con me ed insieme al mio alcolismo aumentavano i disagi: incidenti stradali, prima in motorino poi con la macchina, ritiro di patente, sospensioni al lavoro, ho rovinato tutte le relazioni sociali, quelle familiari e affettive.

Non sono mai riuscito a portare avanti una relazione amorosa seria. Pensavo di poter smettere quando volevo, di avere il controllo, ero solo sfortunato e che il problema non stava nel mio comportamento ma nell'ambiente che avevo attorno.

Così ho cambiato casa, residenza, lavoro, compagnie per poi

spostarmi da una dipendenza all'altra, l'alcolismo dilagava fino a ritrovarmi alla stessa vita di prima e usare un po' di tutto sempre di più. Ho preso in considerazione di curarmi in "Comunità" (Centri di disintossicazione) ma quando la cosa diventò gestita dai miei genitori insieme al datore di lavoro, mi sono tirato indietro.

Capivo che stavo commettendo un lento suicidio, ma avevo perso la capacità di reagire in qualsiasi modo.

Ho cercato aiuto di dottori, psicologi e dottori psichiatrici.

Ho provato a farmi ricoverare una settimana tramite T.S.O. in psichiatria), ho provato a farmi benedire! Nessuno di questi metodi ha funzionato, la malattia è sempre riapparsa continuando a progredire.

Ho avuto crisi d'identità, stavo impazzendo, esausto ho desiderato la morte, ero disposto a tutto quando, ho scoperto Alcolisti Anonimi.

Frequentando i gruppi mi sono reso conto che sono una persona malata, stavo soffrendo di una malattia per la quale non si conosce alcuna cura.

Tuttavia, a un certo punto può essere arrestata attraverso un semplice programma spirituale, non religioso, dove lavorare con i passi applicando dei Principi Spi-

rituali a tanta buona volontà allora il recupero diviene possibile.

Oggi ho 33 anni, sono tre anni che frequento i gruppi e da un anno che sono astinente, da tutto (tutte le sostanze legali ed illegali che alterano la psiche).

Da quando vado ai gruppi a distanza di sei mesi prima poi un anno ho provato di nuovo a bere, pensando che sarebbe stato come la prima volta.

Ogni volta che ho bevuto, poco dopo il primo bicchiere, ho ritrovato il malessere che mi ha accompagnato per anni di alcolismo, tale e quale a come lo avevo lasciato l'ultima volta, la cosa non mi è piaciuta e mi sono spaventato!

Mi stavo salvando la vita e non volevo buttare via tutto, sono tornato al gruppo, ho condiviso la mia

esperienza ho riprovato a lavorare con il programma da capo evitando di bere quel primo bicchiere.

Anche se non è da molto che ho scoperto questo nuovo stile di vita ho già dei bei regali di recupero:

Tanti nuovi A.A. amici, la patente è sempre quella, la macchina non si rompe più, la famiglia si fida, al lavoro non ho più richiami.

Devo ammettere che tutto questo non mi dispiace, sono certo che il percorso di recupero ha ancora molto da offrire sta' a me la scelta di vivere un giorno alla volta.

Faccio tanti auguri a tutti gli alcolisti che soffrono ancora e che desiderano fare qualcosa per il loro problema. Grazie amici alcolisti.

Un abbraccio grande come tutta l'associazione.

Vi voglio bene.
Mirco Alcolista

Le identità apparenti

Sono un alcolista anonimo e mi ritrovo a riflettere sulla sensazione di benessere che provo quando, partecipando a una qualsiasi riunione di un qualunque Gruppo, quasi per caso mi accorgo che ci sono membri A.A. che ritengono sufficiente accettarsi con sincerità per riuscire a smettere di bere, mentre altri alcolisti anonimi, con un ulteriore sforzo di volontà, di apertura mentale, di sincerità e con la pratica assidua del Programma, cercano anche di liberarsi da sé stessi, di non replicarsi incessantemente, di non piangersi sempre addosso e di non essere più costretti a recitare senza sosta un copione già scritto dal nostro carattere difettoso, dalle nostre abitudini compulsive, dalla nostra idiosincrasia, dalla nostra “malattia” insomma.

In ogni Gruppo è bello ascoltare chi racconta di essere riuscito a smettere di bere, ma è bello pure vedere appassionarsi colui che era remissivo e sentirlo pronunciare parole tenere, da una voce solitamente dura, e ancora scoprire che l'impaziente ha imparato a tollerare, che il pigro ha iniziato a muoversi, che il triste desidera scherzare e che il grigio ora si ritrova a riconoscere tutte le tonalità del colore.

In ogni Gruppo A.A. ciascuno riceve ciò che gli serve e dona libe-

ramente ciò che può. Non è vero che quando un alcolista, spinto dal semplice desiderio di smettere di bere, esce dalla sua misera e disperata stanza ed entra in un Gruppo A.A. facendo qualcosa che la “malattia” sembrava impedire in assoluto, può riuscire a trovare la propria identità in una nuova stanza straordinariamente serena, e tanto può già bastare, a considerarlo un miracoloso esempio di cambiamento?

E non è vero, allo stesso modo, che quando un alcolista, proseguendo il suo cammino nel Gruppo attraverso il lavoro sui Passi, sulle Tradizioni, sui Concetti e con il Servizio, accetta di percorrere a piedi tutta la terra per arrivare dall'altra parte di sé, perché è giunto alla conclusione che è proprio giusto fare così, si è di fronte a un essere umano che sta tentando prodigiosamente di ricreare una propria identità?

Cosicché, a prima vista, in qualunque Gruppo si ritroverebbero a convivere due diversi tipi di identità, due anime parallele: quella di chi ritiene soddisfacente aver smesso di bere e riuscire a portare questo messaggio ad altri alcolisti, e quella di chi sceglie l'ulteriore opportunità di crescere, di “convertire” il proprio stile di vita, sperimentando tutto il Programma e trasmettendo quest'altro tipo di

messaggio. Ma chi può dire con certezza che in tale circostanza si è di fronte a due forme d'identità in antitesi tra loro, come può sembrare? Non è vero invece che si tratta in entrambi i casi della stessa unica anima, e cioè dell'identico desiderio di cambiamento interiore e dell'identica ricerca di una stabile sobrietà di comportamento, che poi in concreto si manifesta e si esprime soltanto "in apparenza" in maniera diversa? E chi può dire con uguale certezza che l'identità di un qualunque Gruppo A.A. non consiste appunto nell'Unione "in spirito" di queste due espressioni della nostra identità, nella sintesi cioè di quei due modelli di alcolista anonimo, apparentemente così distinti e distanti, ma in effetti così interiormente e assolutamente "unici"? E non può darsi, in realtà, che la nostra identità sia avvertita come duplice nell'aspetto, sia sentita come doppia nella sua facciata esteriore, mentre in fin dei conti sia solo e soltanto "intimamente una"? L'identità del mio Gruppo di appartenenza, ad esempio, mi sembra data dalla profonda influenza reciproca determinata al suo interno dalla "condivisione spirituale" di queste due figure di alcolista anonimo e da un costante incontro/confronto tra quelle due varietà della nostra identità, che poi dà luogo alla formazione della nostra Coscienza di Gruppo.

E credo che anche lo stato attuale dell'Associazione emerga dalla compresenza nei vari Gruppi di queste due esperienze rappresentative del recupero.

Ora, resta da stabilire se questo sia di per sé un vantaggio per il benessere di ciascuna di queste due identità apparenti, e se proprio non si possa fare altrimenti, visto che la sottile sensazione di una sorta di incompatibilità, di insofferenza, di inconciliabilità tra quelle due figure di alcolista anonimo, a volte può far percepire l'una come freno all'altra, l'una come contro l'altra, a tutto discapito della crescita di A.A. e in A.A. Da qui, mi pare di comprendere, che nell'ormai lontano 2002 è nata l'esigenza di un Pro-getto Identità di A.A.: darci la possibilità di riunire in un unico abbraccio quelle due identità apparenti, renderle familiari e individuare un territorio comune affinché percorrano insieme, sia pure con fatica, "la Strada verso un Felice Destino", come dice Bill.

E' un progetto che da allora a oggi ci ha dato modo di conoscere le nostre radici e di cominciare a sperimentare tutte le nostre possibilità (migliore conoscenza e utilizzo della sponsorizzazione, della Letteratura, della Zona, dei Concetti, (ecc...) e anche se questo progetto sembra non aver prodotto grandi risultati, come un aumento del numero dei Gruppi e

dei servitori, o chissà quale presa di coscienza, è riuscito comunque a mettere i germi di quello che siamo oggi nel 2016, nel bene e nel male. Forse sarebbe opportuno riprendere in mano questo

progetto e verificare cosa di buono è accaduto e cosa rimane ancora da fare, per farlo davvero. Andiamo avanti, dunque, e sempre con fiducia. Serenità.

Un A.A.



Grazie Dio per il bene che mi vuoi, grazie A.A.

Sono Beppe

E Ti ringrazio per quello che mi hai dato in questi 31 anni di Sobrietà mi hai dato il senso del vivere la mia vita con i tuoi Princìpi Spirituali con veri **Valori** che solo con te sono riuscito a capire, per poi **Viverli** con delle persone speciali che attraverso la **Sofferenza** cercano di trasmettere e condividere uno **Stile di Vita** che solo chi ha sofferto può **Capire** cosa significa.

Ho trovato persone di una **Sensibilità** mai conosciuta prima **Amici** unici per la loro presenza, sempre e in qualunque momento **giorno, notte, ghiaccio, neve, pioggia, nebbia, freddo, caldo**, e loro sempre disponibili ad incontrarti, telefonarti, confortarti, e anche ad **Amar-ti**, un **Amore** disinteressato senza chiedere niente in cambio se non altro vero **Amore** che solo in **Alcolisti Anonimi** ho conosciuto.

Beppe



Giorno di festa

Un caloroso buon giorno da R. alcolista. Vorrei condividere con voi la gioia del mio 50° anno di matrimonio! La settimana prossima è l'anniversario del mio recupero in A.A.! Un pastrocchio di sensazioni che mi hanno dato l'impressione di mescolare il Sacro con il profano, un entusiasmo che ho dovuto tenere sotto controllo emotivamente, sensazioni irripetibili, ricordi mescolati, negativi e positivi.

A.A. mi ha insegnato a risolvere un solo problema alla volta.

