



INSIEME

in A.A.

n. 2 - 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 -



Aprile - 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

Innamorato perduto	pag. 4
Riflessione!	pag. 5
Sto imparando ad amare	pag. 6
Come un pugile	pag. 7
Perchè non devo bere?	pag. 8
Lo stufato	pag. 10
La mia prima famiglia	pag. 11
Rabbia e risentimento	pag. 12
Semplice!	pag. 13
Ciao	pag. 14
Il mio pensiero	pag. 15

Programma

Passi - La coscienza di Gruppo	pag. 16
L'eterno recupero	pag. 19
Terzo Passo	pag. 20
Ricostruisco il percorso	pag. 23
Del "Risveglio Spirituale"	pag. 25
Ostinazione e pregiudizi: un ostacolo alla ragione	pag. 26
Terzo Passo	pag. 27
Dal Brasile	pag. 28
Riflessioni sul Quarto Passo	pag. 30
Sessualità <i>Inserto staccabile</i>	pag. 31

Incominciare il Quarto Passo	pag. 35
Non è vero!	pag. 37
Ciao amici, sono A.M. e sono un'alcolista	pag. 38
Mi guardo dentro	pag. 39
Relax	pag. 40
Oggi rido!	pag. 42
invidia gli A.A. magri!	pag. 43
Quarto Passo col sorriso!	pag. 44
Il Servizio in A.A.	pag. 46
Auguri da Monica!	pag. 48
La coscienza di Gruppo	pag. 50
Quarto Passo	pag. 52
Quarto Passo	pag. 54
Concetti	pag. 55
Della leadership	pag. 55
III Concetto: Diritto di decisione	pag. 57
III Concetto	pag. 58
IV Concetto	pag. 59
IV Concetto: Diritto di partecipazione	pag. 60
Auguri ai Gruppi	pag. 61
Accadde a...	pag. 62

Innamorato perdutamente

Mi chiamo Alberto, sono un alcolista. Il 14 febbraio dello scorso anno sono entrato in A.A., reduce da un ricovero ospedaliero, ed esattamente il quarto, tutti questi ricoveri sono derivati dall'abuso di alcol, gli effetti erano i soliti: mancamenti, cedimento delle gambe, eccetera, l'ultimo, è stato caratterizzato anche da un'emorragia dovuta a un'ulcera gastrica.

In tutta sincerità, non ho mai combinato guai rilevanti quali: ritiro patente, richiami sul lavoro... era in casa che non c'era più dialogo con mia moglie né con gli altri miei parenti molto vicini: mi ero isolato in un mondo tutto mio, logicamente, quando ero bevuto solo io avevo ragione; tutti gli altri, il mondo intero aveva torto. Stanco di tutta questa situazione e rimproverato per l'ennesima volta da mia moglie con relativa minaccia di volermi lasciare, ho deciso di fare qualcosa per porre fine in maniera definitiva a questa odiosa situazione, in passato avevo provato a smettere da solo, ma dopo, circa 2-3 mesi, ricominciavo come prima, più di prima. Mia moglie si confidò con sua sorella, e per mezzo del suo medico curante mi fece avere un numero telefonico, mia moglie mi disse: "Arrivati a questo punto, proviamo a chiamare!". Chiamò; era di martedì; ci dissero che la prossima Riunione era il venerdì

successivo, ci andammo, io ero molto curioso e un po' spaventato, ma nello stesso tempo e, non dico bugie ero contento e convinto, anche se non sapevo cosa avrei trovato e chi avrei trovato.

Quella sera entrai in quella stanza spaesato, confuso, e con molta meraviglia da parte mia fui accolto con un calore e con un amore tali da restarne sbalordito, tutti che mi davano pacche amorevoli sulle spalle, tutti che mi dicevano che era il posto giusto per il mio problema, per la mia malattia. Non so che cosa sia successo dentro di me, il fatto è che andai la volta dopo di martedì e poi ancora di venerdì, non mancai mai ai due appuntamenti settimanali, solo due volte per causa di forza maggiore, in quella stanza avevo e ho ritrovato la voglia, la felicità, la libertà di vivere. Ho trovato tanti cari nuovi amici, quelli sinceri, a questi miei amici e amiche devo eternamente dire grazie, grazie di esistere, grazie di avermi ridato una nuova vita da uomo normale. Ora cercherò di trasmettere tutto questo amore e tutta questa nuova vita che mi è stata donata ad altri amici e amiche che ne avranno bisogno. San Valentino è il giorno degli innamorati. Io da quel giorno mi sono innamorato perdutamente.

(Alberto, Area Veneto)

Riflessione!

Un cordiale saluto all'immenso mondo di A.A.

Sono un'alcolista anonima e vorrei condividere una mia riflessione.

All'inizio del mio percorso di recupero mi lamentavo spesso del mio non vissuto. In quel periodo ho vissuto con Coraggio le mie disavventure, ho avuto la Caparbieta di non arrendermi, ho avuto la Saggezza di capire come evitare le occasioni che mi facevano male. Ora mi si ripresenta l'occasione di far tesoro di quelle esperienze.

L'alcol mi ha dato l'illusione di mettere tutto sotto il tappeto, di accantonarle, e l'incoscienza di stravolgere le mie esperienze facendo continuamente la vittima, e usarle come alibi per giustificare i miei comportamenti disastrosi! Ora invece di fare tesoro delle esperienze passate, mi lamento! Il passato è parte della mia vita, le esperienze positive e negative non le posso cancellare, ho la possibilità di usare il positivo acquisito, ho assimilato la capacità di lottare, l'esperienza di evitare ciò che mi fa soffrire, sono

sufficientemente in grado di usare il mio orgoglio in modo positivo.

Devo smetterla di lamentarmi ma di agire, usare le mie capacità e metterle in atto.

Devo smetterla di evidenziare le difficoltà, ma di viverle con i doni che ho a disposizione ma che molto spesso non vedo.

Ora ho A.A. la mia scuola di vita, e mi lamento se qualcuno del gruppo esce dalle righe, ma dimentico che la famiglia non l'ho mai avuta ma ho usato la caparbieta di andare avanti.

Mi lamento delle difficoltà del mio quotidiano, dimenticando che ho usato la saggezza di sopravvivere in situazioni pazzesche.

Mi lamento delle quotidiane incomprensioni, eppure ho vissuto nell'ignoranza più totale.

Devo smetterla di lamentarmi, ma lottare sempre, scoraggiarmi MAI. Oggi è il giorno più importante della mia vita, non devo sprecarlo! Grazie di avermi dato la possibilità di esprimere la mia condivisione.

Auguro a tutti le migliori 24h
del nostro oggi!

Sto imparando ad amare

Fin da bambino non ho mai avuto un senso di appartenenza. A prescindere dal contesto in cui ero, mi sentivo separato dagli altri.

L'inserimento era per me molto difficile: credevo che se avessi permesso agli altri di conoscermi sarei stato rifiutato. Forse il mio alcolismo è nato in quel clima di egocentrismo: "Il mondo non ha bisogno di me? Benissimo, nemmeno io ho bisogno degli altri!".

Ho trovato subito la mia medicina: l'alcol. Il resto è storia nota e comune a molti di noi: vita incontrollabile, impotenza, morte Spirituale.

Questo per ricordarmi da dove sono partito, dove ero quando ho incontrato il messaggio di A.A., con simili premesse come avrei potuto comunicare per il Recupero mio e di altri? Una volta

entrato nelle Stanze è avvenuto una specie di miracolo, attraverso la condivisione che ha prodotto un impatto positivo sulla mia vita e su quella degli amici: faccio Servizio, mi Recupero e Recupero.

E' implicito che, una volta abbracciato lo stile di vita di A.A., ho sentito un forte bisogno di conoscenza, di studio di tutto il Programma, di partecipazione, per imparare a essere un uomo libero e responsabile nella Sobrietà. Tutto quello che succede nel Servizio deve essere motivato unicamente dal desiderio di trasmettere il messaggio di speranza all'alcolista che ancora soffre, e da nessun altro scopo. Come posso fare questo? Il Programma mi ha dato gli strumenti e, attraverso l'esperienza, sto imparando ad amare: questo è tutto ciò di cui ho bisogno.

Fernando

Come un buon pugile

Ciao, sono Lucia e sono un alcolista.

Sono entrata in A.A. quando ero molto giovane e devastata emotivamente.

Non avevo grande consapevolezza del fatto di essere un'alcolista. Sapevo che da un paio d'anni avevo iniziato a bere.

All'epoca ero una ragazza molto frustrata, principalmente a causa della mia timidezza e della mia forte insicurezza. Nell'alcol avevo trovato la soluzione per dare voce esclusivamente alla mia frustrazione. Quindi quando bevevo davo vita a ciò che desideravo essere: una persona aggressiva.

Per molti anni ho frequentato il Gruppo di A.A. non vedendo in giro né una ragazza, né una donna in generale...Questo è stato il frutto di un lentissimo processo di identificazione, ma necessario per ricostruire stabilmente la mia identità. Per sorridere un po' vi dico in che modo molto spesso oggi rivedo il mio percorso in A.A. Passo in rassegna tutto quello che ho fatto e che continuo a fare per migliorarmi come persona...e quando focalizzo le tappe più importanti del mio recupero ci metto

(mentalmente) come sottofondo la colonna sonora della serie di film di Rocky Balboa!

A.A. è stata proprio questa per me: una palestra in cui ho preso taaaaanti pugni, ma con al mio fianco un buon allenatore che mi ripeteva fino allo stremo delle forze: "Continua! Più veloce! Ancora! Alza la testa! Rialzati! Rialzati! Rialzati!" E nonostante le paure, le figuracce, le prevaricazioni da parte di chi mi vedeva in difficoltà, nonostante i tanti pugni sfermati dalla realtà che affrontavo in pieno viso, senza più ancorarmi a strategie varie, ho trovato un metodo per conoscermi, accettarmi, vivermi con serenità e vivere nel mondo. Oggi voglio ancora immaginarmi così: sul ring, alla fine di un incontro (che in realtà non finirà mai), col titolo di campione del mondo in mano, col viso gonfio di pugni, ma con la forza di dire: "se io sono cambiata, tutti possono cambiare, tutto il mondo può cambiare!".

Serene 24 ore a tutti.

Lucia
Gruppo Nuova Libertà

Perché non devo bere?

Buon giorno a tutti sono Antonio e sono un alcolista.

L'altro giorno riflettendo mi sono chiesto: perché “non devo bere”? Come membro di Alcolisti Anonimi, frequento Gruppi di A.A. da qualche 24 ore, trovo la risposta a questa domanda quando guardo sinceramente e molto onestamente alla mia vita passata. Quando bevevo, perdevo il controllo e non solo nel consumo di alcol, che nuoceva alla mia salute e a quella di quanti mi vivono intorno modificando il mio modo di comportarmi, come dottor Jekyll e Mr. Hyde. Anche le esperienze vissute dai miei amici in A.A., provano, in modo molto evidente, che una volta cominciato a bere, prima o poi raggiungeranno il punto in cui perderanno completamente il controllo.

Questo non dice niente su quanto si beve, quanto spesso si beve, dove si beve e persino, per quel che conta, che cosa si beve.

Se quando si comincia a bere si arriva al punto di non poter più smettere per propria libera scelta allora si è veramente un alcolista e si va incontro a guai seri.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) classifica l'alcol fra le droghe: è una droga giuridicamente legale ma è una sostanza molto tossica per il fegato, più di molte altre droghe illegali, ed è

causa di una dipendenza il cui grado è superiore rispetto alle droghe più conosciute.

L'alcol, come tutte le droghe, oltre a dare una dipendenza fisica, ha un potere psicoattivo (è in grado cioè di modificare il funzionamento del cervello) ed ha un effetto sulla mente che ne modifica il pensiero e la ragione.

La sua assunzione protratta nel tempo induce assuefazione (per ottenere lo stesso effetto bisogna aumentarne le dosi).

