

INSIEME *in A.A.*

A photograph of a snowy winter landscape. The foreground is a smooth, white snowdrift. In the middle ground, several evergreen trees are heavily laden with snow, their branches drooping under the weight. The background shows more snow-covered trees against a clear, bright blue sky. The overall scene is peaceful and serene.

n. 1 - 2017

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 Da Pozzo

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 -



Febbraio 2017

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

L'amore di noi stessi	pag. 4
Ciao sono Maria e sono un'alcolista!	pag. 5
Isolarsi	pag. 6
Oltre la paura del diverso	pag. 7
Amareggiata!	pag. 8
Grata ad A.A.!!!	pag. 10
L'origine del male	pag. 11
1995-2016: Il mio lungo cammino verso la sobrietà	pag. 13
Relazione di Martina tema prescelto: l'accettazione	pag. 15

Programma

Riflessioni sul recupero	pag. 17
Primo Passo un altro granello di sabbia	pag. 18
Il dolce preferito	pag. 20
Primo Passo di Giovanni	pag. 21
Primo Passo Antonio	pag. 22
Accettazione = Umiltà = Anonimato = 1° Passo	pag. 24
Un abbraccio da un A.A. vagabonda	pag. 26
Primo Passo	pag. 28
Secondo Passo	pag. 29
A proposito di Dio	pag. 30
Fede (Accettare e Credere) <i>Inserto staccabile</i>	pag. 31
E il Miracolo continua	pag. 35
La Serenità...	pag. 36
Secondo Passo da un'Alcolista Anonima	pag. 37
Del Potere Superiore	pag. 39
Storia di Recupero e di Servizio	pag. 41
Tradizioni	pag. 44
Uscire e rientrare	pag. 45
Gruppo, testimonianze e letteratura	pag. 46
Le Tradizioni	pag. 47
Io sono responsabile	pag. 49
Ciao a tutti - 1^ Tradizione	pag. 51
Della Seconda Tradizione	pag. 53
Concetti	pag. 54
Una risata!!!	pag. 55
Gruppo Pescara 1	pag. 57
Accadde a...	pag. 60
Auguri ai Gruppi	pag. 62

L'Amore di noi stessi

Ho cominciato ad amarmi veramente quando mi sono resa conto che il dolore, la sofferenza, l'emozione che provavo erano un avvertimento, mi dicevano di non vivere contro la mia verità.

Questo si chiama autenticità.

Quando ho capito che era imbarazzante voler imporre a qualcuno i miei desideri.

Questo ha a che fare con il rispetto per me stessa.

Ma quando ci ho pensato all'inizio il mio tempo non era ancora maturo per cominciare a crescere seguendo il programma.

Ho perduto parecchi anni della mia vita, ma ora sento di essere vicina a una maturità che mi rende serena e anche felice.

Quando sono riuscita a mettere da parte tutto ciò che mi frullava per la testa, ho anche buttato via pensieri ed emozioni che mi costringevano a farmi del male.

Adesso, in A.A., mi sento di nuovo me stessa, una persona nuova: sento che mi sto realizzando fisicamente e mentalmente, riesco ad essere sincera e a provare rispetto per me stessa.

Mi rendo conto che questo dipende molto dalla capacità di affrontare le cose con semplicità, le discussioni che avevo continuamente con amici, parenti, e anche con me stessa, sono diventate scambi preziosi di idee, e ho imparato ad accettare dagli altri aiuto e suggerimenti.

Ma questo, ha richiesto di chiamare a raccolta tutte le energie del mio cuore e della mia mente, e il risultato potrei chiamarlo "la saggezza del cuore".

Giovanna A.A. Livorno

Ciao sono Maria e sono un'alcolista!

Oggi festeggio i miei 7 mesi di sobrietà! oggi io vivo, oggi sorrido, oggi mi arrabbio, oggi sono consapevole che l'alcool è una grande brutta bestia, lui ti uccide, lui ti annienta, lui è il Diavolo che ti entra nel corpo, nella mente ti fa sentire forte, indistruttibile, invincibile, in realtà ti toglie tutto.

Si prende gioco di te e lui si è preso tutto di me, si è preso i miei pensieri, le mie parole, si è preso ogni singolo respiro.

Ti illude che la vita sia migliore con lui accanto, dentro un armadio ben nascosto, sotto il letto per addormentarti, nella borsa per renderti più forte davanti agli altri, eppure no lui è solo un'illusione, mentre io lo proteggevo dal mondo intero, come se fosse stato il mio migliore amico, come se fosse un figlio da accudire, un piccolo cucciolo da proteggere lui nel frattempo mi toglieva tutto!

Oggi sono sette mesi, il 7, il mio numero, oggi la mia vita non è perfetta ma so che ce la posso fare, posso lottare e posso dire consapevole ciò che desidero e ciò che non desidero, io oggi tra alti e bassi, con un susseguirsi di gioie e di paure, di lacrime e sorrisi, di crolli, di rialzi posso dire di sapere dove sono, cosa dico e cosa penso oggi, io sono io!

Non sarò mai perfetta ma sono qui in questo mondo e voglio lottare, soprattutto, voglio vincere, 7 mesi, solo 7 mesi, il mio giro di boa e io voglio farcela, 7 mesi di battaglie vinte non avrò mai un bel carattere, non sarò mai semplice, non sarò mai una figlia modello, una madre da imitare, una moglie esemplare o una migliore amica ma sarò migliore!

Oggi mi sono alzata ed ho infornato i cornetti, preparato il latte e bevuto un caffè, ho coccolato la mia creatura, le ho dato il buongiorno, direi che basta per pensare che ne vale la pena si ne vale proprio la pena! 7 un numero da tatuare, un numero che amo, un numero perfetto, e come dice qualcuno ma chi se frega se una ragnatela non è stata tolta, o un ti amo non è uscito nel momento in cui doveva ce ne saranno tanti altri ma sempre e solo se ogni mattina alzandomi penserò forza Maria sono 24 ore, solo 24 da stare lontano da quel fottutissimo primo bicchiere e allora serene 24 ore a tutti perchè diciamoci la verità la vita è bella nonostante tutto la vita merita di essere vissuta e si, ne varrà sempre la pena!

Grazie a tutti e passo!

Isolarsi

Quando ero giovane, non ero capace di negoziare o di parlare in situazioni che erano troppo grandi per me da comprendere, ci entravo dentro e mi nascondevo. Ho perso la speranza, ed ero piena di disperazione, mi calmavo solo con l'alcol che era sempre lì per me. Nel tempo mi sentii sempre così isolata, da sentirmi completamente separata dalla razza umana. Nel mio recupero, è importante per me usare gli strumenti del Programma di A.A., che mi permette di tenermi in contatto con altre persone, che mi capiscono.

Questo continuo contatto giornaliero capisco che è importante per me. Ho sempre la possibilità di scelta, se isolarmi o contattare i miei amici di A.A., oggi scelgo di collegarmi, chiamandoli.

Solo per oggi.

Chiedo al mio Potere Superiore l'abilità e il coraggio per raggiungere e mettermi in contatto con gli altri utilizzando gli strumenti del Programma.

Maria Area Sicilia

Oltre la paura del diverso

Ciò che è diverso mi ha sempre fatto paura e l'ho sempre aggredito, perdendo puntualmente, smettere di bere e iniziare un nuovo stile di vita mi hanno posto a confronto con il mio mondo interiore e con il mondo esterno.

Lentamente ho imparato ad attraversare ciò che mi faceva paura, inclusa la solitudine, ho imparato a starci dentro e ho imparato anche a guardare negli occhi quella diversità senza più temerla né sentirmi giudicata, peggiore o strana. Una maggiore conoscenza di me, mi ha portato a credere che non sono sbagliata ma imperfetta e a volermi bene nella mia imperfezione, accettando me stessa riesco anche ad accettare chi è diverso da me, a vivere la diversità come un altro modo di vedere le cose, e quindi come possibile fonte di arricchimento e non come una minaccia alle mie certezze.

Il mio target comunicativo era basato sull'uso della parola per ferire o imporre il mio punto di vista o la mia conoscenza dell'argomento, questo portava spesso a scontrarmi con l'altro e mai ad incontrarlo, mi succede ancora a volte, me ne accorgo abbastanza rapidamente

e riesco a non smettere di comunicare. Quando ciò non avviene e il dialogo si interrompe, lo vivo per ciò che è, un fallimento, senza tuttavia farne un dramma, penso che non ho saputo ascoltare l'altro perchè ero troppo impegnata ad ascoltare solo me stessa e, mi riprometto di fare meglio la prossima volta.

Non sono perfetta, non sempre riesco ad essere pronta per aprire la mente e il cuore a chi mi è di fronte, ma ci provo continuamente e questo mi fa vivere serenamente, e mi fa addormentare senza sensi di colpa. A volte accade però che sia l'altro a non volere comunicare, in quel caso è giusto che io lo rispetti, non siamo tutti uguali e non tutti abbiamo gli stessi tempi né possiamo costringere ad ascoltare chi vuole essere lasciato solo e in silenzio, infine, per poter dialogare è necessario che si parli la stessa lingua.

Il nostro idioma si chiama "Linguaggio del cuore", ma se il cuore io lo atrofizzo e lo umilio costantemente, quello poi non funziona più e non è più capace di parlare alcun linguaggio se non quello dell'orgoglio e della paura, così ci si allontana e ci si isola.

Nicoletta, Roma

Amareggiata!

Carissimi amici, facevo parte di Alcolisti Anonimi, ma da ormai 3 anni o più non frequento il gruppo e i gruppi, tanto meno sono in contatto con qualcuno.

Se non fosse stata per la mia estrema volontà di uscire fuori dal tunnel dell'alcol e di conseguenza riprendere in mano le redini della mia vita, a quest'ora sarei già morta! Qui in Calabria in particolare c'è una pessima realtà, per i cinque sei anni che ho frequentato assiduamente ho cercato in tutti i modi, con l'esempio e con mille altri modi per come mi suggeriva il Programma di superare tante cose, tante difficoltà e ostacoli che o poi capito erano insormontabili! Tanti come me, sono andati via e se andranno sempre altri per gli stessi problemi il Gruppo non

lo si può definire di A.A., ma è il gruppo di qualcuno e, secondo me non dovrebbe esistere questo, secondo me ogni gruppo dovrebbe rispettare le Tradizioni, se non rispetti le Tradizione ed A.A. stesso nel suo insieme, se non ci si rispetta tra i gruppi, tra i membri, che associazione è?

Non certo di A.A. Ancora oggi non si sa neppure a che ora inizia una Riunione, non si parla di Programma, ma solo di ciò che si beveva, sono allo stato libero e brado, nel vero senso della parola.

Posso capire che ogni alcolista è libero, e come ogni essere umano ha il proprio modo di pensare ragionare e agire, ma se ci sono dei principi in A.A., perché non rispettarli? Secondo me se un gruppo non rispetta ciò che



è il funzionamento base di tutto il "Programma", non dovrebbe chiamarsi GRUPPO A.A. perché in quel modo si sta impossessato di un qualcosa che non gli appartiene, comunque non voglio neppure continuare, non finirei più, mi spiace fare questa polemica e, faccio "ammenda" già da adesso, voglio però che sappiate che sono un A.A. profondamente delusa e amareggiata perché, ci ho messo davvero il cuore e l'anima e A.A. resterà sempre nel mio cuore

e sempre presente nella mia vita, perché, oggi sono viva grazie ad A.A. nel suo insieme grazie al Programma e grazie a me e soprattutto grazie a DIO.

Oggi non so come stanno le cose nell'Associazione, ma spero che un giorno magari con l'aiuto del Potere Superiore e con l'Unione di tutti voi possa cambiare la realtà nella mia Area e nella mia città, c'è veramente bisogno perché, non tutti quelli che se ne sono andati oggi non bevono come me!

Serene 24h

Grata ad A.A.!!!

Sconfitta totalmente per quanto riguarda l'alcolismo e l'incontrollabilità riguardo alle mie emozioni. Grata perché, per oggi ho tante speranze e cerco di essere onesta il più possibile: non prendere in mano quel maledetto primo bicchiere (le "manette" alcoliche sicuramente non rappresentano una liberazione) e non finire in una clinica psichiatrica o a "sbuttar radicio" (in dialetto significa essere sepolti e spingere l'erba da sotto) ci finirò comunque come tutti, ma spero in un modo più sereno "se Dio vol e pol" (se Dio vuole e può). Il mio fallimento come essere umano l'ho toccato più volte con gesti parole e azione, che non avrei voluto sicuramente ne fare ne dire, ma la ciliegina sulla torta è stata l'alcolismo un fallimento totale come persona, anzi come pessima attrice, senza ne arte, ne parte, sorrido amaramente quando penso che avrei voluto cambiare situazioni e persone, senza capire che il problema ero io, altro che attrice un regista cieco e sordo con una pessima esperienza lavorativa alle spalle, sì, un'umiliazione assoluta.

Il mio fondo alcolico grazie ai Gruppi mi è stato alzato, ma guardandomi indietro nel tempo, rivedo un essere che ogni giorno beveva, ma quanto schifo ho fatto, non sono una persona "normale",

sono impotente di fronte all'alcol, preso il primo bicchiere che non basta mai via a ruota libera, con i successivi, e non sono "normale" neanche con la visione della realtà e con il controllo delle mie emozioni, un vero bijou :) ma per oggi grazie ad A.A. sorrido alla vita e posso ironizzare su me stessa!!!

Perché, per me è importante aver toccato il fondo? Perché, è stato quell'input in più che ha rafforzato il desiderio di smettere di bere; nonostante andassi spesso in ribellione con la mia testa, la mia malattia e anche con il Programma, che per oggi ho capito (compreso è troppo profondo argh) che si può desiderare di capire cos'è l'umiltà, senza essere umiliati dalla vita, tutto sommato è la via più semplice, nonostante i miei meccanismi hanno dimostrato l'esatto opposto per una vita.

In qualche modo sono dovuta morire, per desiderare di rinascere e per oggi questo sentimento me lo tengo ben stretto.

Ho accettato profondamente di essere un'alcolista?