Mentre per i miei familiari l'anniversario di matrimonio era un avvenimento, per me non lo era, la mia emotività era rivolta a quando ho iniziato le mie prime 24 h! Sono arrivata a un compromesso, pensando che il mio anniversario era una festa tutta mia, mentre, 50° anni di matrimonio era un avvenimento che coinvolgeva tutte le persone che mi stanno accanto, con mio marito ci siamo messi all'opera per preparare una "festa semplice", all'insegna della sobrietà. Non riesco a immaginare come sarebbe stata senza la mia sobrietà, non ci sarebbe stata nessuna festa! La maggior parte delle decisioni le ho delegate a mio marito, vedi ristorante, bomboniere, abito e acconciatura adeguata per me, desideravo che non ci fosse nulla di vistoso, una festa semplice. Usando il sano

egoismo abbiamo superato, quelle piccole divergenze di opinioni, esempio; se dò i confetti a Tizio li devo dare pure a Caio, ma se poi Sempronio si offende? Tutto superato pensando a noi stessi.

Al pranzo avremmo invitato il minimo sindacale dei parenti! E tutto è stato perfetto all'insegna della sobrietà e della semplicità, un incontro, dove l'armonia e l'amore erano palpabili, rimaneva nell'aria il mio pensiero del "se".

Molti fiori, molte fotografie, tante le cose esteriori che i miei cari hanno manifestato nei nostri confronti, avrebbero agito allo stesso modo se avessi "alzato il gomito?" Non penso proprio.

Dopo la torta, arriva il regalo delle mie ragazze, momento che non scorderò MAI, una scatola Incartata in modo impeccabile, lo tremavo, mio marito non osava aprirla, era bellissima la confezione, aprirla era di per se' spiacevole, tanto la confezione era carina, emozionatissimi, l'abbiamo scartata, senza la minima idea di cosa potesse contenere, una vera sorpresa, un vassoio con la possibilità di trasformarsi in quadro, rappresentante io e mio marito nel giorno delle nozze, Il tutto stampato su tela con una cornice particolare.

Mi sono persa in una marea di emozioni, indescrivibili, mio mari-

to è scoppiato in un pianto diretto, e si è catapultato ad abbracciare le ragazze, sono rimasta allibita, mi sono appartata per poter realizzare se ero davvero io presente a questo fatto fuori dall'ordinario, ero sola, tutta l'attenzione rivolta al papà che non riusciva a smettere di piangere, ero commossa senza realizzare coerentemente cosa succedeva!

Solo la mia "nipotina" incinta di due gemelli, "che a suo tempo ho cresciuto come fosse mia figlia", mi ha abbracciato e mi teneva la mano sulle spalle come un'amica, accarezzandomi e baciandomi continuando a dirmi: zia ve lo meritate per tutti i sacrifici che avete fatto!

In quel momento ho pensato: non merito nessuna attenzione, non ho fatto la mamma quando avrei dovuto, "ecco il raccolto di ciò che ho seminato" uno spiacevole senso di colpa mi ha preso lo stomaco, non riuscivo a esprimere nessun sentimento, non riuscivo a piangere ne' di gioia, ne' di rammarico, una marea di pensieri negativi, mi attraversava il cervello, che se metaforicamente li avessi in fila, sarebbero potuto essere una lunga strada intasata!

Pochi minuti che mi sembrarono secoli, mia nipote, probabilmente ha capito quello che a suo modo di vedere era logico, starmi vicino. Nessuno aveva mai visto mio marito piangere, o esternare

emozioni in nessuna circostanza, quindi era giusto che fosse al centro dell'attenzione, questo mi fece capire l'atteggiamento avuto nei mie confronti da mia nipote.

A "salvare" la situazione è stata la consegna di un mazzo di rose rosse da parte dei proprietari del ristorante! Lentamente tutto si è ricomposto nella giusta dimensione. Un brindisi d'obbligo, un rinnovato viva gli sposi, e applausi come a un matrimonio, per fortuna non hanno chiesto il bacio, ero in uno stato emotivo pietoso.

Così come è iniziata si stabilisce che la festa è finita, saluti, baci, abbracci, auguri e tutti a casa!

Un ritorno senza parole tra di noi come sempre, abbiamo cercato la sistemazione dei fiori, dei vari regali, ed eccomi di nuovo nella routine del silenzio, come se niente fosse successo, è incredibile.

Mi sono ristabilita emotivamente, con il rammarico di essere stata invisibile, per un lasso di tempo che mi sembrò un'eternità.

Questo dovuto al fatto che in quel momento ho dimenticato, quello che A.A. mi ha insegnato, di non avere aspettative, che il passato è passato, e nonostante molte 24 h sono stata ancora condizionata dai sensi di colpa, che non hanno senso di esistere.

Il mio compleanno di sobrietà l'ho festeggiato con me stessa, regalandomi una giornata tutta improntata su di me, niente lavori di casa,

abito discretamente elegante, (in casa) facendo solo quello che mi andava di fare, leggere, guardare un film, uscire, gironzolare per il paese, chiacchierando con chi mi capitava di incontrare senza pensare a niente, se non a me stessa! Volevo andare al lago, ma il tempo era freddo e sono tornata a casa serenamente, soddisfatta delle mie

24h ore, un po' diverse dal solito. In fondo era solo una tappa come tante altre, e mi sono data una piccola pacca sulla spalla, una gratificazione che mi meritavo, dopo avere superato una botta emotiva e riuscire a ripristinarla! Questo anniversario lo condivido con voi. E' il miglior regalo che solo grazie ad A.A ho vissuto! Grazie di esserci.

Come sempre, 24h solo per oggi!
Un caloroso abbraccio con tutto
l'amore che ho dentro me!

Accettare apprendere - agire

Mi chiamo Giancarlo e sono un alcolista. accettare questo stato di cose mi fu assai difficoltoso.

Non fu semplice, infatti per i primi sei mesi ho proceduto nella strada della sobrietà 24 ore alla volta, poi pian piano mi dedicai con più entusiasmo e i fatti mi diedero ragione'. Il mio lavoro mi portava spesso a pranzare nei ristoranti e le prime volte quasi mi vergognavo di rifiutare il vino che mi veniva offerto, poi incominciai a guardare gli altri commensali notando che c'erano molti che non bevevano, che erano vegetariani o vegani e per loro era una cosa assolutamente normale, segui il loro esempio e capii che la via della sobrietà non era così difficile e finalmente accettai di essere un alcolista. Non trovai la sobrietà con il "fai da te", già fallito diverse volte, ma con gli amici del Gruppo che riuscirono a rimuovere dal mio io quello che di buono era rimasto, mi rimodellarono scacciando i più tetri pensieri che l'alcol mi aveva fatto sembrare realtà'.

Leggendo e rileggendo i nostri dodici passi trovai la serenità che avevo perduto e potei avviarmi verso la sobrietà e la gioia di vivere. Devo al Gruppo se ho ritrovato il mio passato, anche se il passato è pieno di rimorsi e rimpianti o come disse Cicerone che è il ricordo sereno dei dolori passati a darci la pace, il presente che mi sostiene nella mia sobrietà, il futuro verso il quale posso guardare senza la paura di ricadere nelle spire dell'alcol".

Nonostante i miei 23 anni di sobrietà non sono ancora riuscito ad eliminare tutti i miei difetti di carattere che mi hanno portato a bere. e qualcuno se ne è andato, altri sono latenti, per alcuni dovrò impegnarmi più a fondo ma penso che dovrò agire con più determinazione ben sapendo che questa mia lotta continuerà per molti molti anni avvenire e forse non ci riuscirò mai [completamente".

Questo è il bello della vita'

Buone 24 ore a tutti.

Giancarlo
Gruppo "incontro"
Vigonza Padova

Oggi non potrei

Oggi io non potrei rinunciare alla Sobrietà.

La Sobrietà è essenziale per chi scrive non soltanto sotto il profilo operativo-pratico e per così dire “esterno”; ma anche dal punto di vista spirituale, interiore.

La Sobrietà non è un accessorio che si può indossare o dismettere a seconda del luogo o della situazione: quando infatti rinuncia alla Sobrietà che gli compete, l'uomo rinnega niente di meno che se stesso. In quanto valore “personale”, essa educa all'autodisciplina, forma il carattere e la personalità, permette lo sviluppo del singolo e quindi, per estensione con la forza dell'esempio e dell'attrazione essa è un potente catalizzatore per i nuovi venuti.

Quando parlo di Sobrietà tengo sempre presente, che essa implica in modo diretto o indiretto, anche il senso di responsabilità personale, sia all'interno dell'Associazione sia al di fuori di essa: alcuni credono che la Sobrietà significhi anche sfrenatezza e licenza; costoro, coscienti o no, negano la Sobrietà la quale, essendo basata sulla razionalità umana, porta insita in sé la responsabilità dell'uso. Sobrietà e responsabilità sono complementari; senza l'una, l'altra non può esistere.

La Sobrietà non si identifica con una sorta di arbitrio “in franchigia”, tendenzialmente anarchico, che in virtù del riappropriarsi compita-

mente della propria vita pretende di non pagare nulla alla legge morale: al contrario essa ci richiama al dovere della responsabilità.

Il buon uso della Sobrietà è proporzionale alla maturità e al cammino intrapreso di chi la esercita. La responsabilità è una sorta di “prova del nove” del nostro grado di raggiungimento della Sobrietà; una garanzia della legittima aspirazione ad un'esistenza migliore, al progredire di in percorso personale e comunitario, interiore ed esteriore: la piena assunzione della responsabilità personale costituisce la differenza tra la consapevolezza e la mancanza di essa, ovvero continuare a delegare ad altri adducendo ad essi i fallimenti dovuti alle nostre carenze.

Responsabilità è anche sinonimo di equilibrio e sano realismo, che permette di distinguere tra verità e menzogna, e di vedere con sufficiente chiarezza quel che va fatto e quello che, invece, va evitato.

La responsabilità è una particolare forma di “attenzione” che l'uomo riserva ai suoi simili, alle cose, al mondo che lo circonda, alla multiforme realtà in cui è chiamato ad operare nel miglior modo possibile.

In conclusione ritengo che dove esista una responsabilità personale, conseguente ad atti non corretti, essa non vada attribuita

alla collettività e spalmata su di essa, ma sia doveroso e opportuno, per il bene stesso di chi è responsabile di tali comportamenti, chiamarlo a risponderne in prima

persona. Certamente, adottando tutte le garanzie che sono peculiari della nostra Associazione e sempre nel rispetto dell'Anonimato e delle Tradizioni.



Condividere gioie e difficoltà come risorsa per crescere insieme in A.A.

Il Nostro Programma è composto da Principi (12 Passi, 12 Tradizioni, i 12 Concetti, la nostra Letteratura, e dalla nostra rivista Insieme in A.A.) ed è composto da un Cammino Spirituale che è Personale, cioè dipende dalla persona stessa, ma sicuramente ci sono alcuni Principi fondamentali di cui non se ne dovrebbe fare a meno.