Il “primo bicchiere” cambia il pensiero, e così si ritiene di poterne tollerare un secondo, e poi un altro e un altro ancora. L'alcolismo non può essere curato in modo che l'alcolista possa ritornare all'alcol senza conseguenze dannose; l'alcolista può invece imparare a controllare completamente la sua malattia non bevendo il “primo bicchiere” che provoca un disturbo ossessivo compulsivo, un bicchiere è troppo e dieci sono pochi.

Quando bevevo ho condizionato negativamente il mio proprio stile di vita, mettendo a rischio la mia salute fisica, la salute mentale, la vita familiare e la vita sociale.

Oggi mi accorgo finalmente, con enorme stupore, che il rimanere “sobrio” non è poi così brutto e non corrisponde affatto alla terribile e deprimente vita che mi sa-

rei aspettato quando, per la prima volta, sono entrato in un Gruppo di A.A.! Mi accorgo che “il vivere la vita” è ogni giorno più bello di quello appena trascorso.

Quando bevevo, una vita senza alcol non mi sembrava affatto vita, ora vivere “sobrio” per me significa “vivere per davvero”; è come vivere ogni giorno “una felice e gioiosa esperienza”.

Vivere una vita senza alcol si può, e questa, vale veramente la pena di essere vissuta.

Preferisco di gran lunga questo modo di vivere rispetto ai problemi che avevo col bere.

Un'ultima cosa: chiunque può smettere di bere, l'ho fatto moltissime volte, ma, per me, il difficile è stato continuare a non bere.

Frequentare i Gruppi di A.A. non costa davvero nulla, al massimo si smette di bere, Se non si dovesse essere soddisfatti del risultato, si può benissimo tornare alla vita che si faceva prima.

È veramente una cosa molto difficile “**NON BERE**” se non si frequentano i Gruppi di A.A. e, non si vive il Programma dei 12 Passi per il **PROPRIO** recupero.

Serene 24 ore



Lo stufato

L'altro giorno stavo consultando un libro di ricette per prepararmi uno stufato di carne, passando in rassegna i vari ingredienti, ho visto che c'era bisogno di un po' di vino bianco. Ebbene, solo il pensiero dell'alcol da utilizzare mi ha fatto sentire una nausea allo stomaco.

Ho capito allora che sono sulla strada buona perché il mio fisico oramai si è disabituato a quella dannata sostanza. Anche a livello psicologico vedo che in fondo la mancanza dell'alcol non mi crea più depressione come all'inizio: è stato duro, infatti, senza il rimedio (inutile) per trovare conforto, euforia, evasione dei problemi del vivere. Va pure scomparendo la speranza che in fondo, essendo stato in grado di smettere di bere in modo sregolato ed eccessivo, potevo comunque ritornare ad essere un bevitore sociale. Si sono attenuati e quasi scomparsi i sensi di colpa, per il fatto di essermi convinto di non essere un vizioso ma un malato cronico, che comunque ha il dovere di curarsi per non ricadere nella vita precedente, senza responsabilità e dignità, voglio curarmi anche per conquistare e vivere una vita bella e Serena.

Tutto questo è stato possibile per la conoscenza del Programma di Recupero e delle testimonianze degli amici di A.A. che mi hanno dato ciò che in modo stupido e micidiale cercavo nell'alcol. Gli amici di A.A., con le loro storie mi hanno altresì convinto che prima di tutto e di tutti viene il Potere Superiore che

mi comprende nella mia debolezza di volontà, che mi aiuta nella ricerca di una Serenità, di un coraggio e di una saggezza che in passato né con le letture né con i consigli né con i rimproveri sono riuscito ad ottenere. Ieri bevevo e pensavo solo a bere. Oggi penso solo a vivere una vita bella e Libera dalla dipendenza dall'alcol e da ogni altra cosa che mi può condizionare.

Oggi, dopo oltre cinque anni, sono più che mai impegnato a non farmi scappare il dono di un Recupero che ha del miracoloso: ogni tanto mi ritorna il desiderio di bere, magari solo un goccio, mi fermo e mi dico che non voglio assolutamente tornare ad essere condannato a una vita che non è vita, mi ricordo di A.A., dico che, se dipendenza deve esserci, voglio che sia quella positiva del Gruppo, dello Sponsor, del Programma, ma prima ancora da Dio. Pensando a tutto ciò, sono pieno di gratitudine e sento di volermi impegnare di più e meglio per passare all'Azione, cioè per trasmettere il messaggio: ho ricevuto perciò devo dare! Per poter dare, secondo ciò che posso, voglio cercare di migliorarmi giorno per giorno senza fermarmi mai, per non ritornare ad essere un alcolizzato, io Lino, che mi dichiaro invece semplicemente di essere un Alcolista Anonimo.

Lino, Area Campania

La mia prima famiglia

Sergio - Marche

Non mi crederete carissimi amici e amiche di A.A., ma non riesco a trovare le parole di gratitudine nei vostri confronti e ad A.A. perché solo io so quanto amore, quanta fiducia e quanta serenità mi avete trasmesso con le vostre esperienze senza chiedere nulla in cambio.

In questo momento sono commosso perché ho festeggiato da poco il mio 28° anniversario di sobrietà e ricordo con tanto affetto le difficoltà di allora nell'aprire un Gruppo nuovo e per farlo funzionare.

Non potrò mai finire di ringraziare le prime amiche del Gruppo, le porterò sempre nel mio cuore con tanto affetto.

Gli animi molte volte si demoralizzavano per la poca crescita e per 100 mila altri motivi, ma mai e poi mai ci siamo arresi allo sconforto; anzi, ci siamo sempre più uniti per il buon funzionamento del Gruppo.

Forse abbiamo trascurato le nostre famiglie, ma con l'aiuto del nostro Potere Superiore abbiamo superato tutti i momenti difficili che un Gruppo incontra nella sua crescita.

Sono orgoglioso di frequentare ancora i nostri Gruppi dopo molto tempo, perché vedere amici e amiche riprendersi e vedere il sorriso sulle loro labbra mi fanno venire ancora le lacrime agli occhi per la gioia ricevuta.

E con la stessa gioia non posso non citare la mia passione e attaccamento per il nostro giornalino Insieme. "Lo ritengo meraviglioso", mi serve ancora come Riunione nei momenti di sconforto e che non mi fa dimenticare da dove vengo, supportandomi nella mia nuova ritrovata serenità.

Termino la mia testimonianza dicendo che A.A. è stata, lo è, e sarà sempre la mia prima famiglia, a cui devo tutto.

Ciao, sono Sergio e sono un alcolista.

Serene 24 h a tutti.

Rabbia e risentimento

Il risentimento a mio parere è un tarlo che ti corrode anche per molto tempo, ti fa star male per lunghi periodi, offuscando la mente e i comportamenti verso il prossimo. Un ottimo veicolo che ti può portare verso l'alcol, fortunatamente non ne ho mai patito in modo eccessivo solo perché l'ho sostituito con la rabbia.

Quest'ultima a differenza del risentimento è più forte, improvvisa, ma per quel che mi riguarda quando bevevo durava poco, erano delle fiammate, ma l'effetto sulle persone era devastante, mi ricordo che durante questi momenti, seppur brevi, dove io scatenavo rabbia contro gli altri, persone e cose, contro il mondo intero, i miei familiari si allontanavano, volatilizzandosi, e nella tristezza ritornavano quando mi ero calmato o quando ero già a letto.

In particolare mia moglie mi si avvicinava e con circospezione mi raccontava di come il bere mi rendesse violento, impazzito, fuori di me, non rispondevo, ma dentro sentivo affiorare un gran senso di vergogna e di umiliazione.

Quindi nel mio caso, dopo le esplosioni rumorose seguiva un silenzioso senso di colpa e di vergogna ugualmente negativo, vivere era molto difficile.

Con l'astinenza questo fenomeno è andato gradualmente riducendosi anche se nei primi tempi era ancora presente.

Ora mi trattengo di più riuscendo a farcela, quando bevevo invece la rabbia era all'ordine del giorno irrompendo anche più volte per qualsiasi sciocchezza durante la giornata: era un inferno, per me e gli altri.

Fortunatamente non è mai successo niente di grave, e ogni tanto ripensandoci mi vengono i brividi al solo pensiero di quanto sarebbe potuto accadere, è per questo che tengo ben alta la guardia verso l'alcol, tengo lontana questa mia anomalia che tra tutti i mali lo ritengo uno dei più pericolosi.

Quindi mi rivolgo a tutti quelli che come me sono ancora nel problema o che ne stanno faticosamente uscendo: stiamo molto accorti nel tenere lontano la rabbia anche ora che non è più l'alcol la vera causa, come io credevo fosse.

Concludo dicendo: ce la farò a vivere senza l'alcol?

Posso se voglio...e io lo voglio!!
Grazie

Angelo alcolista,
Gruppo Rinascita
Boca- Novara

Semplice!

Devo farla semplice.

Voglio farla semplice.

Il recupero è questione di vita o di morte; e basta. Il pensiero è questo, ora per ora e basta.

Non teorizzare non complicare, vivila nella semplice verità della scelta tra vivere o morire.

Morirò comunque ma non sarà colpa mia.

Basta un minuto per abbassare la guardia per sminuire questo compito che la malattia mi ha affidato.

Voglio proseguire come fanno milioni di altri alcolisti, punto. Ieri non ho bevuto, oggi non sto bevendo e allora? Ecco la tentazione: è l'alcol che mi dice "Guarda che milioni di persone sanno fare a meno di me oppure convivono con me senza problemi.

Tu cosa credi di fare allontanandomi da me, quale vittoria credi di ottenere per rendere importante la tua vita? Su dai, prendimi un po', non tanto, quel poco che sia

un premio alla tua fatica, una medicina per la tua ansia, posso essere un compagno quando ti senti solo. Ieri sera quando hai pensato al lavoro non è vero che un po' mi hai cercato, non è vero che hai preso un piccolo fuoripasto (ma è con me che avresti voluto parlare) per riempire il tonfo alla bocca dello stomaco che ti sale quando ti ricordi quello che devi fare?".

Non voglio ascoltare. Prendila semplice, non pesare l'importanza del tuo recupero sulla bilancia del prestigio (è una tentazione diabolica, è sempre poco, e va riempito di alcol ed eccessi, perché è una bilancia vorace, non conosce il punto delicato ed unico dell'equilibrio), misura la volontà sul piatto della vita vissuta, vissuta con tutti i sensi e con tutta la testa, con tutto il cuore, ricordati del cuore.

Un Amico.

Ciao

Sono una ragazza di 37 anni e sono un'alcolista.

Ho cominciato a frequentare un Gruppo di A.A sette mesi fa ed ho avuto i miei primi sette mesi di sobrietà.

Una settimana fa purtroppo ho avuto una ricaduta.

Prima di questi sette mesi ho sempre bevuto, passavo le mie giornate a bere e il giorno successivo a non ricordare nulla, avere sensi di colpa e profonda vergogna per quello che avevo detto o fatto.

Nonostante questa vita non mi piacesse più ed ero stanca di me stessa ho avuto nostalgia del mio passato.

Ho sentito l'esigenza di andare a bere di abbandonare tutto per l'alcool, è durata una serata questa ricaduta, ma è bastata per farmi capire che, per l'ennesima volta ho scelto la bottiglia, piuttosto che il mio compagno, e miei piccoli o grandi problemi di vita.

Gli amici del Gruppo mi hanno sempre detto di portare pazienza, di dare il tempo al tempo, ma ho dato retta al desiderio di bere che mi batteva in testa.

Forse me la sono preparata questa ricaduta, forse l'ho cercata o addirittura desiderata, o è successa semplicemente perché sono un'alcolista. Comunque sono tornata al Gruppo dopo aver parlato con il mio Sponsor e ho raccontato il fattaccio, oltre ad avermi sostenuta rincuorata e capita mi hanno anche ringraziato per essere andata ha condividere con loro questa esperienza. Ho capito che quello è il mio posto e che sono veramente fortunata ad averli come compagni di questo viaggio verso la sobrietà.

Devo dire che questa ricaduta mi è servita per capire che devo cambiare marcia, che niente si ottiene senza volontà e che la strada del bere per quanto sia più facile non è quella giusta! e anche per oggi non ho bevuto!!