Non lo so, ho smesso di domandarmelo, A.A. resta un regalo meraviglioso, torno, prego, m'impegno per cercare di ascoltare e non rompere troppo le scatole.

Marina A.A.
Gruppo Ponziana Trieste

L'origine del male

Ciao sono Maurizio e sono un alcolista, volevo condividere un episodio, anzi precisamente l'Episodio che ha dato origine al mio alcolismo (questo l'ho capito da poco grazie ad A.A. e alla mia psicologa la che mi segue dal 2001. Era l'estate del 1968 avevo 6 anni andavo per i 7 anni di età, ero sulla spiaggia di Santa Marinella sul litorale nord del Lazio, e giocavo sulla spiaggia come facevano tutti i bambini, i miei genitori erano affaccendati con degli ospiti arrivati dagli Stati Uniti ed erano sotto l'ombrellone.

In fondo alla spiaggia vi era una piccola scogliera e anche qui preso dallo spirito di avventura che hanno tutti i bambini sono andato a scalare quei piccoli scogli e mi sono allontanato verso di loro.

Cominciasti quella piccola scalata e arrivai in cima, preso dalla curiosità volli andare a vedere cosa c'era dietro quella piccola scogliera, e li incontrai un uomo, un adulto prima fu gentile con me parlandomi e chiedendomi la mia età e dove erano i miei genitori, tutto ciò con modi gentili, e poco dopo invece prendendomi e facendomi suo, il Pedofilo, l'Orco mi aveva afferrato, da quel preciso momento la mia vita è stata totalmente stravolta, cambiata. Dopo pochi anni quel bambino non ha retto il peso di tenersi tutto dentro, e si è dato



prima alla droga avevo 11 anni, e a 13 all'alcool.

Queste due dipendenze mi hanno accompagnato per tutta la mia infanzia, la mia pubertà, la mia giovinezza, e non ho mai avuto la capacità di tirar fuori, di condividere il macigno che avevo dentro con nessuno e più passavano gli anni e più questo macigno mi schiacciava.

I rapporti con le donne erano di solo sesso non volevo avere nessun coinvolgimento emotivo, perché la fiducia era inesistente, il mio cuore non voleva essere frantumato per l'ennesima volta, rabbia, violenza, odio, super ego hanno fatto da padrone nella mia vita sentimentale, esisteva solo io, e infatti sono cresciuto da solo, perché mi fidavo solo di me stesso, con tutti i forti limiti che questo può avere.

La mia situazione familiare non mi aiutava affatto, mio padre era un assoluto maschilista, mia ma-

dre l'estremo opposto, preoccupati solo della loro carriera e delle loro società i primi due fratelli erano molto più grandi di me ed avevano già preso la loro strada.

Io e mio fratello più piccolo di me di 3 anni eravamo lasciati soli con la domestica, che personalmente me la bevevo come un bicchiere di vino. La prima volta che ho condiviso questo segreto è stato nel 1997 con l'allora ex moglie, ma è servito a poco, era un estremo tentativo di non farmi lasciare da lei, ma lei aveva già deciso altrimenti.

Io ero nel pieno della mia vita esclusivamente insieme all'alcool e alla droga che non mi chiedevano coinvolgimenti emotivi.

Nel 2001 quando ho conosciuto la mia attuale moglie non che Al-Anon, ho confessato questo segreto, e dopo poco mi sono rivolto ad una psicologa che tuttora mi segue.

Sto ancora continuando a curare e a ricucire le ferite di quel bambino che si è portato quel segreto per 40 anni.

Si perché la vera prima volta che ho condiviso tutto il dolore, la rabbia, l'odio e tutti sentimenti estremamente negativi che avevo dentro e che mi avevano maciullato, è stato il 30 agosto del 2008 quando ho deciso di dichiararmi sconfitto con l'alcool, di avere una malattia e di dividerlo

con il Gruppo A.A. che frequento, e grazie anche al mio primo Raduno A.A. a Rimini dove il giorno della conta (domenica), la visione degli Al-teen e di una ragazza che raccontò su quel palco la sua testimonianza fatta di violenza stupro droga e alcool e che da lì a pochi minuti sarebbe partita per una comunità di recupero per donne violentate e stuprate, e di quella potente e sanguinante testimonianza fatta davanti a circa 2000 persone ebbe una fortissima e potentissima attrazione verso di me, il mio cuore e la mia anima cominciarono ad alleggerirsi, quel bambino rimasto solo dal 1968 non lo era più, aveva scoperto che esistevano esseri umani che avevano sofferto come lui e anche più di lui, aveva scoperto la forza prorompente della Condivisione e del Recupero, certo le cicatrici, il vuoto affettivo sarebbero rimasti, la visione del sesso e del rapporto con gli altri potevano cambiare e migliorare.

Poteva cominciare a recuperarsi e poteva cominciare a convivere. Non era più solo, ma era insieme ad altri esseri umani.

Grazie Alcolisti Anonimi, grazie con tutto il mio cuore.

Maurizio Alcolista Anonimo

1995-2016: Il mio lungo cammino verso la sobrietà

Avevo da sempre la tendenza a bere troppo, ma la vera esplosione del mio alcolismo è avvenuta, così almeno credo, quando sono stato costretto ad accettare un lavoro che in verità non avrei mai voluto fare, da quel momento, pian piano, le cose erano andate progressivamente di male in peggio, finché mia moglie ed io ci siamo resi conto che così non si poteva andare avanti ed occorreva fare qualcosa. Ma cosa?

Sono andato dal medico di famiglia, il quale, purtroppo, non mi è stato di grande aiuto: non ha fatto altro che darmi una scatola di certe pillole, che però mi facevano stare strano, così ho buttato via tutto. Provavo e riprovavo a smettere, ma ogni tentativo si rivelava fallimentare...continuavo a bere, a rompere macchine ed a non tornare a casa dopo il lavoro.

Un bel giorno mia moglie ha avuto da un suo amico prete l'indirizzo di una sede A.A., che notizia bella, ma al tempo stesso irritante, per me, così insieme alla mia consorte sono andato un paio di volte nel posto in cui si svolgevano le riunioni, ma ero incapace di bussare ed entrare, naturalmente a causa del mio orgoglio.

Mia moglie era infuriata con me ed aveva ragione, intanto aveva iniziato lei a frequentare il Gruppo Al-Anon, mentre io me ne andavo

a bere da qualche parte, ciononostante, mi sollecitava continuamente a provare con A.A., fino a quando, per forza o per amore, decisi di arrendermi, raccogliendo tutta la poca umiltà che avevo, ed entrare in quella stanza.

Dio, che emozione, mi sono ritrovato in un gruppo, se ricordo bene, di circa dieci o dodici persone, erano tutti gentili, non giudicavano niente e nessuno, anzi, erano tutti simpatici, o almeno così mi sembrava.

Comunque, avevo capito subito che in quel posto potevo sperare in qualche forma di aiuto per bloccare il mio bere, in quel periodo ero anche riuscito a comprendere che ero un malato, che in un modo o nell'altro doveva curarsi, perciò ho iniziato a frequentare con regolarità le riunioni di Gruppo.

Poco tempo dopo, ero arrivato già a non bere più per un'intera settimana, anche se ricadevo, la distanza tra una bevuta e l'altra diventava sempre maggiore.

Infine sono riuscito a stare completamente lontano dal primo bicchiere, una grande vittoria per me, ma la cosa più bella era il mio cambiamento: ero una persona nuova, diversa, la mia vita andava migliorando su tutti i fronti, persino il lavoro era diventato più appagante. Ad un certo punto, convinto ormai di potercela fare anche

da solo, ho smesso di frequentare il Gruppo, le cose continuavano ad andare bene e dopo un bel po' di tempo, al supermercato, con mia moglie ho scoperto la birra analcolica: che bella cosa, si poteva pure di nuovo bere una birra senza conseguenze spiacevoli!

E' passato qualche altro anno ed è arrivato il giorno in cui ho deciso di abbinare alla birra analcolica una bella bottiglia di vino, gettando così in un attimo al vento quasi sette anni di astinenza, ma non bastava, perché quella ricaduta mi aveva praticamente condannato di nuovo a qualche altro anno di alcolismo attivo.

Nelle riunioni sicuramente mi era stato comunicato che la malattia che abbiamo non si cancella mai completamente, ma questa cosa, con tutta probabilità, mi era entrata in un orecchio e mi era uscita dall'altro! Oggi so che è vero, il mio alcolismo era ed è una malattia che mi accompagnerà per sempre.

Se mi volevo salvare ancora una volta dovevo tornare ha frequentare quelle Riunioni settimanali, quindi l'ho fatto.

Mi è anche stato indicato un altro Gruppo che era stato aperto nel frattempo in un'altra località più facilmente raggiungibile da casa mia, e mi trovai di fronte ad un anziano signore, conosciuto anni prima nel Gruppo precedente, il quale aveva qualcosa come 26 anni di sobrietà.

Un tale esempio, e non solo per i suoi anni di sobrietà, ha reso possibile che io, in poco tempo, tornassi ad essere me stesso.

Visto che il Gruppo era agli inizi, spesso eravamo in quella stanza solo lui ed io...oggi penso che in quel periodo fosse proprio ciò di cui avevo bisogno, cioè un dialogo tranquillo e riposante e sarò per sempre grato al mio Potere Superiore per ciò, oltre che per la mia raggiunta sobrietà.

Ho avuto un'ultima ricaduta il 4 Agosto del 2010, da cui fortunatamente mi sono subito ripreso.

Oggi sono sobrio da cinque anni ed otto mesi e sono un Servitore dell'Associazione A.A.

I miei più sinceri auguri di buone 24 ore a tutti,

Un alcolista anonimo

Relazione di Martina tema prescelto: l'accettazione

leggo testualmente da A.A. diventa adulta: "presi il primo bicchiere, poi un altro e un altro ancora, avevo scoperto l'elisir della mia vita". Dopo diverse pagine, sempre da A.A. diventa adulta: "fui sommerso da una estasi totale che non so descrivere. E allora sentii che ero un uomo libero".

Fra queste due espressioni c'è una immensità di vissuto, di dolore di incomprendimento, e poi di consapevolezza, di responsabilità e di umiltà: si chiama recupero.

Il recupero inizia quando si accetta di essere alcolisti e di conseguenza si cerca di utilizzare la stessa energia di prima, per bere ad uno stato di responsabilità.

Da uno stato di distruzione fisica e mentale è nata una forza insperata di volontà! Si è detto tanto e tanto si dirà sull'alcolista e il suo recupero, da debolezza dell'io a scarsa autostima, ma pensate un attimo per quanti stadi passiamo, cioè prima che bevessimo in modo ossessivo, poi il periodo di ossessione alcolica, poi il recupero, ed oggi per me è quasi impossibile stabilire un nesso fra il mio prima e il mio dopo, cioè la Martina alcolista di oggi e quella che era prima, mi chiedo perché ho dovuto toccare il fondo? Ci vuole coraggio e forza per affrontare questo tipo di malattia e noi abbiamo avuto forza e corag-

gio. Non importa quanto mi sia sentita male e impotente, ma non ho rinunciato alla vita, quella stessa che avevo distrutto, oggi so che il cambiamento può avvenire in qualsiasi momento.

Il recupero è un processo, quindi aspro, doloroso che può durare alcuni anni, ma quando mi sono resa conto che la situazione migliorava non ho voluto più vanificare gli sforzi fatti.

In effetti dovevo non bere per niente, solo così c'è il recupero! Mi sembrava impossibile, ma oggi posso dire che non è tremendo, anzi è piacevole.

La situazione più scomoda è stata cambiare certe abitudini mentali, anche se con una certa resistenza, perché erano diventate il mio stile di vita, oggi ho ristabilito il rispetto per me, in automatico, mi sono accorta, che gli altri, non sono cambiati, mi vedono con maggior e diversa attenzione, questa situazione attuale mi piace proprio! E che le ricadute sono in agguato lo so, ed ho paura di questo.

Non importa quanto era forte la dipendenza, quanto mi sia sentita esclusa dalla vita, l'importante è non rinunciare, anche dopo molti fallimenti. Ma nessuno in nessun caso mi ha fatto più male di quanto me ne sia fatta io stessa.

Mi sono messa a fare una dieta,

di idee e di atteggiamenti, nuove attività e abitudini e so perfettamente che sarà a vita!

Modificare in tutto o in parte il mio modo di vivere la vita non è stato facile, insomma sono passata, grazie al recupero in A.A., da un suicidio dilazionato nel tempo ad un gusto di vivere.

La mia paura non era morire, ma continuare a vivere.

Non è sempre facile capire quando il bere, ha superato il confine che divide, l'uso moderato da un problema effettivo di dipendenza con l'alcol; ma se si beve per far fronte alle difficoltà o per evitare di sentirsi male, come è successo a me, siamo su un territorio potenzialmente pericoloso.

Secondo me la saggezza sta

nell'accettare qualsiasi aiuto venga offerta per il recupero ed alleviare anche la solitudine in cui vive l'alcolista, che diventa più buono con se stesso e non è escluso che trovi delle risposte alle mille domande.

Ci vuole tanto tempo, ma la ricompensa è decisamente superiore alle aspettative perché c'è la padronanza dello spirito, dell'amore e della gratitudine.

Siamo nati con il diritto di essere felici, con il diritto di amare, di godere, di essere noi stessi, se così è non c'è posto per rimanere all'inferno perché oggi con il mio recupero la mia vita la controllo io.

Martina A.A. (Napoli)

Riflessioni sul recupero

Il Grande Libro di Alcolisti Anonimi è la mia fonte principale di ispirazione quando si tratta di questione di recupero.

E' provato che è una risorsa di valore per il mio Programma, ho imparato dal Grande Libro che il recupero da ogni disturbo compulsivo è possibile.