Il Primo Passo è fondamentale: l'Accettazione di essere un Alcolista con il Cuore e con l'Anima, di avere una Malattia, l'Accettazione della sconfitta con il cuore e con l'anima è a dir poco fondamentale per il Nostro Recupero e per il nostro percorso in Alcolisti Anonimi. Ma risulta altrettanto fondamentale e importante il concetto/principio della Condivisione.

La Condivisione è un ingrediente essenziale e un Principio per conoscere le esperienze altrui.

Eravamo soli insieme ad una moltitudine di persone e non sapevamo con chi parlare dei nostri sensi di colpa e delle nostre vergogne, non conoscevamo nessuno che aveva avuto le nostre stesse esperienze.

Sì, avevamo le nostre famiglie, i nostri parenti che cercavano di capirci, ma nessuno di loro era un Alcolista, abbiamo chiesto aiuto ad i nostri amici Medici, Psicologi, Psichiatri, che ci hanno aiutato moltissimo. Ma continuavamo a ri-

manere soli con l'alcol. Poi timidamente siamo entrati in A.A., nelle stanze di A.A.

Abbiamo conosciuto degli altri esseri umani, che ci hanno raccontato la loro vita, le loro gioie le loro tragedie, i loro drammi, e abbiamo capito che c'erano persone come noi che avevano avuto le nostre stesse esperienze e ci siamo rivisti in loro non facendoci sentire più soli, diversi, né unici.

Abbiamo cominciato a capire di avere una malattia/problema.

Nell'affinità di una Comune Sofferenza, un Alcolista aveva parlato con un altro Alcolista.

(Rif. Alcolisti Anonimi diventa Adulta "Primo Legato Il Recupero") così nasceva l'Attrazione.

La Condivisione è un principio per cominciare a rapportarci con gli altri. Abbiamo cominciato ad ascoltare ed assorbire quello che ritenevamo utile per noi, e abbiamo cominciato a comunicare le nostre esperienze, i nostri dolori emotivi che la vita ci ha posto dinanzi, e gli altri amici ci hanno ascoltato (la Prima Tradizione).

Nelle nostre Riunioni ci alleniamo ad ascoltare e a comunicare dando il via alla Condivisione, nasce così un Rapporto con un altro Essere Umano.

Nelle Riunioni di A.A. ci alleniamo ad Ascoltare, Comunicare, Condividere, creando un rapporto

con gli altri amici Alcolisti ed esseri umani, e poi tutto ciò dovremmo portarlo fuori, con le nostre compagne/i, le nostre famiglie, i nostri figli, i nostri parenti ed amici, nel lavoro, tutto ciò per far nascere o rinascere i rapporti con le altre persone, con gli altri esseri umani.

Concetto non facile ma Fondamentale per noi alcolisti.

La Condivisione è un principio per cominciare a capire l'importanza dell'Ascolto.

Come facciamo a condividere se sentiamo e non ascoltiamo le testimonianze le esperienze dei nostri compagni di viaggio?

Ecco che, l'ascolto assume un grande valore, "Ascoltare e non sentire", ci dà la possibilità di immedesimarci, e di comprendere le sventure del nostro amico, ascoltare e non sentire, vuol dire aprire il nostro cuore e la nostra anima così che la testimonianza altrui possa penetrarci e rimanere impressa nel nostri cuori, facendola lavorare su noi stessi.

La Condivisione delle altre testimonianze sono un momento in cui diventiamo un tassello di un puzzle, che ci fa diventare come ed uguale a gli altri.

Eravamo Super, Invincibili, Ego-centrici, eravamo solo ed esclusivamente solo noi avevamo un Ego smisurato, quello che gli altri ci dicevano, suggerivano, consigliavano, era uguale allo zero.

Da quando abbiamo cominciato a condividere le nostre esperienze, da quando abbiamo cominciato ad ascoltare siamo diventati uguali e come gli altri, il senso di diversità rispetto agli altri è cominciato a scomparire, perché avevamo conosciuto e, ci siamo riconosciuti negli amici con cui avevamo condiviso le stesse esperienze, non eravamo più diversi ne unici. Il nostro ego si è cominciato ad abbassare perché abbiamo cominciato a capire che l'alcol non fa distinzioni di classe, di sesso, di razza, nelle riunioni di A.A. condividiamo con operai, professionisti, disoccupati, impiegati, avvocati, pensionati, ecc, con persone di religione diversa, di idee politiche diverse, ma di fronte alla malattia dell'alcolismo siamo tutti uguali. Siamo diventati anonimi.

Questo ha fatto nascere in noi il senso di Appartenenza e di Unità, il senso di appartenere a qualcosa e/o a qualcuno, cosa che non avevamo mai provato, di unità perché siamo tutti uniti, facciamo fronte comune contro la malattia dell'alcolismo aiutando altri amici alcolisti ad uscire da questa tremenda malattia. (12° Passo).

La Condivisione diventa un momento di crescita perché cominciamo a comprendere di non essere i soli ad aver sofferto o gioito. Dato che pensavamo di essere il centro del dolore cosmico universale, quando cominciamo

a fare le nostre testimonianze ed ad ascoltare le altre dei nostri amici/fratelli, e a condividere con gli altri le nostre sofferenze e le nostre gioie, cominciamo a intravedere che la sofferenza e la gioia sono fattori comuni con i nostri amici e fratelli, questi fattori allontanano da noi la solitudine dai nostri cuori e delle nostre anime, ci insegnano a non piangerci più addosso.

Ci alleggeriscono il cuore e l'anima. La Condivisione è momento per cominciare ad uscire dalla isolamento e dalla solitudine.

Quando bevevamo eravamo soli ed isolati dal resto della nostra vita, tutti ci evitavano, noi stessi volevamo isolarci e rimanere soli, perché fondamentalmente, non ci sentivamo soli avevamo la nostra bottiglia che ci dava la forza di fare e di disfare tutto, l'autodistruzione totale.

I nostri istinti, le nostre voglie erano senza freni, i sensi di colpa e la vergogna ci divorava dentro.

E tutto ciò sempre ed esclusivamente soli, isolati, ed auto isolati dagli altri esseri umani, dai nostri amici parenti e famiglie.

Quando abbiamo ammesso la nostra sconfitta di fronte al dio alcol, quando abbiamo ammesso di avere una malattia/problema (incurabile), quando abbiamo chiesto aiuto, abbiamo compiuto dei gesti di umiltà verso noi stessi, eravamo nudi, soli, indifesi senza stampella, poi abbiamo comincia-

to a raccontarci ed ad ascoltare gli altri amici, abbiamo cominciato a condividere ed a creare dei rapporti con loro, sono stati proprio questi momenti che ci hanno fatto intravedere la luce dal tunnel dell'isolamento e della solitudine, avevamo cominciato a capire che non eravamo più soli e che facevamo parte di una grande famiglia, e che in questa famiglia nessuno ci giudicava o ci isolava per il nostro carattere per la nostra malattia o per il nostro passato, ma anzi il contrario.

Ci stava ridando la nostra dignità di esseri umani.

Certo eravamo talmente isolati e soli, e sicuramente non ce ne accorgevamo neanche, che una volta che abbiamo smesso di bere e abbiamo cominciato a recuperare la nostra lucidità mentale, abbiamo capito l'isolamento e la solitudine in cui eravamo precipitati.

Questo ha provocato in noi sensi di colpa e vergogna, ed una estrema difficoltà a rapportarci con le altre persone ha condividere con gli altri le nostre gioie e nostri dolori e tutti gli aspetti della nostra vita.

Ma siccome la riflessione, la condivisione, sia nella gioia (es. i compleanni in A.A.) ma anche e sopra tutto nella sofferenza (esempio, nelle ricadute di altri fratelli/amici alcolisti) sono degli aspetti fondamentali della nostra rinascita e della nostra crescita interiore,

è condividendo che possiamo sconfiggere le nostre paure, il nostro rancore, l'odio, emozioni che ci possono portare a ricadute sia emotive che fisiche.

Dobbiamo sforzarci, riabituarci a raccontarci, ad ascoltare,

riflettere, a condividere a ricreare rapporti umani, anche a costo di emozionarci e piangere di fronte a gli altri, perché è parte ed integrante ed importante del nostro recupero personale e spirituale.

Serene 24 ore
Gruppo Alcolisti Anonimi
3 Rose Ancona



A.A. è Azione

Tutto il Programma di A.A. è Azione, si inizia con l'ammissione dell'ingovernabilità a gestire l'alcol e la propria vita emotiva e spirituale, poi si accetta l'aiuto del Gruppo e del Programma e ancora viene in aiuto il "comune benessere" Prima Tradizione e, la consapevolezza di un "Potere Superiore", questo all'inizio, può essere identificato nel Gruppo e, nel Programma di A.A. è una cosa buona e giusta, ma anche limitata nello spazio e nel tempo, quindi per confermare e consolidare la sobrietà "raggiunta" quel Potere superiore deve evolversi e passare a un "fede" in Dio, "come io lo concepisco" e deve essere una "fede" operativa "la fede senza le opere è una "fede" sterile.

Una volta uno dei padri templari del deserto rispose alle domande di un fratello, che chiese: hai Fede? Egli rispose: tu mostrami la tua "fede" ed io con le mie opere ti mostrerò la mia.

A questo punto mi trovo ad un bivio, o prendo la strada della "fede" con Impegno, Fedeltà, e Laboriosità, oppure attivo la chiusura con sospetto e giudizio, così mi paralizzò nell'apatia.

E noi lo sappiamo tutti che gli eccessi per noi A.A. sono deleteri "apatia o iperattivismo", per questo mi viene in aiuto il Quarto Passo, che mette sulla bilancia, in un

piatto i difetti di carattere e sull'altro i pregi, le doti, il talento, la sobrietà emotiva e questo l'equilibrio della bilancia "utopia", visto che ho sempre la tendenza a barare ho bisogno di un arbitro "Sponsor" che mi aiuti ad equilibrare e controlli il mio inventario morale e mi aiuti, ad essere il più onesto possibile con me stesso, mettendomi in guardia contro l'autoinganno, "sia nell'ingigantire i difetti, quanto nello sminuire le qualità".

A questo punto, se ho fatto bene il mio cammino posso crescere e passare fra gli adulti, però il cammino non è finito, anzi, è una fatica coscientemente voluta, è come l'alpinista che inizia una scalata, sa che è faticoso e pericoloso ma, appagante una volta giunto in vetta, anche se ci sono le nuvole che non permettono di godere il panorama, però sa che c'è.