Grazie e serene 24 ore a tutti

Il mio pensiero

Ho una testa complicata che deve mangiare, avere pensieri, fare piani prevedere, preoccuparsi. Ho una testa che prova piacere a pensare che continua inflessibilmente a lavorare, a scrutare il mondo gli altri. Ho una testa da alcolista. Una testa che cerca in continuazione un pensiero, un confronto, un paragone, un tormento e finisce per stancarsi e per andare a dormire la devo intorpidire, per farla tacere la devo addormentare, la devo distruggere per un pò, con l'alcol, e alla fine la farò tacere per sempre. Ho la testa dell'alcolista, la testa vorace che cova rabbia e risentimento e per tacere deve morire, piano piano, ma un giorno o l'altro per sempre. Allora devo fare qualcosa per salvarmi e la sfida si gioca sul suo stesso terreno, il pensiero, ma il pensiero lo voglio scegliere io ed è il pensiero del mio recupero. Il pensiero deve essere costante e impegnare la mia mente che ci casca, che ci si dedica, che lo considera un pensiero di serie A e ci si trastulla e gode a giocare e prova soddisfazione ma non vuole più dormire o anestetizzarsi. Il pensiero deve essere quello del mio recupero, un pensiero di serie A: la Letteratura non è letteratura di serie B, il Raduno non è un congresso di serie B, i gruppi non sono incontri di serie B. E' un pensiero di serie A che tutto subordina e allora non importa più se non pianifico un futuro per la carriera che punti ai vertici,

non importa se non faccio centro al primo colpo, perchè comunque io ce l'ho il mio pensiero di serie A ed è quello del mio recupero. Me lo porto in giro, a spasso, al lavoro, a letto e me lo curo per bene, solo per ora, solo per oggi. Un'ossessione si caccia via con un'ossessione: l'alcol lo tengo lontano se mi ossessiono con il mio recupero, un ritornello ora per ora, e se rimango indietro nella lotta per il primato sul mio ambiente di lavoro o domestico è perchè ho in ballo una cosa molto più importante, la mia vita e il mio recupero. Sono diverso dagli altri perchè sono malato d'alcol, sono come tutti gli altri alcolisti perchè ho la testa degli alcolisti e allora parlo con loro, allora parliamo insieme della voglia di smettere di bere, della malattia velenosa per la mente che la fa riposare e poi morire. Di fronte al recupero non ci sono pensieri più grandi, perchè sono stato trascinato in una lotta per la mia vita. Non voglio preoccuparmi, voglio vivere ora con il mio pensiero di serie A, che alimenta la bocca vorace della mia testa ma non la spegne, la stanca ma non la addormenta, la sfida ma non la sconfigge, la spaventa ma le mostra la gioia e il piacere di un'ora ancora senza alcol, insieme questa volta con due AA quelle di Alcolisti Anonimi.

Ciao.

Passi - La coscienza di gruppo

(Gruppo Città di Schio, Area Veneto)

Prima di affrontare il nuovo tema proposto dalla Zona, abbiamo riconosciuto l'importanza per la crescita del nostro Gruppo, di questo lavoro fatto insieme di riflessione per un continuo viaggio Spirituale.

Siamo contenti di poterlo fare insieme, di venire a conoscenza del lavoro e dell'impegno della Zona e di poter partecipare con il nostro contributo.

Siamo consapevoli dell'importanza di questo scambio per la nostra stessa crescita.

Questo ci ha portati naturalmente a voler dedicare tempo alle condivisioni sui temi proposti, perchè sentirsi parte della Zona è un inizio del sentirsi parte di A.A.

Questo ci fa crescere come individui, come Gruppo A.A. e come Associazione nel suo insieme.

Ci consente di proseguire il nostro cammino, di perseguire il nostro scopo di trasmissione del messaggio, di preservare la nostra Associazione e sopra tutto ciò che essa rappresenta: uno stile di vita che ci salva, e che può salvarne tante altre.

Crediamo che già questa consapevolezza emersa, e il modo in cui è emersa, la dica molto su che cosa sia la Coscienza di Gruppo o perlomeno che cosa dovrebbe essere. Dovrebbe essere, come ci insegna la Seconda Tradizione,

l'insieme delle coscienze individuali fuse in una Coscienza collettiva che cresce attraverso l'impegno dei nostri recuperi personali e si trasfonde in quella del Gruppo per poter proseguire decidendo in armonia con la volontà del nostro Potere Superiore.

Analogamente a quanto avviene in ognuno di noi, con il contributo responsabile di tutti, essa cresce e si forma per poter far vivere la nostra Associazione all'insegna dello suo stesso stile e quindi scegliendo per noi secondo i disegni del Potere Superiore e non secondo quello che vogliamo noi.

L'esperienza ci ha già insegnato che spesso la nostra volontà individuale senza il suo aiuto, senza la sua guida, ci ha portati alla rovina. Riteniamo che la Coscienza di Gruppo sia l'espressione del Gruppo nell'insieme dei suoi componenti e che questa debba essere "informata", perchè essa si formi è necessario che ognuno di noi esprima la propria opinione e che tutti siano a conoscenza delle attività delle Zone, delle Aree e dei Servizi Generali attraverso i nostri rappresentanti, i verbali e quant'altro.

E' necessario vivere l'Associazione nella sua interezza, in tutta la sua vita e in tutti i suoi aspetti e quindi curare i rapporti con l'esterno attraverso i servizi e svol-

gendo i servizi, quando questi ci vengono assegnati, chiedendoci se siamo adatti a svolgerli e quindi svolgendoli con senso di responsabilità, consapevoli che rappresentiamo tutto il Gruppo.

Questo richiede che si sia pronti ad abbandonare quei pericolosi personalismi che mettono a rischio la sopravvivenza dell' Associazione e la nostra stessa vita.

Per far parte attiva della Coscienza di Gruppo è necessario ammettere di avere bisogno di tutti e collaborare, impegnarsi per il Gruppo. E' necessario condividere tutto con il Gruppo, farne parte significa risolvere i problemi del Gruppo tutti insieme, tenendo conto dei nuovi venuti o di chi arriverà, è fondamentale garantire loro la nostra presenza.

Talvolta è necessaria la Coscienza di Gruppo per renderci conto che una nostra iniziativa non valutata correttamente può essere dannosa. E' importante che la critica, se deve esserci, sia costruttiva fino a che la persona non pronta possa crescere.

La Coscienza di Gruppo si forma attraverso la collaborazione, il confronto e l'ascolto dei servitori e di quanto loro ci riportano.

Riteniamo che per giungere a una Coscienza di Gruppo sia necessario un lavoro costante, paziente, umile, onesto e progressivo, fatto insieme per crescere e renderci capaci di decidere per l'Associazione analogamente a quanto avviene per il nostro Recupero personale.

Serene 24 ore a tutti.

Consapevolezza!

*Nessuna conoscenza, se pur eccellente e salutare,
mi darà gioia se la apprenderò per me solo.*

*Se mi si concedesse la sapienza con questa limitazione,
di tenerla chiusa in me, rinunciando a diffonderla, la rifiuterei.*

L'eterno recupero

Condividere le mie esperienze con il 3° Passo è un pò complicato. A dire il vero sono tutta da rifare, se non avessi il Programma, sarei con il bicchiere sempre a portata di mano. Quando ho iniziato le mie 24h mi sono detta; ho voglia di bere ma lo farò più tardi, e di volta in volta rimandavo, ora è passato un pò di tempo e non ho più nulla da rimandare! Non ci penso più e di questo sono grata a me stessa e al mio Potere Superiore. Ricordo che nei periodi in cui tutto era rosa, bastava non pensarci e tutto era ok. Con il passare del tempo però le cose sono cambiate, la vita fa il suo percorso e sta a me non fermarmi al palo, i momenti difficili sono inevitabili e sono una scocciatura. Ma proprio in questi momenti, quando ho l'impressione che il mondo mi sta crollando addosso devo assolutamente agire, non devo piangermi addosso ma affidarmi totalmente al mio Potere Superiore, non ha importanza il nome del mio **DIO** ma l'affidamento è indispensabile, se non voglio annegare in un bicchiere d'acqua. L'orgoglio a volte prende il sopravvento e il desiderio di riuscire da sola è una caratteristica che ho sempre avuto. Da sempre, il mondo ha avuto degli Dei di tutti i tipi, con l'idea che qualcuno o qualcosa li aiutasse a risolvere i propri disagi. Parlando di me, mi affido spesso al mio Potere Superiore, con la pretesa che tutto si risolva

subito, il Programma mi insegna di non avere aspettative, e questo lo dimentico di frequente. I problemi si sovrappongono nella mia mente e, pur affidandomi non riesco ad agire come vorrei, condivido questa mia deficienza al Gruppo e al mio Sponsor, ma so benissimo che tutto dipende da me, devo lavorare molto e affidarmi senza pretendere, perchè essendo nei guai dovrei avere la precedenza! Presunzione, aspettative, e orgoglio sono i maggiori difetti che emergono in questo passo, sono molto severa con me stessa, mi accorgo con l'aiuto del gruppo e dello sponsor, che sto andando fuori strada, ecco allora che rientro in linea, so che questo rientro dovrebbe essere automatico dopo tanti anni di recupero, ma solo quando mi trovo a risolvere problemi che non sono alla mia portata ecco che corro ai ripari, questo perché mi dimentico di essere un'alcolista! Auguro a tutti di non commettere lo stesso pastrocchio nel quale mi ritrovo solo quando sono al limite! Il mio Potere Superiore è sempre con me, nel bene e nel male, sta a me ricordarlo e ringraziarlo per quello che mi offre ogni giorno e che mi sfugge per superficialità o presunzione! Ogni sera affido il mio fardello a **LUI** senza aspettare di cadere nella trappola dell'egocentrismo e senza aspettative lascio che sia fatta la Sua volontà e non la mia.

Terzo Passo

“Abbiamo preso la decisione di affidare...”

Decisione: risoluzione > determinazione senza timore.

Dopo le riflessioni sul 1° e sul 2° Passo, considerato quale è il **VERO PROBLEMA** (la mancanza di potere) e la **VERA SOLUZIONE** (un Potere piu' grande di noi e dell'alcol), siamo arrivati al punto in cui dobbiamo prendere una **decisione** (azione). G. Libro pag. 58

“Le mezze misure non hanno aiutato nessuno. Abbiamo chiesto aiuto e protezione a Dio, abbandonandoci completamente alla sua volontà” (**LA RESA**), da “IL Dott. Bob e i buoni vecchi compagni” pag.101(siamo nel 1937): “**LA RESA** era piu' che importante; era inderogabile.” “Quando avevi fatto capire che facevi sul serio (ancora in ospedale), ti dicevano di inginocchiarti accanto al letto e di pregare Dio, ammettendo di essere impotente di fronte all'alcol e che la tua vita era ingovernabile. Inoltre dovevi affermare di credere in un Potere Superiore che ti avrebbe restituito la **Ragione**.” Chiamammo tutto ciò **LA RESA**. Loro (i primi A.A.) la chiedevano, non potevi partecipare alle Riunioni se non la facevi”. “Quando gli uomini scomparivano tutti al piano di sopra e noi donne restavamo di sotto nervose e preoccupate per quanto stava succedendo, dopo una mezzoretta circa ecco che

scendeva l'uomo nuovo: pallido, tremante, solenne. E gli altri che erano gia' in A.A. scendevano in gruppo dietro di lui; erano molto riluttanti a parlare di quanto era accaduto (anonimato, riservatezza), ma di solito dopo un po' ci dicevano che avevano ottenuto una **VERA RESA**”. G. Libro pag. 59 “Le nostre esperienze prima e dopo il recupero, mettono in evidenza tre punti assai chiari:

- 1) Che eravamo degli alcolisti e non riuscivamo a controllare le nostre vite.
- 2) Che probabilmente nessuna forza umana avrebbe potuto salvarci dall'alcolismo.
- 3) Che Dio potrebbe e vorrebbe aiutarci, purché noi Lo cerchiamo.”