Ci sono donati i Dodici Passi da seguire, e ci è detto che se facciamo come è stato fatto dal nostro predecessore, allora anche noi **CI RECUPEREREMO.**

Dobbiamo avere la buona volontà di andare a qualsiasi distanza per farcela. Dobbiamo fare il lavoro dei Passi, le persone che non ce la fanno in questo programma sono coloro che non approfittano di tutto l'aiuto che è disponibile per loro, non leggono la Letteratura, non vanno alle Riunioni, non fanno **Servizio** non fanno quello che coloro che sono venuti prima

hanno fatto, così sguazzano nella loro malattia invece di recuperarsi. C'è un motivo per cui ci è stato detto "Raramente abbiamo visto fallire una persona che ha seguito il nostro percorso" ciò significa che il programma funziona, "se" lo fai tu, coloro che non fanno programma difficilmente si recuperano.

Questa è una dichiarazione davvero forte, ma è vera, e per questa ragione, tanti bevitori compulsivi non ci arrivano, continuano a fare le solite vecchie cose e mantengono i soliti vecchi risultati.

Nel processo di recupero, rimangono totalmente intrappolati nella loro malattia. Certo, il recupero è un miracolo, ma non ti cadrà in grembo.

Hai bisogno di lavorare per averlo, e con la grazia di Dio così come lo concepisci, alla fine il miracolo, si avvererà.

Mirta
Sicilia

Primo Passo un altro granello di sabbia

Sono Tania e sono un'alcolista, frequento Alcolisti Anonimi da tre anni e mezzo e ho iniziato il mio Recupero da circa due anni e mezzo, sono entrata in A.A. non perché avessi paura di morire ma di impazzire, mi sentivo un'aliena fra gli umani, mi sembrava di urlare e che nessuno sentisse, ero sola e sconfitta, anche la bottiglia mi aveva tradito.

L'amica di una vita era diventata il mio peggior nemico, il mio fondo era giunto e vedevo solo il baratro, certo non potevo immaginare che da quel momento non sarei mai più stata sola e che l'Unione e l'amore dei miei fratelli e sorelle di dolore mi avrebbe consentito di andare avanti nelle mie 24 ore.

Il calore delle stanze, la sensazione di appartenenza, l'odore del caffè che mi ricordava casa, gli sguardi, i gesti di comprensione, le testimonianze degli amici che sembravano aver vissuto con me quei 20 anni di inferno mi attrassero, finalmente avevo trovato chi capiva la mia anima travagliata, malata, e anche se per un anno ho continuato a sfidare l'alcol ricadendo periodicamente, le mie bevute non erano più le stesse: erano avvelenate.

Continuai a frequentare il Gruppo e quella fu la mia salvezza, in un modo o nell'altro era diventata la mia famiglia, un luogo sicuro,

sapevo che in qualunque momento della giornata, a qualunque ora c'era qualcuno che mi ascoltava, mi capiva senza giudicare, era come me.

Nel Recupero, di ricadute emotive ne ho avute molte, ma un giorno alla volta sto andando avanti grazie all'Associazione e a quel senso di appartenenza che non mi abbandona mai, ovunque io sia.

Il 23 settembre 2013 sono dovuta andare a Bolzano per lavoro, erano giorni particolari, emotivamente non stavo bene, vivevo un momento di profondo malessere e mi trovavo in una città che non conoscevo, a più di ottocento chilometri da Roma, un senso di vuoto e di smarrimento mi ha sopraffatto, la bambina che è in me ha preso il sopravvento.

La paura che toglie la lucidità si era affacciata, avevo bisogno di un Gruppo, avevo bisogno di un alcolista e così chiamai un amico del mio Gruppo di appartenenza di Roma, al quale chiesi di trovarmi il numero di telefono di Alcolisti Anonimi di Bolzano, me lo inviò, composi quel numero e mi rispose Mario-Alcolista.

Senza alcun problema e di getto gli raccontai come mi sentivo, ci vollero poche parole, disse che quel giorno a Bolzano si teneva un Gruppo, ma in lingua tedesca. Gli risposi che andava bene

ugualmente, mi rassicurò dicendomi che mi avrebbe richiamata per la conferma.

E così fu, dopo un'ora ricevetti una sua telefonata, disse di aver contattato altri alcolisti e di aver organizzato una Riunione straordinaria in lingua italiana per quella sera, prima del Gruppo in lingua tedesca.

Lui aveva capito il mio dolore e come lui gli altri amici che, senza conoscermi, avevano deciso di riunirsi sapendo che, quando un alcolista ha bisogno, il Gruppo può aiutarlo.

Mi venne a prendere Mario e quando entrai in quella stanza respirai l'aria di casa, chi mi accolse sembrava mi conoscesse, e in fondo è così. Il dolore, la sofferenza e poi la gioia di essersi liberati dell'ossessione dell'alcol ci legano in un modo tutto nostro, unico, mi sentii subito a mio agio.

Gli sguardi degli amici, le parole rassicuranti, le testimonianze fecero scendere in me la pace, la Serenità, immediatamente mi rilassai, non ebbi più paura.

Questa esperienza è un altro granello di sabbia nel mio Recupero, un'altra testimonianza che il Recupero è sofferenza, ma che ne vale la pena, perché vedo e sento tutto quello che ho soffocato per una vita, perché comincio ad avere fiducia negli altri esseri umani e perché so che in questo cammino, ovunque io sia, in qualunque momento non sono e non sarò mai più sola: ci sarà sempre un alcolista pronto ad accogliermi, a condividere il mio dolore e anche la mia gioia in una fratellanza che non so se sia unica, ma per me è l'unica che ha funzionato, anche se solo per oggi.

Serene 24 ore

Tania,
Gruppo San Gabriele, Roma

Il dolce perfetto

Sono Diego Alcolista. Il 23 ottobre ero al Seminario A.A. di Verona, una esperienza sempre molto arricchente, ho ascoltato una testimonianza che mi ha colpito molto, tanto che l'ho riportata anche in Gruppo e ve la propongo.

Paragonava il nostro Metodo ad una ricetta e mi è sembrata subito una immagine azzeccata cuochi diversi, sparsi in tutto il mondo, sono riusciti e riescono anche oggi utilizzando i medesimi ingredienti e seguendo il "metodo passo dopo passo" descritto nella ricetta, ad ottenere lo stesso dolce, lo stesso risultato. Ma riflettendo ho pensato come io, che sono più bravo del Maestro che ha scritto la ricetta, devo metterci del mio per "migliorarla" così, quando inizio a preparare il dolce, parto con la farina, Primo Passo, magari ci metto le uova perché so che sono fondamentali, Secondo Passo, ma quando è il momento di mettere lo zucchero, Terzo Passo, inizio a pensare che potrei dimezzare la dose giustificandomi così che la torta sarà più dietetica. Salto quindi il Terzo Passo e via con gli altri ingredienti, al momento di imburrare la teglia, per evitare che il dolce attacchi e si bruci, mi dico che magari la carta forno fa la stessa funzione e così via anche il 5° Passo e così fino al 12° ingrediente e alla fine della ricetta. Questo modo di procedere a cosa

mi può portare? A fine cottura potrei ritrovarmi anche con un dolce commestibile, ma difficilmente buono o migliore del "dolce perfetto" che avrei ottenuto seguendo in modo preciso la ricetta, come posso pretendere di veder realizzate le Promesse se mi comporto così? In fondo dovrebbe essere semplice perché devo solo seguire la ricetta e smettere di mettere tutto in discussione, se ad un certo punto c'è scritto Prega il tuo Potere Superiore, devo inginocchiarmi e pregare; tutti i giorni; anche se quando lo faccio sento l'incoerenza dei miei pensieri con le mie azioni. Poi se in un altro punto è previsto di cercare e trovare una persona con cui condividere la mia autoanalisi fatta attraverso il 4° Passo, lo faccio e basta, chiedo ad un amico di uno dei gruppi che frequento, di ascoltarmi. Perché dopo sei anni in A.A. non ho ancora uno Sponsor e non ho ancora fatto il mio 5° Passo se non per orgoglio e senso di superiorità? Predico sempre che il Programma è Azione, Umiltà e Sincerità, e io sono il primo che continuo a raccontarmi le bugie e cerco alibi. So che la ricetta del "dolce perfetto" utilizza 12 ingredienti in successione e spiega, con 24 suggerimenti, come usarli correttamente, ma so anche che sarà la mano e la volontà del cuoco che alla fine determinerà il risultato.

1° Passo di Giovanni!

Grazie! E' sempre bello ricevere da voi qualcosa, il mio amore per la nostra Letteratura è incondizionato.

Ho letto tutto quello che c'era da leggere e con amici e amiche che sponsorizzo prendiamo spesso brani di Letteratura.

Lasciatemi tuttavia condividere la mia esperienza sul Primo Passo.

Il Primo Passo non è smettere di bere. Smettere di bere è solo l'apertura del cancello del cantiere, dove ho iniziato a costruire il nuovo Giovanni.

Lavorando e meditando sul Primo Passo ho potuto verificare che consiste in:

- 1.** Resa incondizionata nei confronti dell'alcol
(che non è il semplice smettere di bere)
- 2.** Resa incondizionata nei confronti
di me stesso per quello che sono
- 3.** Resa incondizionata nei confronti del mondo per quello che è.

Sono propedeutiche alla resa incondizionata del Terzo Passo:
a Dio, come io posso concepirlo.

I primi tre Passi sono le fondamenta dell'edificio "nuovo Giovanni" e se non sono più che solide non ha alcun senso affrontare il Quarto Passo. Si rischia il gioco al massacro.

Con il mio più grande affetto e devozione per A.A.,

Giovanni B, Roma

Primo Passo Antonio

Buon giorno a tutti, sono Antonio e sono un alcolista astinente.

Parlando del Primo Passo, ho bussato alle porte di Alcolisti Anonimi perché ero stanco della vita che conducevo, stavo bene fisicamente, ma mentalmente ero a pezzi, distrutto, avevo la centrifuga in testa e non sapevo come uscirne.

Più frequentavo il Gruppo e più mi accorgevo che la strada che avevo percorso fino allora era sbagliata.

Se avessi continuato su quella, avrei distrutto tutto, mi sarei ritrovato senza famiglia, senza lavoro, con un pugno di mosche in mano e forse ricoverato in qualche ospedale, fortunatamente mi sono accorto per tempo che, quello che credevo un vizio era invece una malattia.

Com'è scritto nel Grande Libro: Se abbiamo veramente l'intenzione di finirla con l'alcol, non dobbiamo avere riserve di nessun genere, dobbiamo respingere ogni recondita idea che finalmente un bel giorno saremo immuni dall'alcol.

“Sono Antonio e sono un alcolista” queste furono le prime parole che dissi dopo qualche mese di assidua frequenza in A.A..

Finalmente mi ero arreso, non avevo semplicemente ammesso ma avevo completamente accettato di avere una malattia, avevo

accettato la mia totale sconfitta, avevo accettato che la mia vita era senza controllo, dopo aver bevuto solo un bicchiere, il primo. Queste parole le dissi quasi automaticamente senza capirne il significato: solo il giorno prima non mi sarei mai sognato di pronunciarle, per me era come dire sono un disonesto, un imbroglione, un falso, un malvivente un fallito, come se fosse un marchio d'ingiuria e di vergogna.

Avrei dovuto farlo prima ma, come disse un amico, la mela cade quando è matura.

Sapevo di essere un alcolista ma non volevo ammetterlo a me stesso e agli altri.

Eppure, quella volta, di fronte a gente completamente sconosciuta, che quando si presenta lo fa aggiungendo quell'appellativo, parlando con serenità e gioia delle proprie esperienze, e come sono usciti dall'inferno dopo tante sofferenze, angosce e dolori, anch'io alla fine lo dissi: “sono Antonio e sono un alcolista”, è la pura verità, ho accettato la sconfitta e da allora sono rinato.

Sì, perché questa è una nuova vita, completamente diversa da quella di prima, con più calore, amore, armonia e pace, pace nella mente. Non mi era mai capitato prima di vivere queste sensazioni, grazie alla frequenza dei Gruppi,

sono passate diverse ventiquattrore dal giorno in cui ho smesso di bere, da solo prima, non ci sarei riuscito.

Adesso sto cercando di recuperare la vita che l'alcol aveva distrutto, mi sento davvero bene.

Oggi mi soffermo a pensare al progresso che sto facendo e mi accorgo, che non è per niente facile continuare a non bere, nonostante le difficoltà che la vita mi propone.

Sono sicuro che ci saranno altri

giorni difficili, si ripresenteranno i problemi quotidiani, finalmente ho la mente sempre più sgombra dai fumi dell'alcol, ora questo non mi fa più paura, finalmente posso dire di vivere.

Per tutto questo devo ringraziare la stanza dei miracoli, voi amici e l'Associazione.

Serene 24 ore

ACCETTAZIONE = UMILTÀ = ANONIMATO = 1° PASSO “noi abbiamo ammesso”

AMMETTERE: lasciar entrare nella nostra mente, accogliere, ricevere nel nostro cuore, riconoscere nella nostra coscienza come verità questa nostra **IMPOTENZA**.

ACCETTARE: cercare di prendere, accogliere di buon grado o meno ciò che viene riconosciuto (**AMMESSO**) come **VERITÀ**.

Pag. XXVIII del G. Libro = “Uomini e donne bevono essenzialmente perche’ piace loro l’effetto che l’alcol produce sulla loro mente”. Una mente che si ricorda benissimo (memorizza) la sensazione di pace e di conforto che avviene subito dopo un paio di bicchieri: Una mente che non riesce a trovare uno stato di pace interiore senza alcol nel sangue. Cosa succede quando l’alcol entra in circolo nel nostro sangue e nel nostro corpo? Scatena il fenomeno dell’allergia e attraverso lo stato di compulsione alcolica non possiamo più controllare quando e quanto beviamo. Quindi una mente che non si ricorda dello stato di degrado fisico e mentale, della sofferenza e della umiliazione che proviamo dopo ogni forte bevuta.

Una mente che non ha difese contro il primo bicchiere perche’ privata dell’uso della volontà (ragione).

Una mente che ha perso la capacità di elaborare, in modo consapevole, i pensieri del proprio ani-

mo (psiche) e quindi l’incapacità di ribellarsi alla loro azione negativa (Dott. Silky). Questo è il vero problema .