Ora umilmente con l'aiuto di Dio cerco di eliminare le mie "deficienze", è doloroso sgonfiare il mio "io" questo, è il prezzo per iniziare una nuova vita che permette di mutare gli atteggiamenti ed avviarmi sulla strada della "fede". Inizia così un'avventura affascinante che mi insegna a vivere con gli altri e ad essere obbiettivo, per poter uscire dall'autoisolamento, cercando al contempo una calma interiore per un giudizio valido e sereno, senza ledere gli altri, assumendomi

le mie responsabilità, “passate e presenti” e così, ogni volta che mi sento triste o in torto lo ammetto subito, avendo acquisito un certo autocontrollo grazie al programma di A.A., analizzo le motivazioni delle azioni mie e degli altri e ciò mi porta a cercare la connessione, tra autoanalisi, meditazione e preghiera, “Dio si fa trovare da chi lo cerca con cuore sincero” portano ad un risveglio spirituale, da condividere e trasmettere agli amici di A.A., “dare per ricevere”.
>La comprensione è la chiave per i giusti atteggiamenti, l’agire giusto è la chiave per uno stile di vita positivo<.

Ogni giorno devo trovare il tempo di ritagliarmi uno spazio, per meditare proporzionato al mio stato d’animo, ritrovandomi solo con il mio dio, io Domenico e Lui, trenta minuti sono sufficienti, se attuo questa tecnica, mi permette di essere riflessivo e meno impulsivo, migliorando il mio rapporto con il prossimo.

La pratica di questi principi porta a quella meta che è un punto di partenza per la mia >Sobrietà<.

- 1°** sobrietà come astinenza dall’alcol “non bere aiuta a snebbiare la mente e al recupero fisico”
- 2°** sobrietà come recupero psichico “l’astinenza e la frequenza al Gruppo”.
- 3°** sobrietà come equilibrio emotivo, da vivere nella piena consapevolezza che tutto questo è possibile un giorno alla volta, grazie a Dio che ha permesso che A.A. sia arrivato anche a me.

Buone 24 ore
Domenico

Servizio e trasmissione del messaggio

Secondo me, i servitori a tutti i livelli devono comunicare ai Gruppi non solo le cose tecniche del Servizio, ma anche la crescita Spirituale che il Servizio ci regala e trasmettere a tutti coloro che frequentano i Gruppi l'importanza della comunicazione in A.A. anche nel Servizio; far comprendere che il Servizio non è una cosa astratta e lontana dalla vita dei Gruppi, ma parte integrante della vita di ogni alcolista in Recupero. Lo scopo di A.A. è la trasmissione del messaggio ed è proprio nel comunicare al Gruppo il Servizio fatto all'interno di Alcolisti Anonimi con Umiltà ed entusiasmo che si può far comprendere meglio l'importanza della nostra Associazione, anche per il nostro Recupero personale nel Gruppo.

Alcolisti Anonimi non è solo il nostro Gruppo, ma è A.A. nel suo insieme: siamo nel mondo migliaia di persone che servono per trasmettere il messaggio. Soprattutto il Servizio deve far parte della vita del Gruppo. La nostra Associazione è unica al mondo e senza servitori, che con gratitudine danno il loro tempo ad A.A. solo per ringraziare per quello che gratuitamente hanno ricevuto, saremmo solo una delle tante Associazioni che si prodigano per aiutare altre persone in difficoltà. Ma per noi alcolisti è una questione molto più importante, perché la differenza può essere la vita o la nostra fine. Da parte mia ho la certezza assoluta che se non avessi iniziato subito a fare il più piccolo Servizio, non avrei sicuramente smesso di bere.



Ho voluto con tutte le mie forze essere partecipe alla vita dell'Associazione: la mia vita oltre ad essere diventata ingovernabile, non mi offriva nessun motivo per andare avanti. Quando ho varcato per la prima volta la porta del Gruppo, non credevo più a nulla, non speravo in nulla.

Con tanta fatica ho smesso di bere, ma ho cominciato a fare piccole cose (mettere i bicchieri, pulire sistemare le sedie). Credetemi, queste piccole cose mi hanno fatto sentire utile e che facevo parte di una nuova famiglia.

Che forse per una volta nella mia vita avrei potuto fare qualcosa non solo per me, ma donare la mia piccola esperienza ad altri che chiedono aiuto e che stanno combattendo questa durissima

battaglia con l'alcol. Penso che comunicare, anche a livello di Servizio, sia un atto di Spiritualità, fermi restando sempre l'indiscutibile importanza dei nostri Passi, Tradizioni e Concetti e tutta la meravigliosa Letteratura di A.A. che aiutano ognuno di noi a Recuperrarsi dall'alcolismo.

Grazie sempre dal profondo del cuore ad Alcolisti Anonimi e a tutti coloro che prima di noi ci hanno trasmesso l'importanza del Servizio per il Recupero della nostra vita.

Anna, Valle d'Aosta

Gratitudine e Responsabilità

“Ma quando tua figlia stava male perché bevevi, non potevi smettere? Ho guardato in faccia tutti i ragazzi che avevo davanti a me, quasi uno ad uno, e con molta serenità ho risposto: “No, non potevo! Chi diventa dipendente dall’alcool non può più scegliere.

E’ l’ alcool che sceglie per lui.”.

Sono Anna Maria e sono un’A.A. che non beve da 17 anni e che, per grazia di Dio e di Alcolisti Anonimi, ha avuto la possibilità di parlare più volte a dei ragazzi nelle scuole e a persone in generale, che hanno il desiderio di cogliere la bellezza del nostro messaggio. Raccontare quanto la mia dipendenza mi stava distruggendo, insieme a tutta la mia famiglia, è per me motivo di enorme gratitudine e di grande responsabilità verso chi potrebbe riconoscersi nella mia testimonianza e decidere di provare a smettere di bere.

Leggo spesso l’incredulità negli occhi delle persone che mi ascoltano quando racconto il mio passato disastroso e doloroso.

Molte volte mi dicono che non sembra assolutamente che io possa aver avuto problemi con l’alcool, io sorrido a questa affermazione pensando ai tanti momenti terribili del mio alcolismo attivo, ai tanti momenti in cui l’alcool faceva uscire il peggio di me.

Ogni volta che ho la possibilità di fare una pubblica informazione, rivivo tutto il mio passato, i momenti brutti e i momenti belli legati al mio recupero. La serenità con la quale affronto oggi la vita, le situazioni e le persone, sono il dono immenso che A.A. mi ha fatto in cambio del mio impegno nel fare programma. La testimonianza del mio alcolismo attivo e del mio recupero, servono a far capire che non è così impossibile diventare alcolisti ma è altrettanto possibile, chiedendo aiuto, uscire da questo inferno nel quale si è caduti affidandoci al primo bicchiere.

A me personalmente, trasmettere il messaggio, serve a non scordare mai chi sono e che solo restituendo ciò che ho ricevuto, ho la speranza di mantenere serena la mia sobrietà.

Buone 24 ore a tutti.

Anna Maria O.
Emilia Romagna

Le gioie del Servizio

Ciao a tutti sono Fabrizio e sono un alcolista. Ieri sera ho partecipato come Referente provinciale ad una riunione di Servizio del Comitato Esterno dell'Area insieme ad un'amica A.A. che ha il Servizio del cellulare di Zona, erano presenti: il Coordinatore del Comitato entrante, il Coordinatore uscente, un Referente per ogni provincia, un vice Referente, due servitori del cellulare di Zona e fattore importantissimo era presente un Delegato di A.A. Italia.

Il Coordinatore entrante ha condotto la riunione presentando l'ordine del giorno facendo presente che alla prossima riunione lo avremmo accordato insieme, in effetti è stata una riunione tecnica e spedita tanto che abbiamo finito in orario, da parte di tutti c'è stata partecipazione, interesse, condivisione, ascolto, la riunione si è svolta comunque con quel senso di leggerezza come solo gli anziani che svolgono servizio sanno creare.

Ho partecipato ad una sponsorizzazione a 360 gradi, l'amico che coordinava si è soffermato su tre principi fondamentali per dare al meglio un Servizio ai Gruppi parlando di **AMORE - AZIONE - UMILTA'**, la serata mi ha molto colpito vedendo la voglia di fare insieme, come servitore uscente ho provato una grande gioia perché non nego il fatto che A.A. ti dà tutto ciò che ti serve e anche di più, però tre anni sono stati tosti come Coordinatore per l'Esterno dell'Area, sono passati, mi sento affaticato, ma ancora pieno di entusiasmo grazie agli amici A.A., al mio Sponsor al Servizio e al mio Potere Superiore che mi hanno sempre sostenuto e continue a farlo. Dico questo perché questa mattina ho ricevuto una chiamata telefonica dall'amico Coordinatore dell'Esterno che mi ha ringraziato per il Servizio svolto, il mio cuore si è riempito d'Amore e la prima cosa che ho pensato dopo che ho riattaccato.

Sono così grato che non posso fare altro che condividere questa gioia con la nostra rivista stampata.

Con gratitudine
Fabrizio Alcolista

“Il ruolo dello sponsor e della sponsorizzazione”

Relazione del Gruppo “FANUM FORTUNAE” di Fano in occasione della Riunione Zona Nord/Area Marche il 17 Aprile 2016.

Le origini di A.A. sono legate al principio spirituale della sponsorizzazione ed al bisogno che noi abbiamo l'uno dell'altro mettendo in comune la nostra esperienza, forza e speranza. Questo ha significato la nostra sopravvivenza. Lo Sponsor e lo sponsorizzato compiono insieme un percorso di crescita individuale, il loro rapporto porta ad un progresso spirituale continuo anche se a livelli differenti. Lo sponsor, praticando il 12° Passo, mantiene vivo il suo recupero, mentre lo sponsorizzato ottiene l'esperienza di un'alcolista come aiuto per il suo percorso di recupero. E' una relazione di scambio che, da quando inizia, potrebbe durare a lungo poiché la crescita spirituale di entrambi non ha fine; quindi la sponsorizzazione assieme al Gruppo ed alla Letteratura, se ben sfruttata da entrambi, risulta essere un mezzo continuativo con cui mantenere la sobrietà! D'altro canto questa non è l'unica modalità di sponsorizzazione, anche se riteniamo che sia l'ideale. Ci sono alcolisti che cambiano spesso sponsor o che il rapporto con lui non è assiduo e continuativo.

La tipologia di rapporto che si

instaura nella sponsorizzazione è differente da caso a caso, l'importante è che sia un mezzo valido ed efficiente per mantenere la sobrietà di entrambi! Riteniamo che le caratteristiche che lo sponsor debba possedere siano queste: deve essere innanzi tutto un'alcolista in recupero da parecchio tempo, che conosca bene il Programma e la letteratura di A.A., che sappia ascoltare, che sia paziente, umile, onesto e disponibile. Poi che debba essere incisivo con lo sponsorizzato, cioè che non gli dica solamente “Sì” e “Bravo” ma che invece sottolinei gli errori e le scivolte dello sponsorizzato, in maniera da indicargli la via giusta da percorrere.