Sul manoscritto originale Bill scriveva: “Se non siete **convinti** di questi **tre punti vitali**, dovrete rileggere il Libro fino a questo punto oppure buttarlo via”.

Finalmente convinti eravamo al terzo Passo che recita: “Abbiamo preso la **decisione** di affidare le nostre volontà e le nostre vite alla cura di Dio, **come noi potremmo concepirlo.**”

Se noi cerchiamo di fare questo lavoro da soli, non troveremo la **VERA SOLUZIONE** e quindi non e' consigliabile farlo.

Un approccio migliore sarebbe quello di affidare la nostra volontà e la nostra vita alle cure e alle direttive di un altro alcolista recuperato, quello che noi chiamiamo **"Sponsor"**: un'alcolista che sia passato attraverso i Passi, che abbia avuto un risveglio spirituale (cambiamento di personalità) e che continui ad applicare nella sua vita, giorno dopo giorno, i principi di cui si è appropriato (onestà-umiltà-amore).

Attraverso il libro **"Il Dott. Bob e i buoni vecchi compagni"** abbiamo visto come e quando iniziava la sponsorizzazione agli albori di A.A. Questa aveva inizio solo dopo l'indispensabile **RESA** dell'alcolista; cioè quando, in ginocchio, ammetteva di essere impotente di fronte all'alcol e che la sua vita era diventata incontrollabile. Solo allora, dopo aver accettato che solo un **Potere Superiore come lui poteva concepirlo** poteva ricondurlo alla **RAGIONE** poteva passare al terzo Passo che apriva la porta al resto del Programma, cominciava e tuttora inizia la vera sponsorizzazione.

Cosa dice il G. Libro sullo Sponsor? Pag. 18

"Ma l'ex bevitore-problema che ha trovato questa soluzione, che è riuscito a conoscere perfettamente tutto ciò che lo riguarda, di solito conquista la fiducia di un altro alcolista in poche ore. Non c'è quasi nulla da fare finché non na-

sce questa comprensione"; e ancora a pag. 19 "La nostra stessa vita di ex bevitori-problema dipende dal nostro desiderio costante di aiutare gli altri e di trovare dei mezzi adatti per rispondere alle loro necessità"; e a pag. 14 "Era soprattutto necessario aiutare altri alcolisti, come lui aveva fatto con me." "Perché se un alcolista cessa di diventare migliore e di crescere nella sua vita spirituale con il lavoro e la dedizione verso gli altri, non riuscirà a passare attraverso le prove e le sicure depressioni che lo attendono." Infine a pag. 83/84 del G. Libro "Perché allora la ragione (sanità mentale) sarà tornata". Siamo passati da alcolista in recupero a alcolista recuperato.

Riflessione Giornaliera del 2 febbraio: "Perché alcuni di noi muoiono uccisi dall'alcol, lottando per mantenere **l'indipendenza** del proprio **IO**, mentre altri sembrano raggiungere la sobrietà in A.A. quasi senza sforzo?". Il G. Libro pag. 61: "Egoismo ed egocentrismo! Ecco la causa dei nostri guai". All'inizio della Riflessione Giornaliera, sempre del 2 febbraio, è scritto: "Caratteristica del cosiddetto alcolista-tipo, è avere un animo narcisistico ed egocentrico, dominato da sentimenti di onnipotenza, intento a mantenere a ogni costo la propria integrità interiore...Interiormente gli alcolisti non tollerano alcun controllo né

da parte dell'uomo ne' da parte di Dio. L'alcolista è e deve rimanere padrone del proprio destino, egli lotterà' sino alla fine per mantenere questa posizione."

Pertanto, cosa possiamo fare se non vogliamo morire? La risposta, smettere di vivere nel problema per vivere nella **VERA SOLUZIONE**: accettare il metodo di recupero, il come e perche' della filosofia di A.A. che inizia con una semplice buona idea. Pag. 61 del G. Libro: "Non essendo in grado con le nostre sole forze di ridurre il nostro egoismo, abbiamo avuto bisogno dell'aiuto di Dio.

Prima di tutto abbiamo dovuto smettere di fare la parte di Dio, non funzionava. Poi abbiamo deciso che d'ora in avanti nel corso della nostra vita, Dio sarebbe stato il Padre e noi i figli".

Fare la parte di Dio (autosufficiente-onnipotente) e' un atteggiamento che non ha funzionato una volta (mi sono trovato sconfitto dall'alcol) e sicuramente non funzionerà' in futuro.

Riposta la mia fiducia nel Gruppo di appartenenza e nel mio Sponsor, mi sono dovuto arrendere, perche' solo rivolgendomi sia a Dio, sia ai miei amici del Gruppo potevo essere salvato poiche'

Dio: A.A. = Il Gruppo: a me'.

Preso questa risoluzione con onestà' rigorosa, metodicita', e disposto a tutto, con la preghiera di pag. 62 del G. Libro:

"Dio (come io potevo concepirlo) ti offro tutto me stesso perche' Tu possa ricostruirmi e fare di me' cio' che Tu vuoi.

Liberami dalla schiavitù' del mio egoismo, perche' io possa compiere la Tua volonta'. Fa' scomparire le mie difficoltà', perche' la vittoria su di esse possa essere testimonianza a coloro che voglio aiutare del Tuo potente Aiuto, del tuo Amore e del metodo di vita che ci hai insegnato.

Fa' che io possa fare sempre la Tua volonta'", mi sono trovato a vivere nel 3° Passo del mio percorso di **RECUPERO**.

Perche' se un alcolista cessa di diventare migliore e di crescere nella sua vita spirituale con il lavoro e la dedizione verso gli altri, non riuscirà' a passare attraverso le prove e le sicure depressioni che lo attendono.

Ci recuperiamo appropriandoci dei Passi e non nelle Riunioni che facciamo.

marzo 2016

A cura del Gruppo "Incontro sulla Strada del Recupero" >Verona<

Ricostruisco il mio percorso

(Angela, Area Veneto)

Il mio nome è Angela e sono un'alcolista, entrando in A.A. mi ha colpito la serena calma dei presenti, che parlavano con il sorriso di cose pazzesche, mentre io tremavo e piangevo, mi hanno detto che, se volevo potevo continuare a bere, ero libera di farlo.

Ecco, questo richiamo alla libertà mi ha dato la prima scossa, sapevo e so tuttora, che non sono mai stata una persona libera, sono sempre stata dipendente e condizionata dai giudizi della gente, dall'affetto e dai modi di fare delle persone...

Ora ero libera di scegliere, di essere me stessa, sono stata invitata a fare silenzio, a distaccarmi gradualmente dalle abitudini di sempre, dalle persone di sempre, e cambiare un po', un giorno alla volta. "E' l'anima che devi cambiare, non il cielo sotto cui vivi" (Seneca), e "smettiti di guardare gli altri: usa le tue energie per guardarti dentro, senza paura".

Qualcuno arriva al Gruppo bevuto, arrabbiato col mondo, deluso, sfiduciato, diffidente, vergognoso, io sono arrivata sconfitta, senza dignità, bastonata dentro e forse per questo mi è stato facile accettare l'accoglienza-attrazione che sentivo venire dalle persone, mi è stato facile ascoltare, quello che riuscivo.

Alla terza o quarta Riunione sono

riuscita ad accettare il Primo Passo, Avevo un problema, è stato il primo tuffo, il primo consapevole ingresso nell'oasi del Programma, è stato un crescendo di luce e di Serenità, basta con le bugie, le mezze verità, le auto giustificazioni, basta con le maschere di ipocrisia e gli scondirotti.

Frequentare con attività-assiduità, essere rigorosamente sincera con me stessa, non per dirlo agli altri, ma per sentirmi pulita e vera, e ritrovata.

E cominciare ad entrare nello Spirito e nella storia di Alcolisti Anonimi, nel suo linguaggio, nei suoi riti-scadenze, la Riunione di Gruppo, il Servizio, la Settima o "cappello", tenere la porta aperta, i tre Legati, la puntualità (arrivare un po' prima), gli Al-Anon e gli Alateen, la pagina dei compleanni, Anniversari, Seminari, Raduno, Zona, Area, Servizi Generali, Letteratura, Insieme senza spaccarmi la testa, ma programmando dei temi di riflessione un giorno alla volta al di sopra delle piccole miserie quotidiane, vedendo le situazioni dall'alto, libera da dipendenze, coltivando la certezza che c'è un Potere più grande di me che mi guida, che mi ha guidato qui, il "Burattinaio" che fa per me cose che io non saprei fare.

Ho cominciato a guardare e tenere a bada il mio comportamento,

attenta alle mie responsabilità, mettendo ordine e facendo chiarezza dentro di me, alla luce delle riflessioni che sentivo in Gruppo. Il mio amore per il Gruppo (persone e Programma) è cresciuto, è diventato vivo, cominciando a capire il valore del Servizio.

Perché io-alcolista ho bisogno di te-alcolista, unici nel capirci, uguali nel problema, ho bisogno di portare a un altro che soffre il messaggio che ho ricevuto e che ha illuminato la mia vita, trasformandola.

Quando ho capito, e sentito dentro quanta energia mi avevano rubato i piagnistei, i rancori, le ripicche, i risentimenti, la gelosia, la collera repressa, i malumori, l'invidia, allora è stato per me un altro passo al cambiamento, ho deciso di affidarmi a un'Energia...un Potere più grande di me; e ho chiesto perdono a chi avevo offeso, leso, turbato con i miei comportamenti alterati. E mi sono sempre più avvicinata alla Preghiera della Serenità.

Grazie A.A.

Del “Risveglio Spirituale”

finalità al 12° Passo

E' evidente che, se il recupero dall'alcolismo coincide con un “risveglio spirituale”, la fase acuta della malattia è caratterizzata da un “addormentamento spirituale” espresso con le parole “orgoglio, bugie, perfezionismo, finzione, egoismo, intolleranza, impazienza”, queste parole sono tutte abitualmente pronunciate dagli alcolisti quando descrivono il periodo della loro vita dominato dall'ossessione del bere.

Non così univoci sono i concetti espressi per descrivere questo “risveglio spirituale”.

La fede nel Potere Superiore viene descritta come rinuncia ad una concezione di onnipotenza che ci permette di affidare a Dio la propria vita incontrollabile, come richiesta a modificare i propri “difetti di carattere”.

Quali sono le doti che una persona con dipendenza deve sforzarsi di realizzare per avere un “risveglio spirituale”? La dote più frequente nelle testimonianze è l'umiltà, cosa che si acquista consegnando all'anonimato un significato non solo di difesa nei confronti dell'opinione pubblica, ma di esperienza spirituale quando ci si prefigge di non raggiungere

né un successo personale né l'approvazione all'interno del gruppo; lo stile di vita proposto è quindi opposto alla spettacolarità perseguita e reclamizzata nella vita odierna.

Le testimonianze però tendono a interfacciare l'umiltà con la responsabilità: responsabilità di permettere che gli insegnamenti del Gruppo si palesino attraverso la “conversione” del dipendente.

Nasce allora un altro concetto che trova conferma in molte delle testimonianze ascoltate: la speranza.

La speranza offre tanto il coraggio dell'azione responsabile quanto il coraggio di affrontare un eventuale insuccesso dell'azione (anche la ricaduta).

Avere più coraggio di cambiare le cose è un prospettiva seducente che conclude molte testimonianze. Quindi umiltà di affidarsi ad un Potere Superiore, responsabilità, speranza, coraggio, saggezza sono tutti fattori attraverso cui si valuta quel risveglio spirituale meta del 12° Passo.

In termini più leggibili mi sembra che tutto questo possa essere un viatico che permette di avere uno stile di vita tale da sostituire la dipendenza facendo ricorso a potenzialità interiori.

Ostinazione e pregiudizi: un ostacolo alla ragione

L'ostinazione preclude ogni possibilità di recupero.

Non è solo un ostacolo alla realizzazione della sobrietà; spesso è un limite serio alla ragione.

Eppure è proprio la ragione che può salvarci dalla catastrofe finale. Siamo giunti in A.A. grazie ad un barlume di ragionevolezza.