Pag. 22 del G. Libro: *“Perciò, il problema principale dell’alcolista risiede nella sua mente piuttosto che nel suo corpo”*. Siamo **IMPOTENTI** al **pensiero dell’alcol**, dei suoi **BENEFICI EFFETTI**. Pag. 29 del G. Libro: *“La grande ossessione (pensiero) del bevitore fuori dalla norma è che in qualche modo, un giorno, riuscirà a controllarsi nel bere.*

Il persistere di questa illusione è sorprendente.

Molti la inseguono fino alla soglia della pazzia o della morte”. Pag. 29 del G. Libro: “L’illusione che siamo come gli altri e che possiamo diventare come loro deve scomparire”; abbiamo perso la capacità di controllarci nel bere, “L’alcolista non potrà **mai più**’ sopportare quella sostanza chimica che si chiama alcol”, senza correre seri rischi. Pag. 7 “Ritratto di un alcolista”.

Una volta arrivato ad essere un alcolista, è avvenuto in qualche modo, nella composizione chimica del suo organismo, un cambiamento irreversibile che lo fa reagire in maniera anormale alla presenza dell’alcol nel suo organismo: si tratta di un cambiamento permanente, irreversibile,

inguaribile. Pag. 32 del G: Libro: "Alcolista una volta, alcolista per sempre". Una malattia si può diagnosticare solo quando si manifesta. L'alcolista è una persona che se beve, ad un certo momento, non riuscirà più a controllarsi.

Pag. XXVII del G. Libro, Dott. Silky: "Crediamo che l'effetto dell'alcol su questi alcolisti cronici sia la manifestazione di una **ALLERGIA** e che il fenomeno della compulsione al bere appartenga soltanto a questa categoria e non accada mai al bevitore normale. Le persone che soffrono di questa allergia non possono usare l'alcol in alcuna maniera senza correre dei rischi". **L'ALLERGIA** è un'alterata risposta dell'organismo che a contatto o all'ingestione di una particolare sostanza, reagisce in maniera inadeguata o comunque differente dal consueto (comune). Questi fenomeni **ALLERGIA - COMPULSIONE**, si verificano ad un certo momento in modo irreversibile: "**Alcolista una volta, alcolista per sempre**".

Come curare tale **ALLERGIA**? Dico di NO' alle fragole, posso dire di NO' all'alcol con un'astinenza totale (solo per oggi) con un qualche supporto morale-psicologico-Gruppo A.A

Alla fine di queste considerazioni, l'ammissione della nostra personale impotenza, diviene la base granitica su cui poter costruire una vita felice e piena di significato i

cui margini di miglioramento sono infiniti e i frutti spesso cominciano a vedersi sin da subito in tutti gli ambiti (campi) della nostra vita, personale, familiare e sociale.

Siamo tutti **UGUALI** nei confronti dell'alcol = **IMPOTENTI** = Ecco perché ANONIMI fa **UGUALI**, nel suo reale significato; **UMILTÀ** > **ANNULLAMENTO** del proprio IO per fondersi con gli altri. E' la goccia che perde la sua dimensione per diventare fiume>lago>mare. Significa abbassarsi, chinarsi, rimpicciolirsi per farsi terra (HUMUS). Perdere la propria identità per farsi Gruppo e abbandonarsi alla sua volontà e non cercarlo solo nel momento del bisogno, ma onorarlo sempre con la propria **FREQUENZA**.

Il **RECUPERO** in A.A. (Rigenerazione) deriva da una forza che nasce (ha origine) da una totale sconfitta (Fondo) e dalla debolezza umana (Peccati - Difetti). Il paradosso (il mistero/segreto) non è quello di capirlo, ma quello di accettarlo con **GRATITUDINE UMILTÀ**.

Ci recuperiamo facendo nostri i Passi del Programma e non nelle Riunioni che facciamo
Gennaio 2016

A cura del Gruppo "Incontro sulla Strada del Recupero" - Verona -

Un abbraccio da un A.A. vagabonda.

Mi è capitato per caso di leggere questa frase: “Un orologio costoso o no, segna le stesse ore”, può regalarci la soddisfazione di possederlo, ma non ci regala il tempo. Seppure banale, questa frase mi ha fatto riflettere, l'alcolismo mi aveva ridotto a un vegetale, eppure la vita mi dava delle possibilità, ma pretendevo che tutto mi fosse dovuto o regalato.

Bevevo ma pretendevo che l'alcol, con il mio corpo fosse in simbiosi, avevo degli amici, volevo che si comportassero come mi garbava, avevo una famiglia e una casa invidiabili, ma non gradivo le responsabilità.

Nulla è in vendita! L'onestà, l'umiltà, la tolleranza, e via discorrendo non hanno un valore, non sono in vendita! In A.A. non ho faticato ad abbandonare il primo bicchiere, ma avevo la presunzione che i miei difetti caratteriali sparissero da soli, ammesso che fosse vero che erano proprio i miei difetti la causa del mio malessere, col passare del tempo ho realizzato che l'associazione non aveva la bacchetta magica, ma “IO” dovevo rimboccarmi le maniche e cambiare me stessa, avevo a portata di mano tutto il materiale possibile, ma stavolta ho capito che era basilare usare quello che avevo e darmi una mossa, ero consapevole che la vita non mi avrebbe

regalato niente! Dopo soli pochi giorni accusai il colpo della morte di un ragazzo che il giorno prima avevo ospitato, aveva 17 anni e la botta emotiva fu davvero pesante, ma la coerenza con la decisione presa di non bere ebbe il sopravvento.

Fatti della vita che mi mettevano in difficoltà, recuperare il tempo perso, recuperare la mia famiglia, lottando sempre e non mollando mai, ho vissuto questa esperienza, come un bimbo al primo giorno di scuola.

Ho vissuto la soddisfazione di essermi guadagnata quello che ottenevo. L'orgoglio, il pregiudizio, la menzogna, la costante voglia di apparire per quello che non ero, la pretesa di avere tutto e subito, il farsi aiutare con l'umiltà, parola che fino ad allora vedevo scritto solo sulla carta.

Stavo cambiando a passo di lumaca, ma non avevo fretta, ho toccato con mano la serenità che noi, rendendomi conto che noi ubriacconi avevamo una marcia in più. A.A. mi ha preso per mano e condotto in un cerchio magico: i “Tre Legati” l'Unità è stata la mia prima conquista, dire quello che ero veramente senza giudizi, senza la paura del pettegolezzo, aiutare nelle mie possibilità senza ordini e con i miei limiti, recuperare i valori che la mia anima aveva perso in

un bicchiere, è stato il massimo. Poco importava la perfezione, ma il mondo attorno a me, che mi accettava per quella che ero!

Vorrei condividere un aneddoto personale a questo proposito, avrei dovuto andare al Raduno di A.A. a Rimini, anni fa era per un'impresa, alla fine ci riuscii, feci le cose per bene.

Prenotai il biglietto, e inizio il viaggio, sicura di trovare altri amici che andavano anche loro al Raduno, con l'accordo di trovarsi in treno, passavo da un vagone all'altro, non vedevo nessuno degli amici (che oltretutto non conoscevo) il panico di aver sbagliato treno, faceva capolino, non conoscevo davvero quei visi tristi, troppo seri, troppo assenti, troppo tutto, "cavolo", un A.A. ha delle caratteristiche "speciali"!

Poi sento una risata, con una modulazione insolita, un mormorio composto ma sereno, mi avvicinai al gruppetto e per non violare nessun anonimato chiesi: scusate, ma conoscete Bill e Bob? Un clamoroso siiiii, tanti abbracci

e tanta commozione, non conoscevo nessuno, ma era come li conoscessi da sempre!

Questa è AA. Un mondo che studia e impara l'uno dall'altro in serenità. Pure la serenità non è in vendita, sta a me conquistarla e curarla come un fiorellino che coltivo nell'orticello della mia anima malata.

Giorno dopo giorno un granellino di sabbia si è aggiunto alla grande spiaggia di A.A. sono io.

Un difetto del carattere mio che individuo lo correggo con una telefonata ad un'amica e, con tanta determinazione non mollare mai, vai avanti senza girarti ha guardare il passato.

Non avere aspettative, non tutto va come vorremo, ma lo stesso pensiero lo abbiamo quasi tutti.

Avanti tutta amici e compagni di vita.

Con tutto l'affetto che possiedo, un abbraccio.

Primo Passo

Sono Bice e sono un'Alcolista, anche se questa parola ho fatto fatica a pronunciarla, nonostante un ubriaco abbia ucciso mia nipote di 18 anni, non riesco a smettere. All'inizio ero una bevitrice sociale e solitaria.

Bevevo solo a casa e non credevo di essere un'Alcolista, ho provato a smettere da sola ma non ci riesco, non pensavo che fosse così faticoso stare lontano dall'alcol.

Il mio alcolismo aumentava sempre di dosaggio, bevevo senza bicchiere per non sporcarlo e bevevo un po' di tutto.

Dopo aver bevuto mi sentivo più sicura, e spiritosa.

Il giorno dopo non mi ricordavo cosa avessi fatto e mi sentivo talmente male che mi vergognavo di me stessa.

Giuravo di non bere più ma l'alcol era più forte di me, comandava lui. Ora devo ringraziare mia figlia che mi ha costretto ad aprire la porta di A.A. Era l'aprile del 2011, dalla mia prima Riunione in A.A. con fatica, ho smesso di usare l'alcol come stampella.

Con l'aiuto del Gruppo sono finalmente serena e in pace con me stessa.

Auguri e Serene 24 ore.



Secondo Passo

Sono qui

Il mio nome è Renato e sono un alcolista.

Sono nato a Firenze due volte.

Ho attraversato un inferno senza uscita, lungo trent'anni e alla fine sono emerso in un posto fumoso e sgangherato, caldo, accogliente e magico che si chiama Gruppo S. Marco.

Alcolisti Anonimi, A.A., lettere d'oro su un ingresso senza porta, non è necessaria, non si bussa per entrare.

Ora sono qui, una storia come tante e poche cose da chiedere ancora.

Sono qui da quasi trent'anni per lasciare ai miei figli un messaggio di cui non si debbano vergognare, per vivere con me stesso senza odiare ogni momento, per non amare gli altri più di me stesso, per vivere in contatto con il mio Dio (come io Lo posso concepire)

e fare in ogni istante la Sua volontà. Sono qui per fare la mia parte insieme ai miei compagni di viaggio e donare la vita a quelli che, come me, volevano solo morire.

Sono qui perché comincio da me, perché, quelli che vorranno, devono sapere che c'è un mondo pieno di speranza, di promesse d'amore che li aspetta e che sarà loro nel momento stesso in cui lo vorranno.

Sono qui e mi godo ogni istante, accetto la mia parte di responsabilità da uomo vero, forte dell'amore di Dio (come io Lo posso Concepire), accetto le conseguenze delle mie azioni e da questo traggo nuovi stimoli per vivere.

Sono qui e ci sto bene, insieme a voi. Sono qui consapevole che tutto questo è un regalo di Dio.

Quando un ubriacone si pente e si converte lassù gli angeli cantano.

A proposito di Dio

Confesso che un certo imbarazzo, all'inizio, nel pronunciare Dio c'è stato; nella stessa maniera lo ero, a presentarmi come alcolista ora però rincorro con fede il mio Potere Superiore, che per abbreviare, chiamo Dio.

Perché so che ci deve essere.

Perché a me, serve che ci sia.

Alcolista Anonimo-Tarcento (UD)



FEDE (Accettare e Credere)

Ciao a tutti, sono A.M. e sono un'alcolista.

Non è mai facile parlare di Fede. C'è una sorta di pudore mescolato alla paura di essere fraintesi, chissà perché.

Ognuno in questo mondo vive la Fede a modo suo. Anche chi si mette sotto il tetto di una grande chiesa, professa e si rivolge al proprio Dio in maniera personale. Esistono poi dei percorsi tormentati nell'affidarsi ad un Dio, non tanto perché si voglia rinnegarlo, quanto perché, non rispondendo in modo positivo alle proprie esigenze, ci si convince che tutto sommato è meglio gestire la propria vita da soli. Visto che Lui non ci ascolta, fa comodo pensare che questa cosa non funzioni.

Io ero così.

Sono nata in una famiglia più cristiana che cattolica praticante, ho ricevuto i sacramenti seguendo l'idea comune che: "meglio riceverli e poi ognuno farà quel che gli pare". Il mio rapporto con Dio era una cosa scontata, "Lui c'è e quindi, ok, va bene", ma lo sentivo lontano dalla mia quotidianità, non faceva parte delle mie giornate.

Nel periodo dell'adolescenza ho vissuto le lotte studentesche, i rinnovamenti socio/culturali degli anni 70, dove si "doveva" sostituire la fede religiosa con quella politica, e per un po' anch'io mi

sono allontanata da questa idea di fede, che tutto sommato non avevo mai praticato veramente.

Un giorno però, mio nonno (partigiano, comunista e saggio) mi chiese di leggere la vita di Cristo e mi diede un libro di uno scrittore laico. Già appassionata di letteratura e nipote che adorava il suo mitico nonno, lo lessi tutto d'un fiato e compresi.

Compresi che l'idea che avevo io, fatta di rispetto, amore, giustizia, per ogni singolo essere umano, era stata portata avanti da altri come lui.

Gandhi, Eleanor Roosevelt, Che Guevara, Mandela, esempi di "persone" che, in modi diversi, hanno sempre lottato per quello che ritenevano giusto per tutti, credenti in un Dio o meno, con lotte, sacrifici e rinunce.

Prendevo coscienza per la prima volta nella mia giovane vita che si può vivere una grande spiritualità senza necessariamente essere religiosi.

Ma ancora non sapevo che mi attendeva una prova difficilissima: 10 anni di alcolismo attivo stavano per entrare nella mia vita, portando dolore e disperazione a me e alla mia famiglia.

Come avrete capito dalle righe qui sopra, io sono sempre stata una grande idealista, molto concentrata sulle mie idee e convin-

zioni, disposta a tutto pur di portare avanti le proprie battaglie.

La vita mi ha concesso molte vittorie ma, davanti ad una grande battaglia persa, non ho accettato la sconfitta e piano piano l'alcool è entrato nella mia vita.