Lo sponsor non deve portare per mano lungo tutto il percorso di crescita lo sponsorizzato, lo deve fare andare per conto suo, deve essere un punto di riferimento per quando ci sia bisogno di sostegno o confronto per poter rimanere meglio sui giusti binari.

Questo aspetto è anche importante perché può succedere che, per svariati motivi, lo sponsor non si trovi più nelle condizioni di poter continuare il suo lavoro e lasci lo sponsorizzato a lavorare da solo senza correre il rischio di incorrere in ricadute, per far sì che la crescita fatta insieme rimane dentro lo sponsorizzato e non nel-

la relazione con lo sponsor. Non tutti gli alcolisti riescono subito a trovare uno sponsor per svariati motivi. Uno di questi è che spesso nella scelta interviene un difetto di carattere comune a tutti gli alcolisti, quello dell'autosufficienza e succede che ci si dica: "io non ho bisogno dello sponsor, ce la faccio da solo", "nessuno che conosco fa per me", "io non voglio disturbare nessuno", "nessuno mi può capire", "non voglio chiedere aiuto", "non voglio raccontare le parti più intime di me stesso", ecc....! Queste sono frasi che noi alcolisti spesso ci diciamo per convincerci che lo sponsor non ci serve! Il voler fare tutto da soli senza ascoltare gli altri che hanno più esperienza è tipico dell'alcolista, il programma ci suggerisce di affrontare un cambiamento del nostro carattere e del modo di ragionare, di usare la buona volontà, una mente aperta, umiltà, onestà e, di non nasconderci ancora nei vecchi comportamenti che ci hanno sempre portati al fallimento! Dobbiamo invece saperli riconoscere e cambiare.

Visto le difficoltà nel trovare lo sponsor adatto a ciascuno di noi, all'inizio il nuovo venuto si appoggerà al gruppo in cui si trovano tante persone diverse tra loro che tramite suggerimenti, esperienza, chiarimenti, testimonianze, telefonate e l'esempio introducono al Programma di A.A. In seguito

quando il nuovo venuto, tramite le condivisioni, il gruppo e la letteratura, acquista un periodo di sobrietà e serenità comincia ad aver fiducia nei suoi compagni e nel programma e ad affidarsi un poco di più ad A.A.!

Ed qui che entra in gioco la figura dello sponsor che comincerà a seguire più approfonditamente l'alcolista che a sua volta comincerà ad interiorizzare il programma facendolo diventare il più possibile funzionale per la sua vita, comincerà ad applicare il programma alla sua quotidianità cambiando e migliorando i suoi comportamenti, le sue abitudini e le sue relazioni. Le modalità e i tempi per trovare uno sponsor cambiano da alcolista ad alcolista, ma una cosa è certa: tutti coloro desiderosi di un buon recupero riescono, prima o poi, ad averne uno e ha lavorare con lui il programma per il tempo che si ritenga necessario.

Molti alcolisti ritengono che la figura dello sponsor sia di fondamentale importanza nel lavorare al Quarto Passo, nel fare il proprio inventario personale; attraverso questa figura, infatti, l'alcolista riesce a capire gli aspetti del suo carattere e, dei suoi comportamenti che sono ancora nascosti in lui e, può ragionarci sopra confrontandosi con un'altra persona.

Spesso si rimane turbati o delusi dalla propria vera natura ma è necessario, per il recupero, che

lo sponsor non tralasci nessun aspetto del carattere dello sponsorizzato ed in particolar modo quelli negativi.

Lo sponsor deve essere il più Onesto e Sincero possibile e, deve avere il coraggio di dire allo sponsorizzato, le cose come stanno anche se sono spiacevoli.

Lo sponsorizzato deve crescere in questo percorso e non appoggiarsi sugli allori facendosi un finto quadro della sua persona come faceva quando beveva, deve accettare qualsiasi aspetto del suo carattere sia negativo che positivo, indicare i cambiamenti che l'alcolista deve fare è compito dello sponsor, specie quando lui, non ne vede la necessità o non si vogliono fare.

Con lo sponsor si parla sia del programma che delle difficoltà che si incontrano nella vita quotidiana per riuscire a gestirla meglio secondo il programma di A.A. lo sponsor non deve dire come e cosa deve fare l'alcolista della propria vita, deve lasciarlo libero di agire spiegandogli solamente

cosa suggerisce il programma e raccontandogli come egli ha reagito o si è comportato in certe situazioni.

Lo sponsorizzato non si deve sentire ne comandato ne giudicato da alcuno, deve invece mantenere la sua libera scelta di azione rendendosi così Responsabile delle proprie Azioni senza addossare eventuali colpe a nessuno. Sappiamo bene tutti che per noi alcolisti dare la colpa agli altri di tutto quello che ci succede è un nostro grandissimo difetto.

Per concludere riteniamo che lo sponsor sia una figura fondamentale per il recupero dell'alcolista e che senza non si possa procedere verso il progresso spirituale indicato dal programma! Qualunque siano i modi o i tempi per giungere alla sponsorizzazione non importa! L'importante è che vi si giunga!

Buona riunione

Il Mio Servizio

(Marioantonio, Area Abruzzo-Molise)

Mi chiamo Marioantonio, sono un'alcolista. Questa è la mia esperienza riguardo al Servizio in A.A., sono stato fortunatissimo, nonché privilegiato, se da subito gli Anziani del Gruppo dove ho iniziato a muovere i primi passi del mio Recupero, mi hanno lanciato in questa avventura. Ho iniziato dopo 6/7 mesi con l'incarico di Segretario, avevo tempo a disposizione, in quanto il mio lavoro mi permetteva di gestirlo, e pertanto avevo la possibilità di essere sempre presente.

Questo mi ha aiutato ha imparare a gestire da subito i miei impulsi istintivi, autoritari, prepotenti, arroganti, e più passava il tempo, più mi accorgevo che il cambiamento che era in atto mi piaceva, anche se qualche volta la bestia che era in me ritornava prepotentemente all'attacco. Nel Gruppo ho svolto quasi tutti i Servizi e ognuno mi ha dato tantissimo, ad ogni Servizio corrisponde una responsabilità in A.A. e questo ha fatto sì che il mio cambiamento avvenisse in maniera graduale e con Responsabilità, a cui ero sempre sfuggito a quelle che erano le mie Responsabilità, attraverso il Servizio ho imparato ad affrontarle e a non fuggire più. Dopo qualche anno, ho dato la mia disponibilità al Servizio in Area, credevo che non fosse alla mia portata, in considerazione del

fatto che culturalmente non ero preparato: avevo difficoltà emotive nell'esprimere i miei pensieri o anche fare un discorso che potesse avere un senso compiuto.

Sono stato sempre incoraggiato e ho sentito costantemente la vicinanza degli amici di A.A., mi sono avventurato nel Servizio della Zona, dove in quel periodo l'Area aveva dei problemi, piano piano ho cercato di coinvolgere tutti nell'impresa e nel giro di un anno tutti i Gruppi partecipavano con entusiasmo agli incontri.

Terminata l'esperienza della Zona, ho dato la disponibilità al Servizio di Delegato alla Conferenza, anche qui tante paure, tanti dubbi riguardo le mie capacità a portare a termine l'incarico.

Poco alla volta, passato il primo impatto alla prima Conferenza, ho iniziato a lavorare e cercare di portare la mia esperienza sui lavori svolti nei Gruppi, e anche qui ho avuto tanta gratificazione nel vedere che gli amici dei Gruppi rispondevano interessati: anche loro si sentivano più coinvolti nell'appartenenza all'Associazione.

Successivamente ho avuto la fortuna di essere chiamato nel Comitato Interno dei Servizi Generali, dove per quattro anni ho fatto tanta esperienza e avuta tanta gratificazione, che in termini di soldi mi sarebbe difficile quantifi-

care, sono per le sensazioni che raccontarle non paga quanto provarle sulla propria pelle: bisogna viverle.

L'ultimo incarico, che sto ancora svolgendo, è il Coordinatore di Area, è una piccola realtà la nostra e potrebbe sembrare cosa facile gestirla, non è proprio così: i problemi ci sono, ma da subito abbiamo avuto la fortuna di poter costituire una struttura solida con i Comitati e pertanto, una volta divisi gli incarichi, sempre stando costantemente in collegamento con tutti, le attività vanno avanti con Serenità.

Per concludere, mi auguro che la mia esperienza possa essere di stimolo per tanti amici che non hanno il coraggio di esporsi per paura di non riuscire.

Il Servizio è stato ed è quel valore aggiunto che Alcolisti Anonimi mi ha proposto da subito per rendermi più facile il percorso di Recupero, per operare quel cambiamento necessario a Marioantonio Alcolista che oggi mi permette di gestire al meglio la mia emotività. Sia chiaro, con questo non significa che sono arrivato: ho ancora tanto da lavorare sui miei difetti di carattere, ma continuando a lavorarci, come ho fatto sino ad oggi, sono certo che mi sarà più facile andare verso quella Sobrietà emotiva che A.A. mi promette, se seguo i suoi Principi Spirituali.

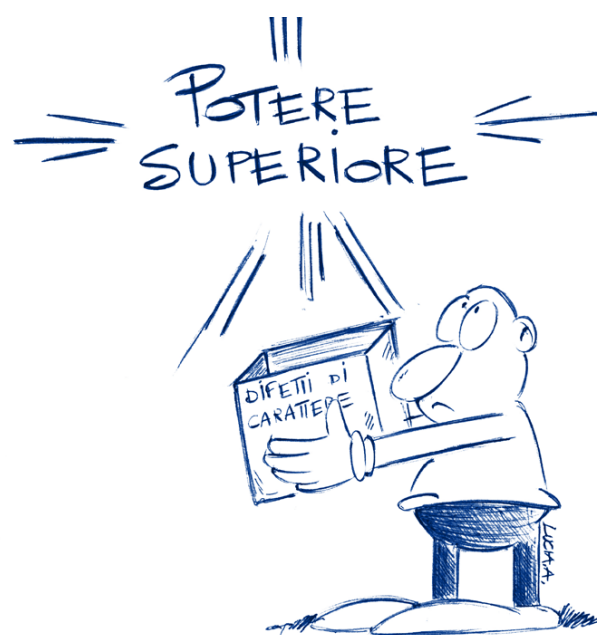
Serene 24 h a tutti
i miei compagni di viaggio.