I nostri nuovi amici ci hanno detto che fino a quando non saremmo stati disposti ad accettare l'idea che solo la pratica dell'auto mutuo aiuto avrebbe potuto ricondurci alla ragione, sarebbe stato molto difficile ottenere o conservare il dono della sobrietà.

Tanti nuovi venuti A.A. si trovano a combattere tra due istinti

contrapposti: Il primo, quello di conservazione indica loro di riflettere a fondo sulla possibilità di abbandonarsi ad un Potere Superiore; il secondo, facendo leva sull'orgoglio e autosufficienza, spinge l'alcolista a rifiutare la possibilità di ricevere aiuto concreto da una Potere Superiore ritenendo (questa Potere) inesistente o irreali o comunque privo d'interesse dell'umana sorte.

Sappiamo bene, che quando si deve fare una puntura, se ci si irrigidisce, l'ago rischia di spezzarsi e di fare molto male; invece, rilassandoci e abbandonandoci, quasi non sentiamo dolore.

Lo stesso si può fare quando ci affidiamo ad A.A.



Terzo Passo

Qualcuno più grande di noi avrebbe potuto portarci alla ragione, ma chi? Mi chiedevo.

Un amico? Non mi fidavo di nessuno, forse a un prete, ma che ne sapeva di compulsione, a un familiare che sapeva solo dirmi di smetterla? Sono cattolica praticante e presumevo che solo il mio Potere Superiore avrebbe potuto aiutarmi, ma avevo rotto i ponti con **LUI**, l'orgoglio esasperato mi impediva di chiedere aiuto, ero convinta che la mia volontà sarebbe bastata.

Ho iniziato a fare esperimenti di astinenza, senza usare il cervello non mi rendevo conto che smettere di bere avrebbe dovuto essere solo una mia scelta, OK, però fare di testa mia.

Scalando le dosi sarei riuscita, prove ed esperimenti finivano sempre miseramente, il tempo metteva in evidenza che avevo la necessità di essere aiutata.

Decisi di "fare pace" col mio Potere Superiore, mi recai in una chiesetta abbandonata, ascoltai me stessa, e senza troppe difficoltà riconobbi che era inutile perdere tempo e lottare con l'orgoglio, che la mia volontà in questo contesto

valeva meno che zero e chiesi umilmente a **LUI** di darmi una mano.

Di darmi qualche suggerimento utile, di aiutarmi a capire le mille domande che mi ponevo, e che non avevano risposta, chiaramente mettevo i SE e i MA ad ogni eventuale proposta, l'aiuto arrivò senza che lo chiedessi con convinzione.

Mi scadeva la patente e non avrebbero mai dato il rinnovo a un'ubriacona! Mi imposi allora di rimanere senza bere solo 24h, volevo la patente a qualunque costo, avrei comunque ripreso a bere dopo! Contrariamente a quanto pensassi non feci molta fatica, in quei giorni di astinenza chiesi aiuto con la poca umiltà che avevo, al mio Potere Superiore di aiutarmi. Dedicaí molto tempo allo sport, evitavo le occasioni, lasciavo perdere chi sapevo mi avrebbe indotto in tentazione, rimandando di volta in volta un sorsetto, arrivò così il giorno del rinnovo, erano ben 15 giorni che non bevevo! Stavo bene con me stessa, ricordavo dove avevo messo quello che pensavo di avere.

Dal Brasile

La luce interiore del Terzo Passo

Buondì, sono Blancarosa e sono alcolista.

Una voce interiore calda e tenera mi suggerì: “Esci dall’oscurità Blancarosa, hai già trascorso troppo tempo nascosta tra le ombre della disperazione e della vergogna che ti ha causato l’alcolismo attivo (12 anni), soffrendo inutilmente.

Una nuova luce c’è nel tuo cammino, apri il tuo cuore, spalanca la porta della disponibilità e provaci, adesso, in questo momento, non perdere più tempo a vivere nel tuo passato, vivi il tuo presente, questa nuova luce vera e reale è A.A., e inonderà l’anima tua abbi fiducia, credici!!”. Il Programma di recupero di A.A. è dinamico, è azione un passo spinge l’altro, non posso fermarmi, la vita è ritmo, è movimento, troppi anni sono rimasta ferma, passiva, senza crescere, distruggendomi nell’autocommiserazione e, come unico amico consolatore, l’Alcol. Finalmente, voi amici A.A. mi avete dato l’opportunità di imparare a vivere con amore, mi avete spruzzato la vita con la voglia di vivere! Quando iniziai ad accettare la mia malattia, l’alcolismo, cominciai ad accettare me stessa così come sono, con i miei difetti di carattere e con i miei pregi. Credo nel mio Potere Superiore, che per me è Dio, un Dio buono che mi ama,

che mi vuole bene, che vuole che io sia serena e felice, che mi guida oggi. Ho un’amica “interiore” che si chiama Giada; lei dice: “La vita è come una mela succosa: toccala, mordila, sentila, accarezza, gustala mordila oggi!!”. Il Terzo Passo la chiave d’oro che mi ha permesso, con la buona volontà, di entrare in un cielo nuovo, pieno di luce, fiducia; pieno d’amore infinito. Questo Passo mi ha fatto affiorare il senso di libertà che non sapevo di possedere.

Il Primo Passo mi ha liberata dalla schiavitù dell’alcol, il Secondo Passo mi aiuta a liberarmi dal mio egocentrismo, dal mio “Io”, e credere in un Potere Superiore più grande di me, è Lui il padrone della mia vita, anche qui mi sono arresa totalmente, ammetto che non riesco a dirigere la mia vita (da sola, come voglio io), Dio mio, dirigila Tu aiutami! Sento dentro di me una dolce e soave voce interiore che mi sussurra: “Fidati di me, abbi fiducia, abbiamo un sacco di lavoro da svolgere insieme, ma ti assicuro che non ti sembrerà affatto un lavoro, sarà un’esperienza meravigliosa”. Ho iniziato a dire con sincerità: Dio mio, sia fatta la Tua volontà e non la mia, in queste ventiquattr’ore e funziona, funziona davvero. Accetto con più serenità le cose che non posso cambiare (la morte di mio marito,

il carattere dei miei figli). Trovo il coraggio per cambiare le cose che posso (i miei difetti di carattere, risentimenti, sensi di colpa, frustrazioni, ecc.).

Una cosa straordinaria ho imparato in A.A.: ringraziare Dio per le cose belle e per le cose brutte che mi succedono, i miei problemi hanno cominciato a risolversi uno alla volta. Primo; ho smesso di bere, Secondo; ho cominciato ad amare me stessa e gli altri (lavorando sui miei difetti di carattere). Sono vedova, con due figli adolescenti, il primo, da quando ho smesso di bere, mi ha perdonata, il secondo no, mi rinfacciava continuamente il mio alcolismo, era pieno di risentimento, non mi parlava, qualsiasi occasione era buona per aggredirmi, in principio ne soffrivo disperatamente per questo rapporto di incomunicabilità, di odio-amore che lui nutriva per me. Grazie al Programma di A.A., sono riuscita a stare “zitta” per un periodo di tempo; poi questa sofferenza di “mamma ferita” cominciò a diminuire giorno dopo giorno, ho capito che io non potevo cambiare il carattere e i sentimenti di mio figlio verso di me (ero impotente) e allora mi affidai a Dio, soprattutto con la nostra dolce Preghiera: ho accettato la mia situazione familiare e ho avuto una nuova consapevolezza, radicata principalmente in quattro cose:

1. *Continuare a frequentare le Riunioni di A.A. con mente aperta.*
2. *Leggere la Letteratura di A.A. (Dodici Passi, Dodici Tradizioni, il Grande Libro, Come la vede Bill, ecc.).*
3. *Aiutare gli amici nuovi e ricaduti che ancora stanno soffrendo con l'ossessione mentale di bere (Dodicesimo Passo).*
4. *Essere grata ad A.A. come? Svolgendo un Servizio nel Gruppo.*

Ero ogni giorno più convinta, attraverso le vostre esperienze di vita, che la mia situazione familiare sarebbe migliorata, prima o poi, avevo Fede viva che sarebbe stato così. Ebbene, amici miei, oggi ho un rapporto migliore con mio figlio, c'è più dialogo, sento che comincia ad avere fiducia in me e io lo amo veramente così com'è. Il suo cuore indurito nei miei confronti ha cominciato piano piano a trasformarsi, ci vuole tanta pazienza, ma il Signore me l'ha donata. A luglio 2016 ho compiuto ventiquattro anni di sobrietà e mio figlio è venuto per la prima volta al mio compleanno, mi ha regalato un bellissimo libro (che io desideravo tanto, ma lui non lo sapeva), mi sono commossa, ritrovandomi con quel libro tra le mani. Dio agisce misteriosamente! Direi meravigliosamente! Oggi il mio cuore è pieno di gioia, amore e gratitudine. Grazie amici A.A., che mi avete insegnato a sorridere Vi amo.

Vostra amica A.A.

(Blancarosa, Città del Messico)

Riflessioni sul Quarto Passo

Il mondo che avevo creato prima di trovare il programma di recupero dei Dodici Passi era un mondo dove non avevo responsabilità.

Tutto il male nella mia vita era colpa di qualcun altro: dei miei genitori, di mio marito, della società e, quando non c'era nessun altro da incolpare, era colpa di Dio.

Mentre facevo il Quarto Passo, ho imparato che anch'io avevo un ruolo in tutte le cose di cui incolpavo gli altri.

Ho imparato che avevo dei difetti di carattere che mi impedivano di partecipare alla mia stessa vita.

Mentre riconoscevo questi difetti, ho chiesto al mio Potere Superiore di togliermeli, e così gradualmente è avvenuto.

Una delle cose che avevo tentato di fare per molti anni era seppellire i miei sentimenti di angoscia e di dolore.

Sembrava che ci fossi riuscita abbastanza bene, ma nel far questo

avevo seppellito anche tutte le altre emozioni.

Non provavo più piacere in nulla. Il sorriso di mio figlio non mi evocava nessun sentimento, e non provavo orgoglio per niente di ciò che facevo.

Non sentivo nulla dell'amore che altri mi davano.

Mentre cominciavo ad affrontare questi sentimenti dolorosi, anche le emozioni positive cominciarono ad emergere.

La promessa di cui parla il Grande Libro si realizzò per me: non rimpiangevo più il passato, ma neppure volevo chiudere il cancello lasciandomelo alle spalle.

Ero capace di sentire le mie ferite e la mia angoscia.

Adesso ero anche capace di provare amore e felicità.

Ho imparato a cambiare il mio pensiero attraverso l'azione di fare questo meraviglioso Passo

Antonella

Sessualità

Gli istinti naturali

(Come la vede Bill – pag. 142)

La natura ci ha dotati di istinti con uno scopo preciso. Senza di essi non saremmo esseri umani completi. Se uomini e donne non si fossero sforzati di salvaguardare la loro sicurezza personale, se non avessero fatto alcuno sforzo per procurarsi il cibo e per costruirsi dei rifugi, non avrebbero potuto sopravvivere. Se non si fossero riprodotti, la terra non sarebbe popolata, se non vi fosse stato alcun istinto sociale non vi sarebbe alcuna società. Tuttavia questi istinti, così indispensabili per la nostra esistenza, spesso oltrepassano di molto la loro naturale funzione.

Potentemente, ciecamente e in modo subdolo ci guidano, ci dominano e pretendono di governare le nostre vite. Abbiamo tentato di abbozzare un piano equilibrato per la nostra futura vita sessuale. Ad ogni relazione che abbiamo riesaminato, abbiamo fatto seguire la domanda: "Sono stato egoista oppure no?" Abbiamo domandato a Dio di modellare i nostri ideali e di aiutarci a viverli. Ci siamo fissati bene in mente che la sessualità ci è stata data da Dio e che, pertanto, è cosa buona ma che non dovevamo servircene in maniera superficiale ed egoista, né disprezzarla o rifiutarla.

Onestà e recupero

(Come la vedo Bill - pag. 270).