L'alcool è stato l'amico che mi ha fatto avere l'illusione di vincere tutte le battaglie che già avevo iniziato a perdere, mi dava sempre ragione e a poco a poco mi ha resa la sua schiava.

Io che per tutta la vita avevo amato sopra ogni cosa la libertà, mi trovavo nella trappola peggiore che avrei mai potuto immaginare. Dieci anni di inferno e poi la resa. Sono entrata in un gruppo di Alcolisti Anonimi sconfitta su tutti i fronti e ho trovato la pace.

Non so come sia iniziato per me il cammino verso la Fede, forse proprio nel momento in cui dichiaravo: "Sono A.M. e sono un'alcolista". Ho creduto fin dal primo momento che A.A. fosse la risposta alla mia disperazione e al mio dolore, ho messo la mia fragilità nelle mani del gruppo, mi sono fidata di tutti, io che non mi fidavo più di nessuno.

Ero stanca di dare retta al mio modo di pensare, al mio essere paladina di ogni causa persa.

Con l'aiuto del programma di A.A., ho iniziato a comprendere che un potere più grande di me poteva aiutarmi a vivere con equilibrio e dopo averlo capito, ho iniziato ad

affidarmi al gruppo, allo Sponsor, al Programma.

Un programma che mi parlava di un Potere Superiore "come io posso concepirlo".

Eccola la libertà.

Libertà di credere, libertà di affidarmi, libertà di sbagliare e di ricominciare, libertà di trovare una mia dimensione spirituale e di portarla avanti con i miei tempi, con le mie capacità, con le mie potenzialità, libertà di guardare al mio Potere Superiore con fiducia, senza paura, senza dovergli dimostrare niente.

Perché ho capito che Dio è amore, comprensione, compassione, che affidarmi a Dio significa avere la consapevolezza che tutto parte da Lui e che io posso permettermi il lusso di smettere di lottare con me stessa, di smettere di essere in guerra col mondo.

Dio desidera solo, che io faccia del mio meglio in ogni cosa che farò, niente altro. Non chiede nient'altro che onestà, umiltà ed azione.

"Sia fatta la tua volontà e non la mia" è stata la frase più difficile che ho incontrato, insieme alla parola accettazione.

Non è stato facile mettere la mia vita nelle sue mani e non lo faccio sempre in modo istintivo e naturale, capita ancora che prima mi debba fare del male insistendo con le mie convinzioni sbagliate.

Solo quando è evidente il mio

malessere, capisco che stò rimettendo in movimento i miei difetti di carattere e torno sulla strada giusta con un po' di ammaccature ma ancora più consapevole che il mio Potere Superiore mi parla, attraverso la mia coscienza, e che se mi metto all'ascolto di questa voce non sbaglierò come quando a parlare, sono la presunzione e l'orgoglio.

Sto scrivendo e mentre lo faccio mi rendo conto che ci stò mettendo tutto il mio cuore, tutta la mia anima in queste righe e mi chiedo se sono riuscita a trasmettere il mio messaggio, quello che davvero sento spero che sia così.

In ogni caso:

Lascio andare e lascio fare a Dio!!!

Serene 24h alcolista anonima
AM

Seminario sul primo Legato: il Recupero

RELAZIONE DI MASSIMO-TEMA PRESCELTO: LA FEDE

Parlare della fede è un compito arduo per me. La mia esperienza è quasi simile a quella di Bill.

Può sembrare impossibile, incomprendibile e persino inverosimile.

Mi è capitato, ed è la prima volta, vi garantisco, che lo metto per iscritto ma soprattutto che trovo il coraggio di dividerlo con altri.

Mi trovavo con il mio bel francescano, Fra' Damiano, su di una spiaggia in un ritiro spirituale, circa sei anni fa, alle 3,00 di notte in riva al mare, mi chiesero di pregare con impeto ad alta voce.

Tutto era immensamente fantastico, uno scenario emozionante fatto di stelle splendide e silenziose ed il mare argentato e delicato nel suo bagnare la riva accompagnato dalla luna lucente. Mentre pregavo iniziai ad urlare con tutta la disperazione di liberarmi da quei demoni che continuavano a consumarmi l'anima, i cosiddetti gemelli spietati e crudeli di cui fa riferimento Bill: allergia ed ossessione per le sostanze. Tutto all'improvviso diventò inquietante, provai brividi di freddo e paura, due ombre si alzarono dalla quiete del mare, erano nere e gigantesche e si dissolsero, inspiegabilmente, nel cielo. Fu allora che la mia paura iniziò a lasciare il posto ad un senso di liberazione, su quella spiaggia, ebbe inizio il rapporto con il mio Potere Superiore, da quel

momento non l'ho più lasciato. Vi assicuro che ero lucido, e anche se non ho smesso subito di usare, la mia vita è cambiata, potete anche non credere, è comprensibile, ma oggi è questa dimensione spirituale che mi ha ridato la vita, la dimensione che per me oggi è il rispetto attraverso le virtù, fede e speranza, del mio Potere Superiore, una mente aperta e soprattutto attiva, un'anima serena e piena di gratitudine per quello che ho ricevuto e per quello che mi circonda. La fede per me oggi è trasformare la mia disperazione in speranza, i miei conflitti, i miei giudizi, i miei paragoni, in armonia, la mia rabbia in pazienza, la mia avara superficialità e la mia indifferenza in un immenso altruismo.

La fede per me oggi è amore per me stesso e per gli altri; amore incondizionato, fiorito dal buio, perché tutto nasce dall'oscurità e germoglia con la luce. Una fede forte vede l'invisibile, crede all'incredibile e soprattutto riceve l'impossibile. Oggi per me l'impossibile è la mia pace dell'anima e la consapevolezza meravigliosa che mi era successo qualcosa di essenzialmente eccezionale. Ed oggi è il mio Potere Superiore che mi indica il sentiero, ogni giorno, verso la vita.

Massimo A.A. (Napoli)

E il Miracolo continua...

Mi chiamo Santino e sono un alcolista.

Se rivado al mio periodo di alcolista attivo, la cosa più odiosa che ricordo, era il primo, luminoso raggio di sole del mattino. Penetrava all'improvviso tra le microscopiche fessure delle persiane, nella mia stanza da letto, sfolgorante e irritante, per me, sudato e rabbioso, e mi ricordava, spietato, l'inizio di una nuova giornata infernale! Era la mia disperazione, il primo aperitivo amaro della giornata che stava per iniziare.

Ora, benedico quel raggio luminoso che ogni giorno, ormai da trentasette anni, - la medicina mi aveva dato tre mesi di vita, - svegliandomi, mi ricorda il miracolo che si compie in me, grazie ad Alcolisti Anonimi, e che, come me, succede a migliaia e migliaia di altri A.A. nel mondo, che iniziano le ventiquattrore più importanti della loro vita. Un'altra giornata regalata! Ma quel fantastico raggio del mattino mi ricorda, inoltre, che una Bontà infinita mi ha scelto tra migliaia e migliaia di alcolizzati, per farmi rivivere attraverso il Programma dei Dodici Passi, una vita sobria e serena, e, attraverso la partecipazione alla vita di Gruppo, mi ha confermato la grande verità del motto inciso sulla plancia dell'Amerigo Vespucci: "Non chi comincia, ma chi persevera!"

Chi persevera: ecco il segreto della nostra sopravvivenza.

Ho avuto la fortuna, fra le tante in A.A., di essere tra i pionieri della nostra Associazione in Friuli Venezia Giulia, e mi convinco sempre più che il servizio e la partecipazione costante e continua alle riunioni, al Servizio, permette di tenere aperta quella porta, a cui il disperato alcolista, che non ci conosce ancora, può sempre bussare, perché qualcuno si trovi lì, per lui, perché possa entrare e trovare la speranza, la vita.!

Dico grazie agli amici che non ci sono più, e, con i quali ho iniziato i primi passi, con i quali ho condiviso i miei primi servizi, in questa fantastica Associazione. Mi convinco sempre più che per aiutare i nostri servitori, a qualsiasi livello, Gruppo, Zona, Area, Servizi Generali, il modo migliore non è quello di criticarli, ma conoscerli, frequentarli, ascoltarli, incoraggiarli. E' facile distruggere, ma è molto, molto più difficile ricostruire.

Ringrazio il mio Potere Superiore, perché ad ogni nuovo giorno, al primo raggio di sole mi dico: anche oggi è una giornata regalata, perciò la voglio vivere intensamente e coscientemente, perché è l'ultima, e non ritorna più.

Santino, A.A. Udine:
13 Luglio 2016

“La Serenità’ ...”

La Serenità è sentirmi in pace con me stessa, con Dio e con il mondo. E’ la mattina, quando sono grata a Dio per un altro risveglio in sobrietà e medito facendo il punto della situazione ed un piano essenziale per le mie 24 ore, ricordandomi che ho gli strumenti per tenere a bada le mie fragilità ed anche un potenziale da poter mettere a frutto; poi chiedo la Sua Grazia per i miei cari e per chi soffre in quel momento. E’ quando mi affido, perché io sia uno strumento nelle mani di Dio, è la certezza della Sua presenza, che mi libera dalla paura di vivere e di relazionarmi con gli altri. Serenità è sentire forte in me il senso di appartenenza alla grande famiglia di A.A., quando sono sola e quando sono in Gruppo, perché sento e vedo che una soluzione esiste per i miei problemi, è la consapevolezza di poter servire nei modi più svariati in famiglia, sul lavoro, nell’Associazione, con l’amico/a che soffre come e più di me, è sentirmi parte del mondo e del progetto di Dio, quando posso contemplare le meraviglie della natura o ascoltare della buona musica. Serenità è quando riesco a capire cosa mi turba in un dato momento anche quando non c’è una ragione apparente, magari aiutandomi con la nostra Letteratura o condividendo con un amico. E’ il percepire dopo

un momento difficile della giornata, di essere riuscita ad accettare le cose che non potevo cambiare e a cambiare con l’azione ciò che potevo. Serenità è alla sera, quando sento di aver speso la giornata in modo efficace per me e per chi mi è stato accanto, è ripensare al sorriso dei miei figli, di mio marito, di mia madre, ed al mio se c’è stato, ma anche alle nostre lacrime, sapendo che hanno avuto un senso e che con l’aiuto di Dio domani potrà essere un giorno migliore, potendo anche rimediare ai miei errori se ne ho ravvisati, è sapere di aver comunque aggiunto un mattoncino in più alla mia sobrietà fisica ed emotiva.

La Serenità è nei momenti di meditazione come questo, perché capisco che seppure i miei comportamenti non sono sempre efficaci e la paura spesso mette in crisi il mio equilibrio, c’è chi mi accetta e mi ama per quello che sono, così come sto imparando a farlo io, con l’aiuto di Dio, della mia famiglia, dei miei Sponsor, degli amici A.A., della Letteratura, del Programma e del Servizio.

La **SERENITÀ** è qualcosa che per tanti anni avevo dimenticato e per questo anche oggi **SONO GRATA!**

serene 24 ore a tutti
Giulia A.

Secondo Passo da un'Alcolista Anonima

Condividere la mia esperienza mi fa bene. Condirvela con tutto il mondo è il massimo della gioia.

Parlando del Secondo Passo, ricordo molto lucidamente il mio stato d'animo, ricordo le molte domande senza risposta che mi ponevo con rabbia e risentimento, la domanda più ricorrente era: perchè proprio io?

Bere mi dava sicurezza, mi faceva sentire diversa, l'illusione malsana che mi procurava l'alcol è stata indescrivibile, il pensiero di rinunciare mi terrorizzava.

Le circostanze rocambolesche che mi hanno portato in A.A. hanno dell'incredibile, il mio Potere Superiore di sicuro mi ha dato una mano, tutto sommato "pensavo" avrei dovuto smettere di bere un solo giorno, non sembrava difficile, dovevo solo provarci.

Solo per oggi non avrei bevuto, qualunque evento sarebbe successo, solo per oggi non volevo bere, iniziai le 24 h. giorno dopo giorno il tempo passava, ma ero talmente «pazza» spiritualmente che non sapevo da dove iniziare a cambiare, o perlomeno modificare il mio disordine interiore.

Il Gruppo mi è stato di supporto fino all'inverosimile, iniziai ad analizzare la Preghiera della Serenità, con la determinazione di adottarla nel mio quotidiano, inciampai subito nella frase "Accettare serena-

mente" davvero non potevo sopportarla, accettavo tutto, malattia, contrasti, avversità di ogni tipo ma non serenamente.

Ad ogni ostacolo mi ribellavo, sicura di non meritare quello che non era di mio gradimento, Il mio Sponsor, con una pazienza certosina, mi ha aiutato a capire che l'impazienza e la ribellione erano inutili, imparai molto lentamente ad affidarmi al mio Potere Superiore e dire: sia fatta la tua volontà, quanta fatica ad assimilare l'accettazione!

Quanto tempo sprecato lottando con l'orgoglio, la presunzione e l'egocentrismo! Come una pietra smisurata, mi trascinavo miriadi di risentimenti, un passato burrascoso, abusi e soprusi, umiliazioni e tanta impotenza ingoiata e mai digerita, impossibile accettare serenamente questi fatti!

Mi dicevo però che la vita trascorrevava con o senza accettazione. Poi, come un castello di sabbia, con l'aiuto degli amici e del Programma di A.A. ho trovato la soluzione a questi stati d'animo che mi impedivano di vivere, ho imparato a tralasciare il passato, che non sarebbe mai più tornato, ho imparato a vivere il mio presente, con un'ottica del tutto diversa. Ora sono serena, vivo il mio oggi accettando **SERENAMENTE** tutto ciò che non posso cambiare, non

tralascio nessuna occasione per cambiare le cose che posso, e prego costantemente il mio Potere Superiore di aiutarmi a lottare sempre e di non mollare **MAI**.

Auguro a tutto il mondo un sereno anno migliore del precedente, e di vivere l'oggi con tutte le capacità che il proprio Potere Superiore ci mette a disposizione.

Un abbraccio globale da me!