5° PASSO

Un carissimo saluto da un'alcolista in recupero. Dopo avere preso atto che ero tutta da rifare, con molta umiltà ho dovuto riconoscere che da sola non sarei mai riuscita a elaborare i miei difetti di carattere. Mi serviva un qualcuno che non mi giudicasse, che non avesse pregiudizi, che avesse avuto un percorso simile al mio, che avesse una solida base di recupero, una persona, verso la quale non mi sarei sentita a disagio condividere quello che era nella mia testa confusa e nella mia vita. Mi sembrava impossibile trovare una persona "su misura" ma mi affidai al mio Potere Superiore e lasciai perdere, sicura che Lui mi avrebbe una mano, nel frattempo arrancavo nella mia risalita adottando la preghiera della Serenità. Accettare le cose che potevo cambiare e cambiare quelle che potevo, "pausa di riflessione e affidamento".

Poi arrivò un'occasione particolare, un contesto insolito una fatalità incredibile e trovai una persona che corrispondeva alle mie prospettive, precedentemente avevo fatti diversi tentativi, senza incontrare, quello che andasse bene per me.

Questa volta provai un'empatia immediata e corrisposta, alcuni pregiudizi ritengono che un uomo o una donna, sarebbero stati più



“adatti” per una sponsorizzazione, ma a me non stava bene questo concetto, con il sesso femminile, nel contesto di A.A..

Le donne non mi aiutavano a crescere nel modo più adatto alla mia personalità, questo uomo, determinato, con le mie stesse vedute, con la capacità di farmi sentire a mio agio, con la pazienza da premio Nobel, con la caratteristica di non avere orari definiti, era l'ottimale, iniziai così ad avere una persona a fianco, che mi ascoltava e non mi giudicava.

Da subito ci accordammo che, non ci si doveva usare come stampella, in quanto che, se uno dei due fosse stato in difficoltà, l'altro sarebbe stato nei guai.

Il nostro trovarsi è basato tutt'oggi di condivisioni, puntualizzazioni su determinati ostacoli, e incoraggiamenti, o dissuasioni su

decisioni anche se non proprio in linea con A.A. Io lo definisco compagno di viaggio in quanto la definizione “sponsor”, mi ha sempre dato l’idea di un qualcosa da reclamizzare! Ecco allora che un compagno di viaggio mi aiutava a superare gli ostacoli del mio quotidiano, senza pregiudizi di sorta, mi aiuta tutt’ora nell’essere imparziale, quando, per rabbia, o impulsività agisco in modo scorretto, nell’aiutarmi nel cammino del recupero, che a mia mia volta rivolgo ad altri amici.

E’ una catena di solidarietà amorevole, che aiuta a camminare insieme, nella stessa direzione, con la condivisione, con disinteresse, ma sopra tutto con molto amore con la A maiuscola, il compagno di viaggio non elargisce consigli, parla della propria esperienza, indirizza verso la direzione da prendere attraverso la letteratura, non giudica, non rimprovera, incoraggia a estrarre gli scheletri dall’armadio dell’anima, ascolta, e condivide.

La capacità di ascolto è molto importante, a volte mi succede di dire una cosa e pensarla in un altro modo, oppure di aggirare l’ostacolo perché, mi imbarazza estraniarlo, o altro ancora, telefonare e cambiare idea sull’argomento da discutere, l’amico sa, o meglio intuisce, capisce, valuta, aiuta a superare questi ostacoli emotivi, e con molto abilità, che io chia-

mo forse impropriamente, amore empatico, si risolve, la montagna, che miracolosamente si trasforma in una collinetta! Oggi, con molte 24 h alle spalle, il mio compagno di viaggio è solo un amico fidato e stimato e, tale rimarrà per sempre, a lui dico cose che mai direi ad altri, nemmeno in confessionale.

Si condivide anche quando, apparentemente non ci sono problemi o cause da risolvere.

Nel mio periodo attivo non mi serviva nessuno, ero io la “padrona” della mia vita, delle mie scelte, dei miei errori sempre giustificati.

Ora ho in me la necessità di migliorare il percorso nel miglior modo possibile, di evitare errori dettati dai miei difetti del carattere, esternare disagi a volte inesistenti o ingiustificati, condividere un dispiacere importante o una gioia incontenibile, non è una stampella, ma una consapevolezza, acquisita nel tempo, con una stima reciproca, senza nessun sottinteso e, questa sensazione, è Serenità allo stato puro.

Il 5° passo è un camminare insieme, nella stessa direzione, alla stessa meta ma con dinamiche personali anche diverse, adottato metodi che “a dir poco” sono paradossali, pur di ottenere lo scopo che mi prefiggo, non è il modo, ma è lo scopo e il risultato quello che conta! Psichiatri, Psicologi o altri professionisti, a suo tempo hanno sempre fallito, “con me” senza

nulla togliere alla loro professionalità, non sono riusciti a darmi quello che cercavo! Ora so che ho una guida eccezionale, una persona AMICA che procede con me, verso la meta prefissata, la “serenità e l’equilibrio”.

Questa è la mia esperienza personale. Se non ci fosse il Quinto Passo, lo si dovrebbe inventare! Una buona continuazione nel cammino intrapreso.



Quinto Passo

Ciao a tutti, sono alcolista. Come molti altri alcolisti, ho avuto un trascorso parecchio “burrascoso”. Chiaramente era un ottimo alibi per giustificare la mia dipendenza alcolica, con il passare del tempo, ho realizzato che era una dipendenza “scomoda”.

Perdevo la memoria, la salute faceva i capricci, avrei dovuto rinnovare la patente e, molti altri piccoli ma seri problemi.

Ho frequentato centri più disparati, psicologi e altro, ma mentendo agli altri e a me stessa, aspettavo una bacchetta magica che con un “clic” mi avrebbe aiutata a smettere, o perlomeno limitare le mie sborne, del resto non facevo male a nessuno, secondo il mio punto di vista. Mi limitavo solo a dormire, trascuravo i figli, la casa, la persona che tutt’ora mi sta accanto, ma tutto sommato non erano cose serie, questo e altri pensieri “malati” ingombravano il mio cervello bacato! Approdai in A.A. e la mia vita è totalmente cambiata, trovai molti amici e niente giudizi, dovevo però pensare di rifarmi una vita spirituale che era nel frattempo svanita.

Iniziai con impegno a modificare me stessa con l’aiuto che il Programma mi proponeva, Non è stato facilissimo a dire il vero, ma avevo a mio vantaggio un punto solido di riferimento, “IL Programma di A.A.. Arrivata al Quinto Passo ho

scoperto che alcuni degli scheletri che tenevo ben custoditi dentro me, non riuscivo a dividerli, con nessuno, questo passo mi ha messo di fronte alla triste realtà che da sola non sarei stata in grado di proseguire, che l’umiltà era la base del mio recupero.

Fino ad allora l’umiltà era una parola come un’altra, condividere le mie debolezze, le mie difficoltà, esternare i miei difetti di carattere a un’altra persona mi metteva a disagio. Quanta superficialità in questi ragionamenti, quanta poca umiltà nel pormi di fronte a me stessa, ma se volevo cambiare veramente e in modo serio e coerente, avrei dovuto affrontare questo passo, lasciarmi andare e condividere con Umiltà, con altri questo malessere.

Nessuno mi andava bene, non trovavo mai la persona che, a mio parere mi avrebbe permesso di sentirmi a mio agio, il mio Potere Superiore ha avuto pietà di me, ho trovato un compagno di viaggio che aveva delle caratteristiche che mi hanno permesso di aprirmi, Il suo vissuto, la capacità di non darmi consigli ma quello di portarmi a capire da sola, dove come e quando ero nella direzione sbagliata, senza giudizi e pregiudizi.

Un navigatore che senza troppe scorciatoie, mi aiutava a guardar-

mi dentro con semplicità, mi ha aiutato a debellare molti complessi di inferiorità fortemente radicati in me, mi ha dato una mano a guardare alcuni difetti del carattere che non mi ero mai accorta di avere. Tutto questo, con il programma, senza deviare con “trucchetti” giustificativi.

Lo Sponsor, non è la mia stampella, con il mio compagno di viaggio siamo binari che sostengono lo stesso treno, che vanno nella medesima direzione, ma che non dipendono l'uno dall'altro! Amore con distacco, si dice in gergo!

Non devo cadere nella trappola della dipendenza di sostegno, voglio che sia collaborazione, condivisione, aiuto reciproco, sostegno morale e spirituale, presenza costante affettiva, supporto costantemente presente, fiducia incondizionata e molto altro, ma con dei paletti fissi.

Io alcolista avendo l'attitudine della dipendenza, devo crescere in modo inequivocabile nel mio quotidiano e gestirlo con i miei limiti, e i miei tempi. A volta basta solo una parola, e sapere che qualcuno è sempre presente mi aiuta a non cadere nella trappola dei se e dei ma, come succedeva quando mi arrampicavo sugli specchi per giustificare i miei errori.

Sapendo che nessun errore è giudicato, mi stimola a non tenermi dentro nulla e mantenermi costantemente serena.

Un cordiale saluto da me
Alcolista Anonima



Ciao Sesto Passo

Sono un'alcolista che ha il desiderio di esprimere la sua esperienza sul Sesto Passo.

Chiaramente è la mia esperienza personale, e come diciamo in A.A. ciascuno prenda quello che le serve e lasci perdere il resto!

La prima volta che ho letto questo passo sono rimasta perplessa, mi sono chiesta se ero pronta a cambiare me stessa in funzione ai miei difetti del carattere.

Durante il mio periodo attivo io non avevo nessun genere di difetto, ero una persona "perfetta", pensieri, parole, opere e decisioni erano ineccepibili, mi sembrava un'offesa alla mia intelligenza mettere in discussione i miei pensieri e che avessi qualcosa che era fuori luogo!

Con il passare del tempo però, applicando l'umiltà che, senza rendermene conto prendeva posto nella mia anima, ho realizzato che dovevo cambiare tutto!

Non fu facile fare un passo indietro con me stessa, senza tentennamenti, con l'impulsività che mi contraddistingue, sia nel negativo che nel positivo, presi in considerazione di ammettere che, qualche difettuccio l'avevo, il mio Sponsor, mi aiutò moltissimo.

Senza consigli, parlando molto, mi mise di fronte a me stessa, condivisioni interminabili e, da qualche difettuccio che pensavo di avere,

ne emersero molti, a me sembravano "atteggiamenti normali" ma che giusti non lo erano affatto!

Mi chiedevo titubante se ero pronta per cambiare, ci volle un po' di tempo per stabilire quello che potevo cambiare e se ero in grado di farlo, dopo un elenco dettagliato, mi venne in aiuto una domanda che mi pongo tutti i giorni, quando per ragioni pratiche mi chiedo: ma questa cosa come, quando e perché mi serve? Se la risposta è negativa la butto, tiene spazio inutilmente, ad altre dico no, ci sono affezionata, ma non le uso, occupano solo spazio ma qualcosa mi dice, di conservarle, questo ragionamento di carattere quotidiano, l'ho applicato nel Sesto Passo. L'egocentrismo serve?