Nel fare l' inventario, un A.A. potrebbe prendere in considerazione domande come queste:

"Quando, come ed esattamente in quali occasioni il mio egoistico inseguire il sesso ha danneggiato altre persone e me stesso?"

"Chi ne ha sofferto e quanto gravemente? Ed in che modo ho reagito al momento a queste situazioni?"

"Ero arso dai sensi di colpa? O per assolvere me stesso ho insistito nel ripetere che ero io il perseguitato e non il persecutore?"

"Come ho reagito alle frustrazioni in campo sessuale? Sono diventato vendicativo o depresso quando venivo respinto?"

"Me la sono presa con gli altri?"

"Se mi sono sentito rifiutato o trattato con freddezza in famiglia, mi sono servito di ciò per giustificare altre relazioni sessuali?"

Che nessun alcolista dica di potersi ristabilire se non torna ad avere con sé la famiglia.

Ricordate che il ristabilirsi non dipende da altre persone, ma dal proprio rapporto con Dio, comunque lo si possa definire.

Gli istinti sfrenati

(Come la vede Bill - pag. 282)

Ogni volta che una persona impone i suoi istinti agli altri in modo irragionevole, genera infelicità. Se il perseguire la ricchezza fa calpestare la gente cui capiti di trovarsi sul proprio cammino, è allora probabile che si suscitino ira, gelosia, e spirito di vendetta. Se l'istinto sessuale perde ogni freno, avviene un analogo tumulto. Pretendere dagli altri troppa attenzione, protezione e amore può solo generare negli stessi protettori l'impulso di dominare o di respingere, due sentimenti altrettanto malsani, quanto le richieste che li hanno suscitati. Quando la brama di prestigio personale diventa incontrollabile, in ogni ambito, altre persone ne soffrono e spesso si ribellano. Questo scontro tra istinti può provocare qualunque cosa, da un freddo rimprovero ad una violenta ribellione.

Dominare e pretendere

(Come la vede Bill - pag. 176)

...Il nostro egocentrismo ci tende due trappole disastrose: o insistiamo nel voler dominare le persone, oppure dipendiamo fin troppo da loro.

...Quando per abitudine cerchiamo di manipolare gli altri perché si pieghino ai nostri desideri, essi si ribellano e allora ci sentiamo offesi perseguitati e pieni di sete di vendetta. La mia dipendenza significa una richiesta: la richiesta di possedere e controllare le persone e le circostanze attorno a me.

Divenire un compagno

(Come la vede Bill - pag. 292)

Può essere necessario un lungo periodo di sforzi pazienti quando i rapporti familiari sono stati gravemente alterati.

...L'alcolista, riuscendo a capire quanto il suo comportamento abbia danneggiato il suo rapporto col partner, quasi sempre si assume le sue responsabilità.

...Cerca di mettere in pratica tutti i passi del programma, spesso con eccellenti risultati.

A questo punto comincia a comportarsi come un vero compagno e non come un cattivo ragazzo. Sereno seminario a tutti.

La Sessualità

(prima e dopo A.A.)

Una delle cose più belle che Dio o la Natura ha voluto mettere a disposizione dell'uomo è la sessualità. Oltre che un atto teso alla procreazione ed alla conservazione della specie, la sessualità è per prima cosa un'emozione che ci fa entrare in contatto, prima con noi stessi e poi con un'altra persona, di qualunque sesso sia.

Ed ecco che, per chi ha una dipendenza, cominciano i problemi: noi siamo persone che hanno notevoli difficoltà con le relazioni e hanno altrettante difficoltà con la gestione dell'emotività.

Il nostro programma si occupa moltissimo di questo aspetto e nel 4° passo (12 passi - 12 tradizioni) si parla molto di quanto la sessualità abbia un ruolo importante nella nostra vita di relazione. Eppure non si sa per quale sorta di falso pudore, questo è un argomento che non viene mai affrontato.

Qualcuno sostiene che data la delicatezza, sarebbe un problema da affrontare col proprio sponsor e si potrebbe dire che sia ragionevole come obiezione.

Però ci hanno insegnato che in A.A. è utile parlare di TUTTO quello che è previsto nel programma se desideriamo raggiungere una buona sobrietà, e non solo di quello che fa comodo tralasciando quello che non ci piace.

Qui non si tratta di scendere in particolari sulla propria vita sessuale, non ci interessa minimamente come o chi ne fa parte, si tratta solamente di fare un'analisi onesta e profonda di quanto e come abbiamo vissuto questa emozione mescolandola con l'egoismo e con la manipolazione. Per esempio, il concedersi per comodità, per non dover rendere conto delle nostre azioni, per prevenire una lite, è un caso evidente di manipolazione.

Tradire il proprio compagno di vita è come tradire se stessi.

Eppure, chi lo ha fatto, raramente si sofferma su questo aspetto. Quando ci sente traditi, spesso

si tradisce, dando il via ad una catena di dolore e di negatività senza fine, caricandoci di sensi di colpa che, come ben sappiamo, non servono a niente e a nessuno. Servono solo per farci affondare nell'autocommiserazione e così i problemi restano irrisolti.

Anche essere respinti provoca rabbia, insicurezza, e paura: all'interno di una coppia può ledere l'autostima e/o portare al tradimento e alla depressione.

Respingere al contrario è un modo che spesso viene usato per punire il proprio partner, per qualunque cosa riteniamo abbia fatto per offenderci.

E' solo con la comunicazione che si ferma questa terribile giostra.

Imporre la supremazia fisica al partner è un'altro modo per creare dolore e, anche in questo caso, sia a lui che a noi stessi.

Primo perché abbiamo fatto subire un atto non voluto ad un'altra persona, secondo perché nel nostro inconscio sappiamo, che nemmeno noi abbiamo tratto piacere da tutto questo, e così ci si carica di rabbia, tanto come chi ha subito l'azione.

E cos'è la rabbia se non l'anestetico più potente contro il dolore?

Abbiamo tutti il desiderio di essere amati, ma non è giusto pretendere l'esclusiva attenzione e protezione di un'altra persona.

L'uomo adulto riconosce che la libertà così come il rispetto indi-

viduale sono beni preziosi, che dobbiamo sempre ricordare di rispettare e di difendere. Con l' aiuto che ci è arrivato attraverso il programma ognuno di noi, ha avuto la possibilità di vedere con onestà ed umiltà i lati fragili di sé stesso.

Con il potente mezzo della conoscenza unito a quello del gruppo e dello sponsor, abbiamo cominciato a vivere la sessualità nel modo più giusto per noi stessi e per la persona che amiamo.

Serene 24 ore.

Anna Maria O.

Coordinatore Comitato

Letteratura Emilia Romagna

Incominciare il Quarto Passo

Mi chiamo Walter e sono un alcolista. Tema del raduno: L'Associazione fa il suo Quarto passo - Messaggio e Comunicazione.

Sono due anni e mezzo che frequento A.A e quest'anno ho avuto la gioia di partecipare al mio secondo Raduno di Rimini.

Tema del Raduno: L'Associazione fa il suo Quarto Passo - Messaggio e Comunicazione.

Un passo importante nel Programma di A.A, ma un amico del Gruppo mi ha suggerito di prepararmi, partendo da un altro tema:

LA VOGLIA DI CRESCERE.

Mentre ascoltavo le testimonianze degli amici alcolisti mi sono chiesto: ma quando io ho smesso di crescere umanamente e Spiritualmente? Quando ho incominciato e continuato a bere.

La paura di crescere è uno dei tratti fondamentali di me alcolista e va di pari passo con una scarsa autostima.

E' subentrata la solitudine, che mi portava a non affrontare la vita di tutti i giorni, ma soprattutto a nascondermi nel mondo dell'alcol.

Paura di assumermi delle responsabilità, la difficoltà di fare una scelta o un cambiamento, diventando anche egoista, scontroso, litigioso, egocentrico e dimenticarmi anche del mio Potere Superiore.

Non riuscivo a comunicare il mio

stato d'animo nemmeno a chi mi voleva e, mi vuole bene.

Mandare un messaggio di aiuto a una persona fidata, non era impossibile, pensavo di riuscire a fare tutto da solo: mi ero fermato nel crescere.

Ho avuto la fortuna di trovare A.A. e il Gruppo, che mi hanno dato l'opportunità di ritrovare me stesso, acquisendo anche se con fatica esperienza forza speranza.

E' veramente questo un messaggio d'amore che mi dà la volontà di iniziare il Quarto Passo con sincerità e onestà senza paura di me stesso.

Paura spesso superata con egoismo, spavalderia, paura che si traduceva nel non saper amare me stesso e gli altri e, se riuscivo ad amare era solo per ricevere attenzione.

Ritrovare attraverso i miei errori la voglia di crescere e vivere.

Comunicare vuol dire gioia e serenità, trasmettere il messaggio ad altri amici che ancora soffrono, insieme possiamo farcela.

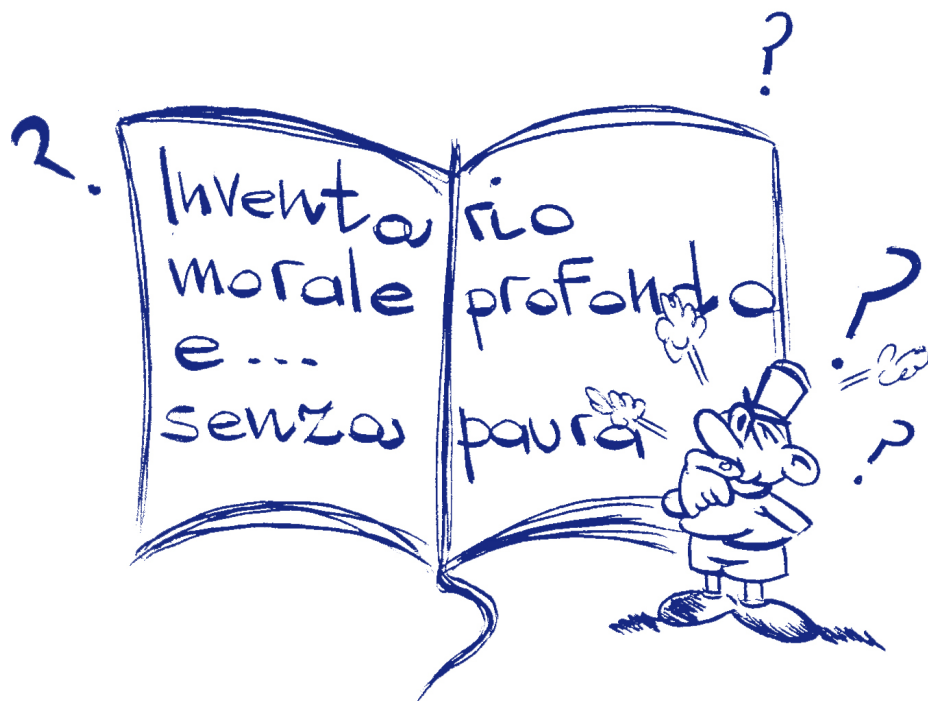
Parlo sempre per me stesso, e migliorare la mia sobrietà è lavorare sui miei difetti e pregi, controllare le mie emozioni, saper ascoltare perché anche questo è comunicazione.

Oggi che non bevo cosa devo fare di più? Devo fare un inventario morale e profondo con sinceri-

tà e umiltà, se voglio raggiungere quella sobrietà emotiva che vedo negli occhi degli amici di percorso. E' giunto il momento di farlo, mi costerà fatica e sacrificio, perchè

mi sto rendendo conto che niente mi è dovuto, accettare le cose che non posso cambiare con l'aiuto del Programma, del gruppo e del mio Potere Superiore.

Settembre 2015 Walter Verona



Non è vero!

L'alcol attenua la delusione, la tristezza, la rabbia. **NON E' VERO.**

Quello che faccio se bevo è affidare ad un altro la gestione della mia anima, di quello che sono.

La sensazione iniziale di sollievo è solo il sorriso che l'alcol mi riserva quando lo accolgo in me, ma poi fa quello che vuole e trasforma la tristezza in allegria vuota e senza freni, la delusione in isolamento, la rabbia in ferocia. poi mi lascia lì, involucro smemorato e colpevole.