Del Potere Superiore

Cari Amici, vedo se riesco a portare il mio contributo sulla questione “Dio come noi possiamo concepirlo”.

La disputa su “Dio come noi possiamo concepirlo” ha occupato e credo occuperà gli A.A. di tutto il mondo ancora per diverso tempo, non è tanto un Entità Superiore al centro di questa discussione ma un Dio religioso, non si tratta di mettere in dubbio la spiritualità del Programma e la necessità di noi alcolisti a progredire secondo principi spirituali.

Credo che nessun A.A. da qualche tempo nel recupero lo metta in dubbio.

Atei ed agnostici possiedono altre “armi” per supplire alla “mancanza” di fede, è pur vero che le parole “religione”, “Dio”, preghiera e meditazione, vengono profuse a piene mani nella Letteratura di A.A. ma cerchiamo di razionalizzare e non strumentalizzare, è un gioco poco chiaro e onesto e c'è il rischio di collocare il significato di quanto scritto in un contesto errato, dogmatico ed ottuso, dimenticando che comunque quanto scritto nella nostra letteratura resta pur sempre la testimonianza di un alcolista, si chiami esso Bill, Bob o Giampaolo, e pertanto è nostro diritto “prendere ciò che ci serve e lasciare il resto”. Anche le pa-

role «medico», «psichiatra» appaiono nella letteratura A.A. ma a nessuno viene in mente di pensare che il Programma A.A. sia un programma della medicina, pur coscienti di quanto qualche medico abbia contribuito alla nascita del Programma stesso e ai quali va tutta la nostra gratitudine.

Il mio pensiero è però rivolto agli amici che per difficoltà particolari o più semplicemente per una frequentazione ancora “giovane” dei Gruppi, non riescono ancora a venire a capo, totalmente o parzialmente, alla questione di “Dio come possiamo concepirlo”, non è tanto per me, lo ripeto, ma solo per un profondo e totale rispetto nei loro confronti che ritengo che qualsiasi allusione, anche “velata”, alla religione possa essere fonte di ancora maggiore confusione e diffidenza, poi mi si spieghi a che pro sottolineare l'aspetto religioso nelle testimonianze.

Forse che il concetto di “Dio come possiamo concepirlo” non è sufficiente? Certo, nelle testimonianze dobbiamo esprimere quello che realmente pensiamo, evitando però nel contempo di ferire e turbare inutilmente gli altri che in quel momento della loro vita possono essere anche particolarmente sensibili alle testimonianze degli amici più anziani. L'arroganza spirituale, mascherata alle volte da

“libertà di espressione”, alla fine fa del male solo a chi la esercita, ci sono tanti modi di concepire Dio quanti sono gli amici che frequentano i Gruppi. C'è però, credo, un solo modo di trasmettere il Messaggio nel Gruppo e cioè quello basato sull'amore e sulla profonda compassione e comprensione delle difficoltà altrui.

«Omnia munda mundis; coinquinatis autem et obtusus nihil mundum, sed inquinatae sunt eorum et mens et conscientia.» «Tutto è puro per i puri; ma niente è puro per i contaminati e gli ottusi, perché hanno contaminata l'intelligenza e la coscienza.»

Storia di Recupero e di Servizio

Mi chiamo Antonella, sono un'alcolista, sempre grata ad A.A. e in particolare alla mia Area di appartenenza, Area Sicilia, che in ottobre ha festeggiato Trentatré anni dalla nascita.

Mai come adesso sento, vivo il simbolismo del nostro Triangolo, all'interno del quale mi trovo con la forza ricreatrice che mi ha dato il Servizio, associata all'Umiltà e all'amore in Azione in Unità con gli altri. Ripercorrendo la strada che con grande gioia mi consente fino ad oggi di rendermi utile all'Associazione, non posso fare a meno di riportare alla mia mente alcune tappe del mio percorso in A.A.

Nell'anno 2001 dopo sei mesi di frequenza costante al Gruppo "la Rinascita" di Ragusa, poiché mi piaceva leggere, fin da bambina divoravo libri, mi proposi come Rappresentante della Letteratura. Avevo trovato un antico catalogo nell'armadietto del Gruppo, venni così a conoscenza che esistevano altri testi e opuscoli oltre al Grande Libro e i 12+12 o Vivere Sobri. Umilmente chiesi agli anziani come fare per ordinare quei testi e con l'amore di sempre mi fu risposto che "Azione" era la parola "magica" in A.A. e insieme ordinammo qualcosa ai S.G. da quel momento la Letteratura divenne la mia più grande compagna di viaggio in A.A., rivisitandola nel

tempo sempre con uno sguardo diverso. Intanto, approfondivo e interiorizzavo sempre più il Programma e, relazionandomi con altri Servitori iniziai a studiare il Manuale di Servizio e capii come era fatta una struttura di Servizio e come il Gruppo fosse importante come base della stessa.

Quando fui eletta RGSG nel 2004, ricordo che provai una forte emozione e il giorno successivo riferendo di ciò a un'amica non alcolista, la stessa si congratulò con me per l'avanzamento di carriera poiché da rappresentante della Letteratura (secondo il suo modo di vedere) ero in un certo senso, avanzata di grado, sorridendo le spiegai che in A.A. non siamo in una scuola militare in cui avvengono dei naturali avanzamenti di grado sempre che, non si vede l'associazione come una scuola di "vita ritrovata" e in quel caso, si che potevo considerarmi in uno stadio di promozione con il servizio di RGSG; poiché dai banchi di questa meravigliosa scuola di A.A., in cui ero arrivata intontita, spaurita, priva di amore, ho iniziato ad ascoltare gli altri (miei maestri), dopo l'ascolto ho iniziato ad accettarmi.

Poi, ho iniziato a ottenere qualcosa ed è subentrato in me il forte desiderio di dare, muovendomi nella sfera di coloro i quali a loro

volta mi avevano dato, ed è così che ho percepito il significato del mio Servizio nell'Associazione.

Alle prime Riunioni di Assemblea, inizialmente ho impegnato me stessa all'ascolto e, ho sentito sempre vivo il senso della responsabilità della trasmissione reale in Gruppo, del messaggio ascoltato, ho capito allora che non mi bastava riportare solo ciò che avevo ascoltato per potermi responsabilmente ritenere un RGSG ma, dovevo portare il Programma e la conoscenza più ampia di A.A.

All'interno del Gruppo abbiamo intrapreso allora un serio Programma di lavoro, cercando a titolo esemplificativo, di far cadere le Riunioni di Servizio, prima e dopo le Assemblee di Area o di Zona, con lettura del Manuale di Servizio, facendo sì che il Gruppo potesse avere una coscienza non solo formata ma soprattutto informata, rendendo in tal modo concreta e visibile a tutti una realtà che non è astrattismo, che il Programma di A.A. è un tutt'uno e che non esiste Recupero senza conoscenza.

A poco a poco è nata la coscienza collettiva di Gruppo e che non esiste la differenza tra Recupero personale e Servizio e che dovremmo quotidianamente chiederci se stiamo solo servendoci dell'Associazione o stiamo servendo anche noi, mi sono sentita di far parte della coscienza collet-

tiva la quale, mi ha dato fiducia, Delegandomi nel 2007 per l'Area Sicilia, non posso negare allora una piccola ansietà per lo svolgimento di quello che ritenevo uno degli incarichi più completi in A.A. ma attraverso una costante informazione e, la condivisione con altri servitori, chiedendo suggerimenti allo Sponsor, affrontai responsabilmente la mia prima Conferenza Tra i presenti, a parte i due Delegati che erano con me della Sicilia, Bruno allora Segretario Nazionale e un Fiduciario di collegamento, non conoscevo nessuno.

Dopo l'appello, a poco a poco, quasi per miracolo, l'agitazione lasciò il posto a quel senso di calma che A.A. dona in modo massiccio a chi sa in quel momento spiegare tutto ciò che il Programma gli ha insegnato, anche nei momenti più difficili, quando c'è un susseguirsi di opinioni, vicissitudini anche molto gravi, i Principi di A.A. vengono sempre in nostro aiuto per affermare o consolidare la Prima Tradizione: uniti con amore e responsabilità nel rispetto delle nostre Tradizioni e delle Garanzie, senza avere un comportamento coercitivo o punitivo nei confronti degli altri.

Dopo tre Conferenze, sono ritornata al mio antico amore: "La Letteratura", (ho fatto parte del Comitato dei S.G.) utilizzando la stessa, non solo come strumento

per il mio recupero personale, ma ponendomi io stessa come strumento per la Sponsorizzazione e diffusione della stessa, ovunque in A.A. perché, la Letteratura è, e sempre lo sarà il” Filo Conduttore” dell’Identità di Alcolisti Anonimi. Ad aprile del 2013, nella XXIX Conferenza, assieme ad altri tre compagni di viaggio, sono stata eletta Fiduciaria di collegamento (nel mio caso, della Macroregione Sud). Tanta emozione, un pizzico di ansia e allora guardandomi intorno, mi sono ricordata una lettera di Bill, in cui scriveva:
“Noi alcolisti recuperati non siamo tanto fratelli nelle virtù quanto lo siamo nei difetti e nei nostri sforzi comuni per superarli”.

Ero custode delle Tradizioni più che mai, non dovevo avere paura; il mio compito da quel momento sarebbe stato quello di servire al meglio Aree, Zone e Gruppi, per metterli nelle condizioni di fare bene il loro lavoro: trasmettere il messaggio. I Fiduciari non governano, servono, siamo tutti alla pari, siamo assolutamente simili gli uni agli altri e come tali dovremmo offrirci a vicenda, comprensione, pazienza e sostegno. Tutto si risolve bisogna solo avere reciproca fiducia. Questo è stato e sarà sempre il mio obiettivo unito a un ascolto vigile, attento e attivo.

Con gratitudine Antonella.

Tradizioni

1° Tradizione

Ciao a tutti...sono alcolista felice di esserlo! Questa Tradizione mi ricorda la mia infanzia, quando l'obbedienza era obbligatoria. Sono sempre stata condizionata in questo senso e il "No" era difficile da accettare, anzi durante il mio periodo attivo, proprio tabù, tutto mi andava bene pur di essere lasciata sola col mio bicchiere! In A.A. ho scoperto l'acqua calda, "**SONO LIBERA**" in A.A. non comanda nessuno, se non l'unità e la coscienza del gruppo stesso, "tutti per uno e uno per tutti", nessun capo, ma servitori grati all'Associazione. L'unico Capo autorevole al quale non nego nulla è il mio Potere Superiore, di Lui mi fido e affido in qualunque circostanza, chiedo che mi aiuti a capire la differenza fra le cose che posso cambiare e altre che non so distinguere, Autorità ultima, un Dio d'amore che non mi giudica, non mi rimprovera e che mi aiuta nel mio percorso. Smettere di bere è semplicissimo, il continuare la vita senza bere, un pò meno. Quando voglio salire una vetta lo faccio con entusiasmo, bellissimo, la smania di arrivare, il pregustare l'arrivo e goderlo con la fantasia, ma nel tragitto arriva la stanchezza, la sete, l'ansia per qualcosa, l'idea che l'obiettivo non è vicino come mi era sembrato, il panorama che mi ero sognata e via dicendo! Metaforicamente è la stessa cosa in A.A., ho smesso di

bere e un "brava" mi bastava, poi arriva l'aspettativa che non mi posso permettere, si pensa che tutto è bellissimo ma, arrivano i contrasti su opinioni diverse, le simpatie, le antipatie, le difficoltà di comprensione, ma questa Tradizione mette tutto a posto. Nessuna Autorità, ma amore e uguaglianza per tutti, un Dio d'amore che aiuta tutto e tutti, qualunque sia il Suo nome, il mio vissuto mi ha insegnato che i "capi" hanno fatto solo danni, il protagonismo emerge in modo sistematico ed ecco l'inizio della fine. Uguaglianza e amore sono le chiavi che aprono ogni porta, l'amico che si avvicina ad A.A. per la prima volta nota tutto questo, e se percepisce che un amico prevale sugli altri rimane di sicuro frastornato. L'unità di gruppo, fa miracoli, questa Tradizione, se non ci fosse si dovrebbe inventarla! Forse perchè la mia esperienza ha toccato con mano i disastri della prevaricazione, Diaconi sanguinanti e gruppi chiusi, solo per il protagonismo inutile e dannoso di qualcuno, A.A. soffre! Questa Tradizione mi esorta all'Umiltà indispensabile anche nel quotidiano, lo stare bene con me stessa senza aspettarmi nulla, in Unione con il gruppo e con l'affidamento al mio Potere Superiore. Grazie per avermi dato l'opportunità di trasmettere il mio personale pensiero. Da una felice alcolista un abbraccio.

Uscire e rientrare

Il Gruppo è il punto di partenza e di arrivo di A.A.: io mi salvo nel gruppo, grazie al gruppo, da cui devo uscire e rientrare, portando nelle nostre strutture i dubbi e le problematiche legate al recupero del nuovo arrivato.

Poi, devo rientrare e trasmettere le soluzioni che ho raccolto: questo è il crocevia da dove passa la mia crescita.

Uscendo dal gruppo e frequentando le strutture di A.A. **RACCOLGO NUOVI** stimoli, il bisogno di evolversi, l'entusiasmo della crescita dell'Associazione, raccolgo questi semi, li pianto nel gruppo e li coltivo insieme agli altri amici alcolisti, per far sì che i nostri incontri vadano sempre più verso una migliore applicazione del Programma, e non si riducano ad un routinario incontro settimanale.

Pur essendo tutti diversi, andiamo comunque nella stessa direzione. Questa partecipazione mi aiuta e mi serve a vincere quel senso di isolamento che mi ha portato a chiedere aiuto. L'ammissione della mia impotenza di fronte all'alcol, mi ha convinto a condividere la sofferenza con gli amici del gruppo.

La condivisione: questo concetto che mi ha salvato la vita, fa crescere in me un senso di gratitudine che posso esprimere solo cercando di trasmettere, "soprattutto ai nuovi arrivati", oltre alla necessità della condivisione stessa, l'importanza di uscire dall'isolamento. Questa opportunità mi viene offerta con la possibilità di svolgere dei servizi, sempre e comunque commisurati al mio percorso di recupero.