Le bugie che giustificavo, armi per auto-difesa servono?

Imporre i miei punti di vista mi davano dei vantaggi? Senza fretta e con tanta umiltà ho ripercorso il mio ennesimo Quarto Passo con la consapevolezza che avevo fatto per grazia ricevuta!

Ho ripensato lentamente alle cose che potevo e quelle che dovevo cambiare, mi sono convinta che ero pronta, "tutto" era da buttare, senza "se" e, senza "ma", ha prevalso il buon senso, e la determinazione, che se non l'avessi fatto non avrei potuto proseguire il mio percorso. Questo è stato il proce-

dimento che ho adottato nel mio Sesto Passo, tutto personalizzato ai miei limiti, alle mie capacità emotive, alle mie caratteristiche personali, ai difetti del carattere che non avevo mai preso in considerazione. Sono passate molte 24 h da quel periodo, e ora sono contenta di avere preso la decisione giusta. La determinazione e l'umiltà di ammettere che molte cose che mi sembravano impossibili le ho realizzate.

Ho ancora molta strada da fare, ma continuo il mio percorso fino a quando il mio Potere Superiore mi darà la possibilità di farlo.

Un saluto affettuoso, con l'augurio di andare sempre avanti e di non arrendersi mai, di fronte agli ostacoli, anche se sembrano insormontabili, con A.A. si superano.

da un'Alcolista Anonima



Da un medico

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 facen-

ti 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 amorevole 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 sé 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 nelle

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

Auguri Papà

Caro Papà

Oggi è la tua festa un nuovo traguardo per te, un nuovo giorno senza alcol. Vorrei dirti tante cose che non ti ho mai detto, ma non è facile esprimere ciò che ho dentro, se non che, ti voglio bene.

Quando ero piccola ti vedevo come l'uomo più forte del mondo, così bello e scolpito, mentre tagliavi l'erba del giardino a petto nudo, o quando ci costruivi la vera capanna degli indiani, pensavo che accanto a te non mi sarebbe capitato mai nulla. Ma tu eri così impegnato a lavorare, che dentro di me immaginavo di non meritavo la tua attenzione, perché non ero abbastanza brava. Non ti fermavi mai, lavoravi, lavoravi sempre e non avevi tempo per noi non avevi tempo per una carezza, che forse tu stesso non hai mai ricevuto.

Lavoravi dalla mattina alla sera e il tuo unico amico, colui che ti dava forza per affrontare tutti quelle ore di lavoro era l'alcol, con lui potevi fronteggiare ogni problema, senza renderti conto che quello che consideravi il tuo miglior amico, sarebbe diventato il tuo primo nemico e non avresti più potuto fare a meno di lui. Oggi credo sia ancora difficile per te farne a meno...ma hai deciso di vivere e non di farti più manovrare dalla sostanza. Nel momento in cui hai smesso di bere ho pensato che il cielo mi restituisse il mio papà. Ho pensato di fare tutto quello che

non avevamo mai fatto assieme, una chiacchierata su come vada la mia vita, una passeggiata assieme, mi sono detta: "finalmente lui mi darà retta", invece tutto questo non è mai successo, ma ho capito che malgrado tutto, sei sempre stato un buon papà, anche se non mi hai mai abbracciata, anche se non ho mai ricevuto una pacca sulla spalla, o se ti dimenticavi sempre il giorno del mio compleanno. Tu sei fatto diversamente e forse il bene lo dimostri con altro, ho un bel po' di vuoti da colmare ma so che tu e la mamma mi avete dato tutto ciò che potevate darmi e, non mi sembra poi così male se mi guardo! Un giorno durante il Raduno degli A.A. a Rimini, un signore domandò alla mia mamma perché aveva lo sguardo un po' triste e lei gli rispose che le mancava suo marito. Anche a me sei sempre mancato papà ma oggi non mi manchi più come prima, non ho più paura di chiederti qualcosa, perché non so se hai bevuto o meno, non ho più paura delle tue reazioni, posso farti arrabbiare, senza pensare chissà mai cosa potrà accadere, oppure posso farti sorridere, e tu, riderai da sobrio. Sono felice di festeggiare insieme a te, alla mia famiglia e, agli amici, il tuo primo compleanno e, ti Auguro un giorno alla volta di sobrietà.

Tua figlia.

Da un Liceo

15/01/2016 - Incontro di pubblica informazione-liceo Aldo Moro-Reggio Emilia

Ore 11.30, incontro con l'amico Paolo davanti alla scuola.

E' una giornata fredda ma il sole splende e il cielo è terso ci salutiamo, scambiamo qualche parola e alle 12.00 ci fanno accomodare nella sala delle proiezioni e attendiamo che arrivino i ragazzi. Eccoli entrano!

Mi piace guardarli e ricordare gli anni della mia adolescenza, sguardi limpidi, anime piene di emozioni, movimenti pigri nell'accomodarsi in cerchio qualche ascoltino, qualche sorriso ammiccante, qualche mente che vaga in pensieri frivoli.

Bene tutti pronti per iniziare. Eccoli sul banco degli imputati a deporre la verità.

Mi diverte questa immagine, perché non mi sento più la protagonista della mia vita e di quella degli altri, non mi sento più una super eroina che salva tutti e se stessa sono semplicemente Arianna Alcolista e vi racconto la mia storia per farvi conoscere il grande problema dell'alcolismo e come sono riuscita a salvarmi dopo che ho conosciuto l'Associazione Alcolisti Anonimi.

Vedo sempre tanto interesse da parte dei ragazzi nell'ascoltare le nostre testimonianze e sempre di più mi rendo conto di quanto il problema sia vasto e di quanta ipocrisia e superficialità ci sia ancora nel parlare e condividere questa problematica.



A volte durante le mie testimonianze mi piacerebbe dirgli "Vi prego NON bevete, preservate il vostro corpo, la vostra mente e le vostre famiglie" Ma non è possibile, posso solo mettere sul tavolo la rovina di diversi anni della mia vita e, la gioia di aver incontrato Alcolisti Anonimi che mi ha preso per mano e mi ha detto: "Affidati, qui ti possiamo aiutare a vivere meglio." **E COME SEMPRE ACCADE IN ALCOLISTI ANONIMI, TUTTO SI E' REALIZZATO!** Oggi grazie al Programma e alla mia voglia di cambiare atteggiamento e stile di vita **VIVO UNA BUONA VITA.**

Tra i giovani, la voglia di provare lo sballo è sempre per la maggiore, la voglia di allontanarsi dalla realtà è più grande di qualsiasi altra cosa. Ragazzi fragili, troppo protetti dalle famiglie, incapaci perfino di sbagliare.

Questa è la sensazione che ho avuto, ascoltando, o leggendo le loro precise domande sull'alcool. Sanno benissimo di cosa si parla, hanno una percezione corretta della problematica e questo perché la malattia dell'alcolismo colpisce un numero di famiglie così elevato da far perdere la testa.

Il mio compito davanti a loro, è fargli capire quanto sia distruttivo l'abuso dell'alcool e, se qualcuno dovesse accorgersi che piano piano l'abuso si trasforma in dipendenza fisica e ossessione mentale; **ALCOLISTI ANONIMI C'E'! E TUTTI POSSONO BUSSARE ALLA NOSTRA PORTA, UNA MANO TESA LI ACCOGLIERA'.**

Serene 24 ore

Arianna-Gruppo A.A.
Montecchio Emilia (RE)

IV° Concetto

Il “diritto di partecipazione”
La nostra Associazione è essenzialmente democratica e pur avendo differenti responsabilità nel servizio, noi siamo tutti uguali nel recupero dall'alcolismo.

Il Concetto stabilisce che ogni Gruppo di Servitori, i Fiduciari i membri operativi del Consiglio, gli impiegati dell'ufficio dei servizi Generali debbano avere una rappresentanza nel voto in giusta proporzione rispetto alla responsabilità di ognuno.

Questo va molto al di là dei diritti di voto in Conferenza. Bill riteneva che questo Concetto fosse così importante da farne oggetto della Terza Garanzia, “che nessuno dei membri della Conferenza sia mai posto in una condizione di una ingiustificata autorità sugli altri”.

È stata questa Garanzia a farmi capire perché il diritto di partecipazione fosse così importante. Di certo l'idea che nessuno in A.A. debba avere un'ingiustificata autorità sugli altri è un'applicazione al Servizio della Spiritualità della Dodicesima Tradizione.

Come al solito Bill spiega al meglio sia nel Quarto Concetto che nella Terza Garanzia, perché a volte i nostri pregiudizi sono quelli che ci impediscono di riflettere con mente aperta limitandoci a comprendere quale ricchezza ci hanno trasmetto i nostri Cofonda-

tori col nostro Programma, il quale se messo in pratica diventa il motore trainante della nostra Associazione.

I diritti di voto sono sempre stati stabiliti in modo tale da riservare ai Delegati alla Conferenza poco più dei due terzi necessari a costituire la “ sostanziale unanimità” ci sono state a volte delle decisioni difficili nelle quali i membri della Conferenza non erano d'accordo, ma le differenziazioni si sono sempre ugualmente riflesse nelle tre categorie di partecipanti.

Tutti noi A.A. abbiamo a cuore la nostra libertà; non possiamo rifiutare a nessun alcolista il diritto di essere membro di Alcolisti Anonimi. Il diritto di partecipazione si basa su un rapporto di amore e solidarietà all'interno dell'Associazione. È importante nel pieno rispetto della Terza Tradizione che, chiunque si proclami e voglia essere membro di A.A. si senta partecipe al Gruppo in tutte le sue implicazioni e quindi sia invitato a esprimersi liberamente.

Quando ci sentiamo partecipi alla vita di Gruppo allora accettiamo le necessarie limitazioni e ci discipliniamo secondo le richieste della Coscienza di Gruppo.

Perché l'attività nel Gruppo sia non solo svolta con efficacia ma con la dovuta armonia e nello spirito di A.A., il concetto di partecipazione

acquista vitale importanza come espressione di spiritualità.

Il IV Concetto ci ricorda che ognuno di noi, ogni sezione o Gruppo dei nostri Servizi, deve avere una rappresentanza votante in relazione alle proprie responsabilità e cioè che ognuno deve vedere riconosciuto il diritto di far

sentire la propria voce. Vi è un fondamento spirituale in questo diritto; tutti desideriamo sentire di avere il nostro posto in A.A. e che non vi sono membri di “seconda categoria” nella nostra Associazione.

Anonimo



I Concetti!