Per questo non voglio bere e continuo a non volerlo: la tristezza e la delusione soprattutto, le tengo per me, la rabbia viene sommersa dalla tristezza. Voglio trovare una via d'uscita: da buon alcolista lascerei fare alla tristezza che mi riempia di vuoto e nodi allo stomaco, che mi tolga il respiro.

Da buon A.A. voglio scoprire cosa

DENTRO DI ME è bellezza e risorsa per vincere la tristezza.

Voglio cercare la mia somiglianza a Dio, e poi scoprirla negli altri.

Voglio voler bene, sentire questa capacità che cancella tristezza delusione e rabbia. Da buon alcolista non la trovo in me tutta questa somiglianza, questa bellezza; da buon A.A. comincio magari ad avvicinarmi con un sorriso all'altro con una parola buona e quello che di buono l'altro mi restituisce mi aiuta a sentire che un po' di bellezza l'ho donata.

Non sono ancora capace di vedere il bene dentro di me, mi rivolgo all'altro come specchio della mia anima e ricomincio, anche ora, a cercare la mia bellezza.

Non sono tutto male, non sono un nemico da distruggere. Voglio capire (sentire) che sono bello.

Grazie A.A.

Ciao amici, sono A.M. e sono un'alcolista.

Mi capita, di ricordare quando sono entrata in A.A. la prima volta: era uso in quel Gruppo di fare l'accoglienza leggendo il 1° Passo, per aiutare l'amico nuovo ad identificarsi attraverso le testimonianze personali.

Quella prima sera, quando arrivai io, c'era in scaletta il 4° Passo e, caso anomalo, nessuno pensò di cambiare il programma già scelto in precedenza.

Così per la prima volta nella mia vita, ho sentito persone che, parlando del loro 4° Passo, raccontavano della parte peggiore del proprio carattere e si riconoscevano difetti (molti) e qualità (poche), il tutto fatto con molta umiltà, ironia e col sorriso sulle labbra.

Rimasi sconcertata da questo atteggiamento che mostrava in modo positivo tutta la negatività dei loro caratteri.

Dopo tanto tempo, ora so che il mio alcolismo è stato il risultato

dei miei difetti che, ad un certo punto, hanno preso il sopravvento sui pregi.

Il mio equilibrio emotivo era così fragile che solo con l'alcool riuscivo a portare avanti le mie inutili giornate..

In A.A., attraverso il 4° Passo, ho capito che, solo conoscendomi davvero, avrei potuto iniziare il mio cammino di recupero.

E' stato un lavoro lungo, con tante ricadute emotive, un lavoro che continuo a portare avanti col 10° Passo, ma che oggi mi permette di non avere più paura di guardare dentro me stessa.

Non ho vissuto questo passo in modo drammatico come sento che è successo a molti altri amici, in verità per me è stato un formidabile strumento per lavorare sui miei difetti, per valorizzare i miei pregi e permettere che questo equilibrio mi consentisse di raggiungere una serena sobrietà.

Serene 24 ore.

Mi guardo dentro

Oggi sto meglio.

Gli choc emotivi, di qualsiasi natura si tratti, sono urti pesanti se vissuti senza alcol. Ma almeno li ricordo, provo a dar loro un segno positivo contrariamente alla negatività con la quale li accolgo, una minaccia percepita come latente che si trasforma in fatto porta con sé solo tante paure.

Sono fatto così, perché la mia necessità di controllo su tutto, genera l'ansia di non riuscire a guardare dietro l'angolo, perché non posso farlo da dove sono ora, dovrei muovermi; ma soprattutto devo cercare di capire che nella maggior parte delle volte, anzi quasi sempre, dietro l'angolo non c'è proprio niente di minaccioso.

Tutti fanno la loro vita e la mia vita non è così ingombrante (alcolista presuntuoso!) da figurarmi al centro del pensiero di tutti; sono un membro di questa società come le persone che mi sfiorano tutti i giorni sui marciapiedi o al lavoro, voglio smettere di credere che l'epicentro del bene e del male sia il ritmo del mio respiro, il battito del mio cuore.

Fallisco e mi spavento perché vivo come un enorme impero dai confini così vasti che non ho più eserciti per controllare le frontiere e i barbari verranno!

La prima mossa del recupero è forse ritornare dentro il mio corpo, guardare bene i miei reali confini e costruire relazioni prossime, non cascate di eventi smisurati generate dal domino inarrestabile dei miei pensieri.

Oggi sto meglio anche perché A.A. e il suo spirito mi hanno chiesto un piccolo servizio e lo faccio volentieri, mi sento utile per me e per chi vive come me questa malattia. Questa responsabilità è per me stesso, è vero, ma anche per gli altri amici: in A.A. si entra a far parte di una prossimità con l'altro, che non tiene conto della vicinanza fisica ma è contatto spirituale perché un unico desiderio (smettere di bere) mi unisce anche a qualcuno di Palermo, di Parigi, di qualche sperduto paese dell'Illinois! Sentire questo spirito è come viaggiare in tutto il mondo senza muoversi dalla propria scrivania (dico scrivania perché sto scrivendo, naturalmente, sono qui, ora, fra un'ora chissà).

Buona prossima ora.

Ciao!

Relax

Risate in alta quota

Ciao a tutti da una montanara alcolista. Condividere con voi questo messaggio sembra un miracolo o una barzelletta.

Ero in vacanza, e la parrocchia del paese ha organizzato una gita in alta quota.

Avevo già visitato quel luogo, è talmente bello che sembra un paradiso. Prati infiniti costellati da laghetti artificiali e fiori incredibilmente stupendi, mancano 200 metri alla meta, ma farli a piedi non ci si accorge tanto è spettacolare il tragitto. Questa volta andai in autobus, viaggio molto più bello, una volta scesa, lo zaino cominciava a pesarmi, avevo una spalla lussata.

Mi riposai un attimo, ed iniziai a camminare in quello splendido paesaggio, mi sono accorta di un signore che mi pareva conoscere da sempre. Un qualcosa in lui mi attraeva in modo empatico, seduto su una roccia, era solo e copiose lacrime gli scendevano sulle guance, l'impulsività che mi ha sempre creato problemi, mi spinge ad avvicinarlo. Salve amico che succede? Posso aiutarti? Non mi chiedo come mai una persona mai vista mi spingeva a darle del tu! L'amico mi guarda, mi fissa e non parla, ripeto la domanda e lui mi dice: Sorry i'm english "AIUTOOOO" Io non parlo inglese, solo qualche vocabolo e frasi fatte impariate nel mio vagabondare! My neim is Jon and you? Questa la sapevo, si chiama

Jon, e sembra che sto Jon si senta solo e abbia qualche problema personale.

Lo guardo meglio e mi accorgo che ha un abbigliamento insolito per una scalata.

Scarpe inadatte, senza l'indispensabile maglione ai fianchi, una giacca tradizionale che proprio non va, gli chiedo in inglese cosa succede, ed inizia a parlare, ma non capivo una sola parola, percepì alcuni vocaboli che conoscevo mi hanno sconvolta! Figlio, morto, voglio uccidere, bastardo, lascio che parli, anche se non capivo, vedevo il suo dolore e tanto odio, poi toglie dalla giacca una fiaschetta da picnic e mi offre da bere, una vampata di cognac mi toglie il respiro, rifiuto e gli dico qualche cavolata che intendeva dire, non voglio bere questo! Lui sorride! Indica di andare al bar e di stare comodi! Con la mimica ci si intendeva a meraviglia! Ridevamo come pazzi entrambi! Mai visti, ma un qualcosa ci attraeva in modo inusuale, io bevo un caffè e lui una birra, sentivo che in qualche modo urgeva fare un 12° passo! Ma come? Non sapevo se ridere o piangere, mi ripetevo se vuoi cambia le cose che puoi! Rivolsi il pensiero al mio Potere Superiore, mi si accese una lampadina che credevo spenta, eravamo al confine francese e tempo fa mi ricordai di un finanziere poliglotta, non ci

conosceva e l'anonimato era comunque inutile tirarlo in ballo, con la solita mimica gli feci capire che dovevamo arrivare al confine, solo 200 mt di scalata e ci saremmo arrivati! Non avevo le idee chiare, ma forte era la mia determinazione, il Potere Superiore, l'empatia reciproca sarebbero entrati in azione. Duecento metri di salita su roccia non sono stati semplici per l'amico, non capiva cosa volevo fare, ma mi seguiva, arrivati al confine, i cani abbaiarono, subito un finanziere ci venne incontro.

Con molta umiltà le dissi del mio alcolismo, che avrei desiderato aiutare questo amico in difficoltà ma non conoscevo l'inglese.

So che è difficile da credere, ma questo finanziere che si chiamava Enea, barbuto e scorbutico, scoppiò in una risata contagiosa, rideva a crepapelle e mi ha detto che pure un suo collega bilingue aveva lo stesso problema, che ne dite di rimanere seduti e di fare una conversione collettiva? Eravamo strabiliati dalla circostanza incredibile! Siamo entrati nella caserma, ci siamo accomodati con una brocca di caffè al centro, del tavolo, continuavamo ridere, non riuscivamo a smettere, per smettere ci siamo affacciati a guardare quel paradiso fiorito! Mi venne istantaneo commentare il panorama, dicendo che da ubriachi non lo avremmo apprezzato.

Parlavo di continuo, il passaparola era efficace, io parlavo, l'altro traduceva e Jon piangeva, poi si

misero a parlare in inglese fra loro, capivo che entrambi recepissero il messaggio e che il Potere Superiore era fra noi! L'autobus che mi aveva portato in quota era ripartito, ma non me ne importava nulla, vidi che entrambi si alzavano e andavano nell'altra stanza, mi dissero di aspettare che sarebbero tornati subito mi sedetti sbigottita.

Quelli non tornavano e la sera era vicina! Dopo mezz'ora circa tornarono con uno scatolone era strapieno di bottiglie piene di alcool, Jon era andato a valle a prendere la sua scorta in auto, e l'altro lo aveva accompagnato, accumulando il bottino! E' arrivato il mio turno per piangere! In inglese capivo solo: stop only day telefono e amore! Tutti insieme abbiamo buttato tutto l'alcol dal versante francese come una cascatella, i vuoti in un contenitore e abbiamo ripreso a ridere ci siamo abbracciati come solo noi alcolisti sappiamo fare.

Loro avevano percepito il mio messaggio e io ho ricevuto un dono inestimabile, la Fede che mi dà la certezza, e mi induce a lottare sempre e non mollare mai! Non è una favoletta inventata, ma un'esperienza vissuta che mi ha aiutato a crescere sempre più nel programma vissuto con i fatti e non solo con le parole!. Rivivendo questi momenti per voi amici e con voi per dirvi che in A.A. si impara anche a ridere e che tutto si aggiusta se IO lo voglio, non ci sono barriere.

Un abbraccio da una baita!

Oggi Rido!

Sono Silvana e sono un'Alcolista Anonima.

Sono parecchie 24h che sono in A.A. e ora ho imparato a ridere, delle mie tante "marachelle" combinate sotto l'effetto del mio vecchio amore "l'alcol... grande"!!!

Mattino ore 9 circa, stò stendendo il bucato, e sento dei colpi di martello, e mio marito che parla a voce alta dicendo; voglio proprio vedere quella là, "sono io" come farà ad aprire la cantina con questa catena e questo lucchetto.

Aiuto!!! Panico totale, cosa mi starà combinando, se mi blocca la cantina sono finita, come farò ad avere la scorta giornaliera?

Pover'uomo, non sapeva più cosa fare per tenere chiusa la cantina, gli aprivo qualsiasi tipo di lucchetto mettesse "anche quelli a combinazione".

Questa volta, è proprio incaz.... finalmente esce di casa ed io al volo ha vedere cosa mi ha combinato.

La vedo brutta, ha messo una catena grossa come quella che hanno al collo le mucche, un lucchetto che assolutamente è impossibile aprire ed io disperata la cosa finisce così, quel mattino.