Gruppo, testimonianze e letteratura

Sono Agostino e sono un alcolista frequente vari gruppi e mi sono accorto nel corso di questi anni della diversità tra i gruppi che usano regolarmente la Letteratura e quelli che basano la loro attività soprattutto, a volte solo, sulle testimonianze.

Nel mio percorso di recupero, cominciando a frequentare le strutture di A.A., la Zona, l'Area, i Seminari della letteratura ecc., mi sono reso conto che il mio recupero si era fermato.

Il mancato uso della Letteratura in alcuni gruppi che ho frequentato regolarmente, ha fatto sì che io crescessi solo sulla base delle testimonianze degli amici, quante cose mi sono sfuggite, quante cose mi sono mancate, quante riflessioni non ho potuto fare.

Anche con il nuovo venuto, le testimonianze sono basate a volte esclusivamente sul quando bevo o sul come ho fatto a smettere di bere dimenticando di spiegare come funziona l'Associazione cosa c'è dietro al gruppo, cos'è il nostro metodo e, cosa mi dà il servizio, parte integrante del recupero.

È importante che se voglio trasmettere il messaggio, io responsabilmente devo aver incamerato questo messaggio dentro di me, ma per averlo incamerato lo devo conoscere, condividere, praticarlo in Gruppo, in tutte le sue parti; Passi, Tradizioni e Concetti.

Se io trasmetto solo le sensazioni della mia giornata, le mie emozioni il come mi sento, non trasmetto il messaggio di A.A. trasmetto il mio messaggio e a volte solo il mio malessere.

Il protagonismo a volte prende il sopravvento e la mia testimonianza diventa il Programma di recupero, che non è.

Mi piacerebbe che il gruppo e "mi impegnerò" per questo trasmettesse positività e desse davvero la possibilità di crescere nel metodo di A.A. attraverso tutto il programma che ci è stato offerto. Questo secondo me permette al gruppo di trasmettere serenità e di creare le condizioni ideali per permettere all'alcolista di recuperarsi.

Serene 24 ore
Agostino

Le Tradizioni

Secundo le Tradizioni, *non esiste il Mio bene separato dal tuo: esiste il Nostro bene o il Nostro male. Guadagniamo o perdiamo insieme.*

L'associazione Alcolisti Anonimi, dove tutti i membri hanno una causa in cui si crede cioè smettere di bere e raggiungere la sobrietà.

Si appartiene all'associazione per dare una mano a se stessi e agli altri (dando che si riceve), imparando a vivere nell'amore e nella gioia, anche quando si vive momenti difficili o faticosi.

Si viene per imparare ad aprire il cuore, per imparare ad amare ciò che si fa e ciò che va fatto, per sviluppare curiosità e capacità di apprendere, in un contesto fatto di, condivisione.

Si viene per abbandonare la passività, che ci rende fragili, ottusi e lamentosi.

Si viene per essere Attivi, generosi, entusiasti, propositivi, promotori dei cambiamenti che desideriamo. Si viene qui per acquisire un nuovo stile di vita, sobrio, frugale, essenziale, come accettazione, ascolto, comprensione, perdono, apprezzamento, gratitudine, generosità, disciplina, responsabilità, dedizione alla verità, umiltà.

Non si è qui per giudicare o essere giudicati, per colpevolizzare o per sentirsi in colpa, si è qui per superare il giudizio, che è violen-

za, e per praticare il discernimento, senza giudizio, che è frutto di Consapevolezza.

Si è qui per imparare ad osservare in profondità, mettersi nei panni altrui, perdonare sé stessi e gli altri, non credere di avere sempre ragione, diventare umili e socievoli. Si impara anche a ricevere un torto, senza sentirsi in obbligo di restituirlo, ma a creare le condizioni affinché queste situazioni non si abbiano a ripetere.

Si impara ad essere sinceri, onesti, trasparenti, e dire le cose in tempo reale, dirle dal cuore, non dall'Ego, dirle per aiutare, non per punire, dirle per crescere e far crescere, non per farsi piccoli, giudicare e lamentarsi.

Vivere la nuova vita in Alcolisti Anonimi può facilmente generare stress, dovuto al cambio di abitudini, alle difficoltà personale che ogni alcolista sta affrontando con se stesso, alle differenze di carattere tra alcolisti anche se sono comuni fra di noi.

Quando siamo sotto stress, siamo propensi a rientrare nel copione, dell'io, che sa tutto, rinunciando a svolgere il suo ruolo di Guida, da adulto e genitore.

Nello stesso tempo, non ascolta o si ribella, e si affida alla propaganda dell'Ego, che seduttivamente promuove: gratificazione immediata e piaceri facili, indolenza e

Pigrizia, lamentele, pretese e accuse, coprendo tutto, dandosi ragione, cercando giustificazioni.

Quando l'io prende il sopravvento, l'amore non può manifestarsi, né dentro, né fuori, perdiamo, diventiamo violenti, anziché vivere nella gioia, iniziamo a soffrire, attribuendo agli altri la causa.

In realtà soffriamo perché ci comportiamo male, perché, non essendo leader di noi stessi, (mettendo in Pratica i Passi del nostro Programma) ci lasciamo trascinare dalla corrente come pesci alla deriva, anziché nuotare contro corrente per rimanere in vita.

L'uscita sarebbe molto semplice: riconoscere i nostri errori, assumerne la responsabilità, rimediare un'uscita semplice e gioiosa che ci riconnetta al nostro bisogno e quello degli altri.

Ma è una via impercorribile, finché pratichiamo il giudizio, avendo paura di essere condotti di fronte al nostro tribunale interno, utilizziamo strategie sempre più sofisticate per attribuire Responsabilità e colpe ad altri, se gli altri sono colpevoli, noi siamo innocenti.

Così per un attimo ci sentiamo meglio, ma nel contempo abbiamo aumentato l'ignoranza e la violenza al nostro interno.

Un A.A. Anonimo.

*Non esiste il Mio bene separato dal tuo:
esiste il Nostro bene o il Nostro male.
Guadagniamo o perdiamo insieme.*

Io sono responsabile

Un mio pensiero ricorrente è che il mio corpo sia come una casa, che ho il dovere di abitare responsabilmente.

La responsabilità del membro di A.A. si esercita soprattutto verso chi oggi ancora soffre e, in prospettiva, verso coloro verso i quali abbiamo il dovere di conservare un'Associazione integra nei suoi fondamenti; ed è certamente un preciso dovere che abbiamo fatto nostro seguendo le orme dei nostri fondatori, da coniugare al presente verso tutta quella parte di umanità che, trovandosi nel momento del bisogno, ha deciso di chiedere aiuto.

Questa stessa responsabilità, d'altra parte, è anche un atto dovuto verso chi ha creato e messo a nostra disposizione un'Associazione che va sì tutelata perché fonte di vita, ma anche rispettata, salvaguardando quella meravigliosa diversità che ne costituisce la sua stessa impronta.

Il concetto centrale del messaggio è che la responsabilità non è solo questione di interventi, Azioni, ma di comportamenti e stili di vita, ovviamente nessuno nega l'importanza dei primi, ma senza un vero e proprio rinnovamento Spirituale non potremmo cogliere la radice del problema.

Solo adottando uno stile di vita sobrio, accompagnato dal serio impegno per una fattiva partecipazione alla vita dell'Associazione, ovvero svolgendo un Servizio, sarà possibile consolidare la nostra Sobrietà e nel contempo dare un senso compiuto alle parole: "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".

Il mettere in pratica tale insegnamento non ha solo una dimensione di riconoscenza e d'impegno concreto verso chi ancora soffre, ma è dettata da un'autentica Spiritualità.

Un rapporto più rispettoso e armonioso con il Potere Superiore non è indipendente da una relazione più armoniosamente legata all'Unità con tutti gli A.A. amici e da un rapporto di autentica gratitudine verso l'Associazione, che si attua anche attraverso il Servizio, che non deve essere considerato quasi alla stregua di un fastidio, ma viceversa come una occasione per conseguire il triplice scopo di consolidare la nostra Sobrietà, aiutare l'alcolista che ancora soffre e manifestare la nostra gratitudine a un'Associazione che oltre alla vita ci ha restituito la dignità di esseri umani.

E' la consapevolezza di una nuova speranza che dà senso al mio fare, l'unico accorgimento è liberare le mie Azioni dalla preoccupazione della visibilità e del successo, ovvero la tentazione che mi venga pagato un prezzo per quello che faccio.

Una volta libero da tali pretese, sarà il futuro a sprigionare, quando meno me lo aspetto, la forza dilagante del bene, ossia delle Azioni quando sono finalizzate a un unico scopo, vale a dire trasmettere un messaggio per dare e ricevere, in ossequio alla pratica dell'auto - aiuto.

Giampaolo, Liguria

“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”.

Ciao a tutti - 1° Tradizione

Sono un'alcolista anonima.

Parlare della Prima Tradizione non è difficile se si comprende "comune benessere", un benessere collettivo è la miglior medicina per la mia personale crescita in A.A., un unico problema e un unico scopo, vivere serenamente il proprio "oggi" è al primo posto.

L'unione fa la forza! Nel mio periodo attivo la solitudine è sempre stato un alibi perfetto per bere, oggi non sono più sola, ho amici ovunque, uniti con lo scopo di continuare a mantenere il mio benessere spirituale, la parola magica è **INSIEME!** A.A. funziona in base a questo Legato che ci deve ricordare i nostri limiti, da sola, non saprei proseguire, indipendentemente dalle mie ventiquattro ore! Lavorare insieme, condividendo limiti e difetti del carattere per me, alcolista è un passo in più verso la mia meta, la serenità interiore e l'equilibrio emotivo, ostici da superare, da soli, insieme tutto è possibile.

Dove non c'è unità tutto si sgretola e le probabilità di una ricaduta sono sempre in agguato, questa Tradizione mi ha insegnato il rispetto per le diverse opinioni, ho imparato a non mettermi in primo piano con una frase che davvero non mi piace "**TU DEVI**", chi sono io per dirlo, se lo dicessero a me risponderei in modo poco educa-

to, una forma di rispetto collettivo che fa sentire in simbiosi tutto il gruppo, indipendentemente da religione, partito politico, posizione sociale o altro, a me, alcolista succede di provare un'empatia particolare verso alcuni amici, piuttosto che ad altri, però questo succede anche nel quotidiano, io devo crescere condividendo forza e speranza con tutti, in armonia, con un solo scopo; l'unità di A.A. Lotte, scontri, incomprensioni, mania di potere, hanno distrutto popoli e diviso nazioni, quando, volendo e con molta buona volontà basterebbe un pizzico di umiltà e mettere al primo posto il benessere di "**TUTTI**" e non solo il mio. Qualche passo indietro se mi accorgo di non condividere qualche opinione fuori binario, ascoltare, capire chi parla e perché, mi sembra una teoria importante, devo imparare a parlare della **MIA** esperienza, condividerla e non imporla, tutto sommato parliamo lo stesso linguaggio in tutti gli angoli del mondo e non dovrebbe essere difficile, capirci.

Vi sono giorni negativi e positivi, ma questo non deve influire sulla serenità degli amici, un amico appena entra dalla porta percepisce se un gruppo è sintonizzato, questo primo impatto, è molto importante, ne consegue che il nuovo amico, ritorni oppure no, tutto

dipende dall'armonia che trova. Ritengo di imparare molto se sono in linea con tutti, indipendentemente dalle esperienze diversificate, e dal mio modo di recepir-

le e interpretarle, con la mente aperta e, senza sottovalutare che tutti siamo nella stessa barca e se qualcuno non rema in sintonia con gli altri, si rischia di affondare.

Serene 24h da un A.A.



Della Seconda Tradizione

Seconda Tradizione:

“**P**er 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.” Il Dodicesimo Passo di A.A. trasmettere il messaggio, è il servizio basilare che la nostra Associazione offre; è il nostro scopo principale e la ragione più importante per la nostra esistenza. A.A. è più di un insieme di principi; è una Società di alcolisti recuperati in azione.

Ecco perchè noi diciamo spesso che Azione è la parola chiave, perciò l’azione di trasmettere il messaggio di A.A. è il cuore del nostro Terzo Legato del Servizio. Domanda: “Cos’è questo Terzo Legato? E fin dove arriva il concetto di “azione” nel servizio?” La risposta è semplice.

Un servizio A.A. è qualsiasi cosa che possa aiutarci a raggiungere i nostri simili che soffrono, la chiamata per il 12° Passo è il più grande servizio di A.A.,

Poi ci sono vari servizi, comprendono luoghi di riunione, collaborazione con gli ospedali, istituzioni, opuscoli e libri ect. ect. i servizi possono aver bisogno di Comitati, di Delegati, di Fiduciari e di Conferenze.

Comprendono pure piccoli contributi volontari, in denaro (Settima Tradizione), per fare in modo che il Gruppo, l’Area e A.A., nel suo insieme possano funzionare, essi comprendono ogni atto, dalla tazzina del caffè fino ai Servizi Generali di A.A. per un’azione a livello nazionale e internazionale.

La somma di tutti questi servizi è il nostro Terzo Legato del Servizio. Senza i suoi servizi essenziali A.A. diventerebbe ben presto un’associazione anarchica, informe, confusa e irresponsabile.

L’esperienza ci ha insegnato che non si deve aver paura di sbagliare, sempre che si sia pronti a riconoscere i propri errori e correggerli prontamente.

Così come la nostra crescita come uomini è dipesa da questo sano processo di prove ed errori, allo stesso modo avverrà la nostra crescita come Associazione, ricordiamoci che qualsiasi società di uomini e donne, che non possa liberamente correggere i propri errori cadrà sicuramente in decadenza se non in rovina, questa è la condanna universale per chi non riesce a continuare a crescere. Così come ogni membro A.A. dovrebbe continuare a fare il proprio inventario morale e ad agire di conseguenza, anche la nostra Associazione dovrà farlo se vogliamo sopravvivere ed essere utili.

CONCETTI

I Concetto: La responsabilità finale e l'autorità ultima per il Servizio in AA dovrebbe sempre rimanere una prerogativa della coscienza collettiva della nostra Associazione.