V° Concetto: In tutta la nostra struttura di servizio dovrebbe prevalere un tradizionale “Diritto di appello” assicurando, così, che l’opinione della minoranza venga ascoltata e che le istanze personali vengano prese in attenta considerazione.

L’opinione della minoranza dovrebbe sempre essere ascoltata in Conferenza? Nelle assemblee di Area? In quelle di Zona? E in Gruppo?

Se la maggioranza dei membri del mio Gruppo ha un’opinione diversa dalla mia su un qualche argomento dovrei restarmene zitto? Che cos’è una “sostanziale unanimità”? Che cosa si intende per “Diritto di Appello”? E’ applicabile a tutti i livelli di Servizio? Che cosa si intende per “Tirannia della maggioranza”? Qual è la principale protezione di A.A. nei confronti di una maggioranza non informata, disinformata, astiosa e arrabbiata?

Quinto Concetto

L'applicazione del quinto Concetto è la garanzia che ogni opinione sarà sempre presa nella dovuta considerazione, che nell'Associazione A.A. la libertà di idee e la democrazia sono sacre, e che ognuno potrà contare sul riguardo e il rispetto di tutti.

Anche le minoranze sono molto importanti e possono avere delle intuizioni valide, la loro presenza e i loro punti di vista sono un stimolo per la maggioranza perché la obbligano ad un approfondito dibattito su materie importanti. "Una minoranza ben ascoltata è la nostra principale protezione contro una maggioranza disinformata, avventata o prepotente."

Dovremmo sempre ricordare che la base della crescita spirituale risiede nell'umiltà, cioè la capacità di stimolare la condivisione e l'ascolto degli altri con amore e mente aperta. Il decimo Passo ricorda la serenità del riconoscere i propri errori ma questo non sarebbe possibile se non si stimolassero gli altri a esternare i loro pareri anche se sono in aperto contrasto con le opinioni di chi deve prendere decisioni. Non ha senso appellarsi se non si è consapevoli che dall'altra parte c'è qualcuno disposto ad ascoltare con amore, empatia, interesse. Il proprio uscire da se stessi fa dare ascolto agli altri.

Sesto Concetto

La Conferenza riconosce che l'iniziativa principale e la responsabilità operativa relative alla maggior parte delle attività di Servizio dovrebbero essere esercitate dai Fiduciari che sono membri della Conferenza, quando agiscono come Consiglio dei Servizi Generali di A.A..

- ✓ Chi sono i Fiduciari del Consiglio dei Servizi Generali?
Come vengono scelti?
Quali sono le loro responsabilità?
- ✓ Conosco la differenza tra Fiduciari alcolisti e non alcolisti?
Tra Fiduciari Regionali e Fiduciari dei Servizi Generali?
- ✓ Che cosa vogliono dire "iniziativa principale" e "responsabilità operativa"?
- ✓ Discorsi troppo "legali" o "politici" vanno nella direzione del nostro effettivo lavoro da dodicesimo Passo?
- ✓ Sei capace di spiegare il concetto dei Gruppi visti come "azionisti"?
O dei Delegati come "procuratori"?

Poiché i Fiduciari del Consiglio dei SS.GG. costituiscono il gruppo più autorevole di Servitori di A.A., questo Concetto si preoccupa di descrivere le linee guida e il tipo di filosofia che l'Associazione dovrebbe osservare per cercare di assicurare loro una effettiva leadership, affinché rispondano con prontezza alle esigenze che via via si presentano nel Servizio.

Il sesto Concetto costituisce la base per l'applicazione dei successivi Concetti, dal Settimo all'Undicesimo.

Le decisioni vanno certo prese da qualcuno che sa ascoltare e farsi carico dei pensieri di tutti, ma che abbia la capacità di farlo al momento giusto senza abbandonarsi alla procrastinazione che, lì per lì, può gratificare perché non si dà torto a nessuno, ma a lungo andare si rivela negativa.

Se si dà fiducia a qualcuno contemporaneamente si riconoscono i propri limiti e ci si affida a lui perché decida.

Se si riesce ad applicare questo Concetto nella vita di ogni giorno si dà un grave colpo alla paura dell'autorità insita in moltissimi alcolisti. Per essere compresa e accettata l'autorità va vista in modo diverso: non più come qualcuno che sta al di sopra, decide senza ascoltare, impone con la forza della legge; ma qualcuno cui affidarsi, che notoriamente ascolterà tutti, che farà tutto quello che i singoli non possono fare, che si occuperà di tutti i problemi, che gode della delega fattagli con fiducia, e che, in definitiva, farà un grande servizio non procrastinando le decisioni utili a tutti.

IV° Concetto

Poiché i Fiduciari del Consiglio dei SS.GG. costituiscono il gruppo più autorevole di Servitori di A.A., questo Concetto si preoccupa di descrivere le linee guida e il tipo di filosofia che l'Associazione dovrebbe osservare per cercare di assicurare loro una effettiva leadership, affinché rispondano con prontezza alle esigenze che via via si presentano nel Servizio.

Il sesto Concetto costituisce la base per l'applicazione dei successivi Concetti, dal Settimo all'Undicesimo.

Le decisioni vanno certo prese da qualcuno che sa ascoltare e farsi carico dei pensieri di tutti, ma che abbia la capacità di farlo al momento giusto senza abbandonarsi alla procrastinazione che, lì per lì, può gratificare perché non si dà torto a nessuno, ma a lungo andare si rivela negativa.

Se si dà fiducia a qualcuno contemporaneamente si riconoscono i propri limiti e ci si affida a lui perché decida. Se si riesce ad applicare questo Concetto nella vita di ogni giorno si dà un grave colpo alla paura dell'autorità insita in moltissimi alcolisti. Per essere compresa e accettata l'autorità va vista in modo diverso: non più come qualcuno che sta al di sopra, decide senza ascoltare, impone con la forza della legge; ma qualcuno cui affidarsi, che notoriamente ascolterà tutti, che farà tutto quello che i singoli non possono fare, che si occuperà di tutti i problemi, che gode della delega fattagli con fiducia, e che, in definitiva, farà un grande servizio non procrastinando le decisioni utili a tutti.

10 giugno

“Mentre si avvicina il 10 giugno, il pensiero di migliaia e migliaia di alcolisti recuperati di tutto il mondo, sarà rivolto ad Akron, nell’Ohio, e a quel giorno di cinquant’anni fa, quando una semplice telefonata mise in azione un’idea che ha creato un programma di speranza e di forza, che ha portato ovunque la sobrietà e un nuovo senso della vita agli alcolisti, alle loro famiglie e ai loro amici.

Per quasi ogni ticchettio dell’orologio esso raggiunge e porge questo stesso aiuto e questa stessa speranza ad un altro e ad un altro e ad un altro...”

(Roberto Campa – 1985)



Maggio

1980	VICENZA UNO	Vicenza	Veneto
1983	TACITO	Terni	Umbria
1991	LA SPERANZA	Siena	Toscana
1993	VAL CHIAMPO	Chiampo	Veneto
1998	POMPOSA	Codigoro	Emilia Romagna
1999	PUNTO D'INCONTRO	Arnad	Val d'Aosta

Giugno

1980	AOSTA	Aosta	Val d'Aosta
1981	PERUGIA UNO	Perugia	Umbria
1982	PANCHIA' "LAGORAI"	Trento	Trentino Alto Adige
1983	IL GABBIANO	Milano	Lombardia
1985	SASSUOLO	Modena	Emilia Romagna
1985	MONTAGNA di Pavullo	Modena	Emilia Romagna
1990	AVVENTURA	Reggio Emilia	Emilia Romagna
1993	TOR BELLA MONACA	Roma	Lazio
1994	BENACO	Bardolino	Veneto
1996	SPERANZA	Viareggio (LU)	Toscana
2000	3 ROSE	Ancona	Marche
2002	ARMONIA	Padova	Veneto
2003	PASSAPAROLA	Rubano (PD)	Veneto
2005	TORTONA	Tortona	Piemonte
2006	ARMONIA	Castelfranco (MO)	Emilia Romagna
2007	INSIEME	Caserta	Campania
2015	CIVITANOVE MARCHE	Marche	Marche

Maggio

- 1935** - Il dr. Bob e Bill si incontrano ad Akron.
- 1938** - Creazione della Fondazione Alcolista, società fiduciaria di Alcolisti Anonimi.
Si inizia a scrivere il libro Alcolisti Anonimi.

Scritti a maggio da Bill W.

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

- 1946** - Un uso sicuro del denaro. [30]
- 1947** - Adeguata ospedalizzazione: una grande necessità. [64]
- 1948** - Sesta Tradizione. [105]
- 1951** - Saluto dal Canada. [243]
- 1955** - I Servizi Mondiali di AA (Parte I). [178]
- 1957** - Il dottor A. Weise Hammer. [463]
- 1960** - Cos'è la libertà in A.A.? [384]
- 1962** - Dove entra in gioco la forza di volontà. [349]
- 1964** - Un messaggio da parte di Bill. [445]

Giugno

- 1935** - 10 giugno, il Dott. Bob prende il suo ultimo bicchiere.
Viene creata Alcolisti Anonimi.
- 1944** - Creazione di "The A.A. Grapevine".
- 1949** - Mercoledì 1° Giugno muore Anne S., moglie del Dott. Bob.
- 1953** - Pubblicazione del libro "12 Passi e 12 Tradizioni".
- 1980** - Il 25 Giugno esce il Grande Libro in Italia; i Gruppi sono 17.

Scritti a giugno da Bill W.

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

- 1944** - Come si configura il nostro futuro
(Editoriale su Grapevine). [489]
- 1946** - La linea di condotta sulle donazioni. [35]
- 1947** - Mancanza di denaro, manna per A.A. [72]
- 1948** - Settima Tradizione. [107]
- 1951** - Servire è vivere. [161]
- 1954** - La nostra grande decisione finale. [172]
- 1955** - I Servizi Mondiali di A.A. (Parte II). [189]
- 1957** - Grapevine, voi e io. (Articolo su Grapevine). [499]
- 1958** - Far proprio l'Undicesimo Passo. [304]
- 1959** - Una lettera di anniversario (Articolo su Grapevine). [505]
- 1960** - A Padre Ed: buon viaggio! [465]
- 1961** - Umiltà per oggi. [325]
- 1966** - In ricordo di Ebby. [469]

NUMERI UTILI



ALCOLISTI ANONIMI ITALIA

Via Torre Rossa, 35
00165 - ROMA



INSIEME IN A.A.

(per invio testimonianze)

[*insiemeinaa@alcolistianonimiitali.it*](mailto:insiemeinaa@alcolistianonimiitali.it)

Per informazioni sulla spedizione

scrivere esclusivamente a:

[*aaitaly@tin.it*](mailto: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.*

Numero Verde
800 411 406