Il mio Gruppo ha un Rappresentante (RGSG)? Sono cosciente che il mio Gruppo è parte di AA nel suo insieme?

Quando è stata tenuta ultimamente nel mio Gruppo una riunione di Servizio (Coscienza di Gruppo)? E i risultati di quella riunione sono stati riportati alla Zona e all'Area?

1. Come fanno i membri non attivi di AA a portare il loro punto di vista nella coscienza collettiva?
2. Nelle riunioni di Servizio del mio Gruppo stiamo attenti a qualsiasi decisione che possa riguardare altri Gruppi o AA nel suo insieme?
3. Che cosa significa "Coscienza collettiva" di AA? Funziona nel mio Gruppo? E nella mia Area?
4. Definisci la piramide rovesciata di AA. Come funziona?
5. Il Concetto: La Conferenza dei SSGG di AA è divenuta, per quasi tutti i fini pratici, la voce attiva e l'effettiva coscienza dell'Associazione nei suoi Servizi.
6. Che cos'è la Conferenza dei SSGG? Quando si riunisce? Che fa?
7. Perché fu data alla Conferenza la responsabilità di mantenere i Servizi di AA?
8. Chi sono i nostri Delegati? E il nostro Coordinatore di Zona? Che fanno?
9. Il mio RGSG riporta in Gruppo ciò che la Conferenza ha raccomandato?
10. Che cos'è l'assemblea d'Area? Qual è il suo rapporto con la Conferenza? Partecipa all'Area il mio Gruppo?

Una risata!!!

Enunciato! Ironico...

Che cos'è A.A.

Alcolisti Anonimi è un'associazione di uomini e donne, fondata e gestita da un branco di beoni; l'unico requisito per divenirne membri è non sapersi moderare e non voler imparare a bere come persone civili.

Non ci sono regole, doveri o tasse da pagare, o qualsiasi altra cosa di cui qualunque altra associazione avrebbe bisogno.

Nelle riunioni i partecipanti cominciano con un argomento, poi parlano di cose completamente diverse, e di solito concludono dicendo che non capiscono per niente il programma, sanno solo che funziona.

I Gruppi sono sempre al verde, ma sembra che i soldi siano sempre sufficienti.

Perdono continuamente membri, ma nonostante questo sono in continua crescita.

Sottolineano che ognuno fa tutto solo per se stesso, ma in ogni modo vogliono sempre far qualche cosa per gli altri.

Ogni gruppo si dà le proprie regole di funzionamento, norme e comunicazioni, che poi ognuno ignora allegramente.

I membri hanno il privilegio di abbandonare furiosamente una riunione, disdire definitivamente la propria appartenenza, per tornare dopo una settimana come se niente fosse, ed essere accolti calorosamente.

Niente viene programmato con più di 24 ore di anticipo, eppure vengono realizzati grandi progetti. In A.A. niente va secondo il "Galateo": come possono sopravvivere?

Forse perché abbiamo imparato a vivere, e per di più a ridere di noi stessi.

Dio creò l'uomo; Lui creò anche la risata, forse è contento delle nostre fatiche caotiche e si diverte a prenderci in giro, fino a che non abbiamo imboccato la strada giusta, non importa chi schiaccia il tasto sbagliato.

Forse Lui è soddisfatto, non della nostra "perfezione" ma dei nostri sforzi per raggiungerla, forse è contento del nostro tentativo di essere niente altro che noi stessi, noi non sappiamo come funziona, ma sappiamo che funziona, e che tutti riceviamo continuamente dividendi dai nostri investimenti in A.A.

E' saggio essere asciutti e sobri, e credetemi, cari amici, è molto più facile rimanere asciutti e sobri che diventare asciutti e sobri!



GRUPPO PESCARA 1

*Condivisione del 14 gennaio 2016 - Il Terzo Legato "SERVIZIO"
"Servire: Responsabilità verso se stessi, gli altri e l'Associazione"*

Da più o meno tutte le testimonianze è emerso, che il Servizio è una componente essenziale per il recupero di ciascuno di noi. I tre Legati infatti, come suggerisce l'esperienza in A.A., sono come i tre piedi di uno sgabello non è possibile fare a meno di nessuno di essi.

Dopo aver avviato un cammino di conoscenza e crescita personale attraverso i 12 Passi, dopo aver assaporato il piacere ed il benessere che può dare la condivisione e la convivenza stessa con gli altri, sia nel Gruppo che fuori si comincia a sentirsi parte dell'Associazione ed allora la semplice frequenza non basta più; sentiamo il bisogno di fare qualcosa per gli altri e con gli altri per il nostro bene, per chi ha bisogno di aiuto e per l'Associazione nel suo insieme. Dal senso di appartenenza, ha osservato un amico, nasce inevitabilmente il senso del Servizio, così come avviene in una famiglia o in un Gruppo di lavoro.

Perché A.A. sopravviva, si apra e porti la sua voce all'esterno, è necessario che esista una Struttura di Servizio di cui ciascuno di noi è chiamato a far parte, nel Servizio non esiste "far carriera" al contrario quando occorre è necessario farsi da parte. A tale scopo esiste

la rotazione degli incarichi che ci protegge e, protegge l'Associazione dai personalismi e dalle "caste di potere" come invece avviene in tutti gli altri settori della vita sociale.

In A.A. siamo tutti sullo stesso piano ed ognuno è chiamato ad offrire ciò che può in A.A. tutte le azioni rappresentano un Servizio, se intraprese con lo spirito giusto, dal pulire e preparare la stanza, all'accogliere il nuovo venuto, ricoprire un incarico di Servizio nelle varie Strutture, anche semplicemente fare una testimonianza onesta ed essere presenti può essere efficace per chi è accanto in quel momento, ed a questo riguardo va sottolineato il valore della presenza nei nostri gruppi degli amici più anziani, che, pur non ricoprendo più incarichi specifici, continuano ad arricchire le nostre esperienze con le loro testimonianze e con i loro suggerimenti Fare Servizio non sempre è facile, un amico ha definito il Servizio come una macchina silente e discreta che fa funzionare l'Associazione, un'amica ha sottolineato che il Servizio è uscire dal proprio egoismo e donarsi con amore agli altri è un cammino di crescita, poiché, come ha suggerito qualcuno, facendo Servizio comincio ad

uscire fuori di me e ad affrontare la realtà condividendo e superando le mie paure.

Certamente, fare Servizio comporta infatti un'assunzione di responsabilità e per giunta non finalizzata al nostro solo benessere, ma a quello degli altri e dell'Associazione, che ci mette di fronte i nostri limiti, costringendoci a rivedere i nostri comportamenti nella relazione.

Per un Servizio efficace è necessari, imparare a mediare, accettare le diverse opinioni, senza pretendere di avere per forza ragione né tantomeno di piacere a tutti.

A volte è necessario mettere da parte il proprio Ego a favore del bene comune altre volte è necessario prendere delle decisioni assumendosene la responsabilità.

Durante il Servizio è possibile essere sottoposti a critiche, anche non sempre per fini costruttivi ed allora riuscire ad affrontare ogni situazione diventa tutt'altro che un fatto egoistico, ma una vera e propria occasione di meditazione e di crescita per un nuovo stile di vita.

Quando bevevamo, vivevamo in un mondo parallelo nel quale non c'era posto per le responsabilità e tendevamo, inconsapevolmente per paura, a delegare gli altri per qualsiasi impegno costante. Ora non dovremmo ripetere lo stesso comportamento. A.A. è composta da Alcolisti in Azione ha scritto Bill ed è bene per ciascuno di noi

imparare ad affrontare la paura per rendersi utili e mantenersi sobri. Alcuni amici hanno ammesso di aver pensato: non sono capace non sono adeguato non ho tempo ecc., ma in realtà prendevamo tempo per quella che usiamo definire 'la paura di crescere'.

A questo scopo tuttavia esiste la Sponsorizzazione al Servizio con la quale i più anziani, attraverso l'esempio, possono aiutare i più giovani a lasciarsi andare a questa nuova avventura con l'affidamento cioè l'atteggiamento che ci fa dire, ok io ci provo e faccio del mio meglio senza pretendere la perfezione da me stesso, se è vero che mi accetto per quello che sono, senza crearmi delle aspettative ed il riconoscimento da parte di nessuno.

I nuovi Servitori andrebbero sostenuti e non rimbeccati per ogni banalità o sottoposti a 'spinte' più che suggerimenti, come purtroppo spesso avviene.

Ma anche in questo caso il Servitore ha il diritto-dovere di prendere posizione secondo coscienza, con il rischio anche di sbagliare, anziché tirarsi indietro come più o meno tutti facevamo di fronte alle difficoltà da alcolisti attivi.

Qualcuno ha fatto notare che attraverso il Servizio ci è data anche l'opportunità di arricchirci come persone, allargando la sfera dei nostri interessi e delle nostre competenze.

C'è infatti chi ha imparato ad apprezzare la Letteratura e chi ha imparato ad usare il computer contro ogni aspettativa solo per fare qualche esempio qualcun altro ha ammesso di aver bisogno di una spinta' per intraprendere un Servizio, ma poi si è sentito per così dire parte del mondo, a fronte di anni di isolamento e oggi ne è grato. Segno che lo stare insieme e Condividere le esperienze, le paure e le responsabilità, è sicuramente un valore aggiunto che la nostra Associazione ci regala per crescere e migliorarsi.

E' stato infine evidenziato che Bill ha definito il Terzo Legato come il risultato di azioni sperimentate e collaudate.

Di conseguenza fare Servizio non dovrebbe spaventarci troppo, poiché si tratta semplicemente di rispettare e mettere in pratica una serie di indicazioni, che se considerate con spirito di amore e buon senso non dovrebbero dar adito a fraintendimenti se solo, come ci ricorda sempre un anziano del Gruppo, la smettessimo una buona volta di dare calci a tutte le pietre che incontriamo per la strada!

14/01/2017

Gennaio

1971: Il giorno 24 Bill muore a Miami Beach, Florida. Il suo nome, la sua foto e la sua storia vengono pubblicati per la prima volta a livello di mass-media. I Gruppi A.A. di tutto il mondo indicano servizi in memoria il 14 febbraio.

Scritti a gennaio di Bill:

(Rif. Pag. "Linguaggio del cuore")

1946: Come è nata la Tradizione del nostro anonimato. [15]

1947: A.A. avrà mai un governo personale? [50]

1948: Seconda Tradizione. [98]

1951: Il dottor Bob: un omaggio. [452]

1952: La visione del domani. [169]

1955: Perché Alcolisti Anonimi è anonima. [266]

1958: La prossima frontiera: la sobrietà emotiva. [300]

1962: Il problema della paura. [339]

1963: La corrispondenza tra Bill W. e Carl Jung. [354]

1966: La conduzione delle attività mondiali di A.A. [429]

1968: Il dottor Jung, il dottor Silkworth e A.A. [360]

Febbraio

- 1938:** Contatti con John D. Rockefeller Jr., offerta di 5.000 dollari. Rifiuta ulteriori contributi. Salva A.A. dal professionismo.
- 1940:** Primo Ufficio dei Servizi Mondiali di A.a. a Vesey Street, New York. Cena offerta da Rockefeller.

Scritti a febbraio di Bill:

(Rif. Pag. "Linguaggio del cuore")

- 1948:** Terza Tradizione. [100]
- 1954:** Suor Ignazia e il dottor Bob. [257]
- 1958:** Problemi diversi dall'alcol. [283]
- 1961:** Come si configura il futuro. [411]
- 1967:** Sam Shoemaker. [485]
- 1978:** La corrispondenza tra Bill W. e Yale. [261]

Gennaio

1981 - AMICIZIA	Trento Trentino A A
1983 - CONDIVISIONE	Torrebelvicino Veneto
1987 - TERRASANTA	Ventimiglia Liguria
1985 - MACERATA	Macerata Marche
1985 - SAN FREDIANO	Firenze Toscana
1990 - MUGGIÒ	Muggiò Lombardia
1997 - SERENITÀ	Sampierdarena Liguria
2000 - SPERANZA	Guastalla Emilia Romagna
2005 - FIDENZA	Fidenza Emilia Romagna
2007 - TREPPONTI	Comacchio Emilia Romagna

Febbraio

1981 TRENTO	Trento Trentino A A
1986 GIRASOLE	Milano Lombardia
1989 LECURE	Firenze Toscana
1992 INCONTRO	Vigonza Veneto
1992 Fanum Fortunae	Marche
1992 Urbino	Marche
1994 VIVERE	Lecce Puglia
1997 AIRONE	Verona Veneto
2004 IL CORAGGIO DI VIVERE	S. Maria C.V. Campania

NUMERI UTILI



ALCOLISTI ANONIMI ITALIA

Via Torre Rossa, 35
00165 - ROMA

INSIEME IN A.A.

(per invio testimonianze)

insiemeinaa@alcolistianonimiitali.it

Per informazioni sulla spedizione

scrivere esclusivamente a:

aaitaly@tin.it

SERVIZI GENERALI ITALIA

Telefono: 06 66.36.629

Cellulare: +39 335 19.49.560

Fax: +39 06 66.28.334

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

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

Gruppo

Nome Gruppo Area

Via

CAP. Città Prov.

Telefono:

Indirizzo di consegna

Nome

Via

CAP. Città Prov.

Conto corrente postale per sottoscrivere l'abbonamento è :
c/c n° 74028002 intestato a: Insieme in A.A.

Costo abbonamento annuale: € 20,00

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

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

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

Per reclami riguardanti le spedizioni rivolgersi direttamente a:

Uff. dei Servizi Generali tel. : 06/6636629

Le Dodici Tradizioni

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



Signore concedimi la serenità di accettare
le cose che non posso cambiare,
il coraggio di cambiare quelle che posso,
la saggezza di conoscerne la differenza.

*Amico Amica
Sei abbonato!
Lo leggi!
Ti piace!
Metti i Tuoi pensieri, belli e brutti
e partecipa anche tu alla nostra riunione scritta:
Trasmettere le tue emozioni!!!!*