Passano i giorni e come solito mio marito alle dieci esce per il suo giro, con la solfa dei...fai la brava, mi raccomando, torno tra poco ecc. ecc. Al ritorno sono sempre sono allegrotta e qui comincia il mistero, alcol in casa non ce né,

la cantina è chiusa e lei è ubriaca, povera anima non sapeva più che fare, ne parla pure con la figlia, così doppia razione di parole ed eventuali menate che io non sapevo di prendere.

Passano gli anni, entro in A.A. e dopo la ricaduta da coma etilico, mi metto sulla via del Programma raggiungendo una discreta sobrietà.

Passa ancora qualche anno, una domenica a pranzo, tutti tranquilli finalmente, mio marito sbotta, abbastanza astioso dicendo rivolto a me: adesso che ci siamo tutti, davanti a loro, mi devi dire come facevi ad aprire la porta della cantina, quando c'era quella catena e quel lucchetto, ci ho provato tante volte, ed in tutti modi non ci sono mai riuscito! Ahahahahaha questa è proprio bella, dopo quattro anni circa vuole sapere come ahahahahaha gli è rimasto proprio sullo stomaco smacco duro da digerire. Scommetto che siete curiosi anche voi? Era una cosa tanto semplice svitavo la maniglia ahahahaha tutti quanti ridavamo, meno mio marito che gli prudevano le mani e si è alquanto inc... Arsenio Lupenmi fai un baffo!

Grazie per avermi letta e ridiamo ridiamo la vita ora è bellaaaa.

Amici fatemi ridere!

Invidia gli A.A. magri!

Ho sempre invidiato gli alcolisti magri, magrissimi. Io, quando bevo ingrasso.

E' vero che accompagno il mio alcolismo ad una tendenziale bulimia (sei proprio un buongustaio mi dicono gli amici..) ma purtroppo l'esperienza mi ha insegnato che tutto l'alcol che tocco lo trasformo in grasso come un Re Mida lipidico; e l'ho capito dopo vari esperimenti in cui, fatti i miei conti, ho deciso di provare a nutrirmi solo d'alcol (aperitivi a pranzo, e basta, senza stuzzichini.

Qualche foglia di insalata scondita e un frutto a cena, per salvare le apparenze con la famiglia, dopo il pieno prima del rientro a casa) ma non c'è stato niente da fare: ingrasso lo stesso.

Ho sostituito il Bitter con liquori meno zuccherini; neanche questo ha funzionato, ingrasso, non ci sono rimedi e non ci posso fare

niente, se non smettere di bere, certo. La mia ricaduta mi è perciò costata un bell'incremento ponderale e questa mattina, dovendomi preparare per un'occasione lavorativa solenne ho verificato che non avevo più un vestito nel quale versarmi!

Da alcolista ero pronto alle gemitadi sul destino avverso che mi impedisce di godere dei frutti della buona tavola ecc. ecc.

Questa mattina però la Letteratura mi ha detto che è anche ora di non prendersi troppo sul serio e farsi una bella risata.

Così ho rispolverato una vecchia giacca, un paio di pantaloni superstiti di fasti alcolici antichi e voilà, il vestito per l'occasione era pronto, spezzato ma accettabile, un miracolo, come nella fiaba di Cenerentola alcolista (ammesso che esista questa variante, naturalmente)

Ciao! Amici A.A.

Quarto Passo col sorriso!

Sono un'alcolista anonima e mi accingo a fare l'ennesimo 4° Passo ma in forma insolita.

A.A. mi suggerisce di farlo in forma personale, e di dividerlo poi con un'altra persona.

Stavolta però con una mia esperienza personale parlo di me stessa in quanto al gruppo è successo un fatto curioso che ci ha messo di buon umore! Durante una riunione "normale", è entrato un amico, "indisposto", era la sua prima riunione da "indisposto".

Come generalmente si fa nei gruppi, ci si dedica con una accoglienza il più possibile gioiosa, e, questo è avvenuto quella sera, come in tante altre.

Inizio, raccontando le mie marachelle, passo a fatti più seri, e via via sempre più impegnativi, poi gli amici presenti raccontano le loro vicissitudini più o meno importanti. Davvero non ricordo che esperienza abbia scatenato l'avvenimento in questione, l'amico si è alzato e con un tono di voce abbastanza alto, ci accusava, che in precedenza ci eravamo accordati con i suoi familiari o che altro, per convincerlo a smettere di bere!

La sua storia era simile alla nostra, il 4° Passo collettivo era il suo 4° Passo, nelle nostre condivisioni ha visto la sua vita! Come lo sapete? Chi vi ha parlato di quello che ho fatto? Pure io ho fatto e detto quel-

lo voi avete raccontato. D'istinto mi sono alzata e l'ho abbracciato, "NO" caro quello che ho detto era quello che lo ho vissuto, la MIA esperienza, quello che l'alcol ha prodotto su me stessa, tutti noi abbiamo raccontato la nostra storia e, di te non sappiamo niente!

In questa Associazione esiste una regola sacra l'Anonimato.

Non sappiamo e non vogliamo sapere chi sei, come vivi, dove abiti, la tua professione, di che religione sei, a noi interessa solo se desideri smettere di bere.

Sii sereno, ciascuno di noi ha sperimentato sulla sua pelle le tue stesse esperienze, in quanto tu assomigli a noi!

Con le nostre storie ti abbiamo solo dato delle informazioni, per dividerle e niente altro! Abbiamo fatto solo informazione, A.A. funziona in questo modo, parlare per sapere, condividere per aiutarci, raccontarci per unirci, un passo alla volta per risalire dal tunnel nel quale siamo caduti!

Un Quarto Passo condiviso è questo! Riconoscerci e raccontare a noi stessi per capire e accettarci! Non badando all'orologio, lentamente e con infinito amore, ti abbiamo messo al corrente, di cosa sia A.A. e il 4° Passo, ti abbiamo informato delle varie tappe di recupero che stavamo affrontando insieme, le nostre difficoltà,

i nostri obiettivi, i nostri scheletri più reconditi che mai ad altri avremmo raccontato! Probabilmente senza rendercene conto abbiamo messo a nudo noi stessi, in modo estensivo e profondo, l'amico ne è rimasto sconvolto.

Propongo di bere il caffè, a suo tempo nel gruppo c'era la macchinetta e ne approfittavamo, ricordando BILL e BOB che di caffè facevano indigestione.

Pensando a ripristinare l'atmosfera ridicola, ma seria nello stesso tempo, il nuovo amico, cominciava a capire, che era nel posto giusto, ritrovato al momento giusto, aveva capito che il nostro intento, le nostre intenzioni, erano a non giudicare nulla e nessuno, così ha iniziato a raccontarsi con molta umiltà, e interrompendosi con il pianto.

Ha sentito il profondo rispetto che c'era nelle sue parole, ha capito che MAI si sarebbe immaginato un'atmosfera simile, si è scusato per il suo comportamento ma era sinceramente convinto che vi erano stati accordi precedenti.

Abbiamo tutti riso, contenti che in una serata iniziata con un disagio, sia terminata, con ringraziamenti, baci e abbracci.

Ora l'amico è inserito benissimo e fa' servizio in modo impeccabile.

Quando ci si incontra si ride ancora ricordando la sua sparata.

Questa è una mia esperienza personale, attraverso un 4° Passo veramente insolito, abbiamo un amico in più!

L'unità di gruppo, l'amore, il rispetto, la condivisione il non giudizio sono stati gli ingredienti principali. Termino con un abbraccio e tante serene 24h a tutti!

Un'alcolista anonima!

Il Servizio in A.A.

Fano, 10 Giugno 2013

Cari amici, lasciatemi salutare gli ospiti con un infinito senso di gratitudine a **don Benito** e **don Steven** per aver accettato il nostro invito a partecipare alla festa dei nostri vari compleanni.

Dal primo anno al mio 25° anno in un giorno specialissimo per tutti gli a.a. del mondo.

Infatti ricorre oggi l'anniversario della nascita della nostra comunità' di a.A., 78 Anni fa ad Akron (ohio) u.S.A.. Ricorrenza indimenticabile per tutti noi.

Sara' celebrato l'anniversario con seminari ed incontri nei tre giorni precedenti tale ricorrenza. Si calcola che interverranno piu' 45 mila A.A. provenienti da vari stati del mondo.

Ci dovevo essere anch'io come negli anni passati, ma la malattia non me lo ha permesso pertanto sono qui a festeggiare insieme a voi i miei 25anni di Recupero e Servizio in A.A..

Qui oggi siamo riuniti per festeggiare il 1° compleanno di tre amici A.A. e i successivi anni di altri amici passati in completa sobrietà desidero inoltre salutare e ringraziare tutti voi presenti, in particolare gli amici, i familiari e tutti quelli venuti da lontano.

A chi assiste per la prima volta a un anniversario di compleanni in A.A. ho il piacere di spiegare che le testimonianze degli anniversari sottolineano l'importanza della vita del Gruppo e dei suoi membri, pro-

va concreta per chi lo frequenta da poco tempo: L'Associazione di Alcolisti Anonimi funziona come un miracolo e oggi è la conferma con gli anniversari dei nostri numerosi amici:- (Maria, Elisabetta e Stefano 1 anno), (Antonella 2 anni), (Fabio 3 anni), (Pier-Angelo 4 anni), (Galia 5 anni), (Giuliano 6 anni), (Giuseppe 15 anni), (Roberta e Fernando 20 anni)Andrea 25 anni.

Oggi in questa stanza ci sono molti famigliari, spose, genitori, fratelli, amici e fidanzate/i, queste carissime persone hanno avuto la forza e il coraggio di vivere al nostro fianco le lunghe notti del nostro scellerato alcolismo confidando con fede e speranza all'arrivo di un giorno più luminoso, questo

giorno oggi è arrivato, per grazia di DIO e di Alcolisti Anonimi.

A tutti questi carissimi famigliari ed amici non saremo mai sufficientemente grati.

Non posso fare a meno di citare Bill e Bob in particolare BILL definito il più grande architetto Sociale del 20° secolo: invece di lodarsi

e auto-glorificarsi per aver messo in piedi per grazia di Dio questa immensa Cupola sotto la quale Alcolisti Anonimi e i loro Famigliari hanno ritrovato la vita, egli diceva: ho provato gratitudine piuttosto che autocompiacimento, gratitudine per aver sofferto i dolori dell'alcolismo, gratitudine per il miracolo del Recupero che è stato operato in me.

*Grazie grande Bill per la vita che ci hai ridato,
per grazia di dio, vissuta con serenita' fino ad oggi.
Sei, e sempre, resterai nei nostri cuori.*

Auguri da Monica!

Il mio nome è Claudio e sono un alcolista, quello che leggerete non è cosa mia, ma un messaggio che una nostra amica, che da qualche tempo per questioni “logistiche” frequenta il nostro gruppo, impossibilitata ad essere presente ad una riunione nella quale venivano festeggiati i compleanni “multipli” del gruppo, ha voluto comunque fare pervenire. Sono poche righe che mi hanno profondamente emozionato, perché di questa amica (così come fortunatamente di tanti altri, avendo iniziato qualche ventiquattro ore fa il mio percorso in A.A.) conosco molto bene le difficoltà che ha affrontato fin dai primi giorni, vessazioni ed a volte perché no, anche umiliazioni (è un termine duro, ma realistico...) a cui è stata sottoposta. Oggi la vedo “rifiorita, riprendersi in mano la propria vita, con grande dignità: di donna, mamma e amica ed insieme a lei ne gioisco, condividendo col gruppo i suoi “successi”. Penso che anche voi leggendo le poche, semplici, righe che seguono, sappiate cogliere l'amore che trasmettono:

“Ciao a tutti, mi spiace davvero tanto non essere lì con voi, mi state dando tanto in questi ultimi mesi, ma le circostanze mi impediscono di festeggiare con voi questa sera.

La responsabilità: se c'è una cosa che credo di aver compreso sulle responsabilità è quella di non assumerne se non sono in grado di portarle avanti.

Mi sto prendendo cura di me, questa è la prima grande responsabilità che ogni giorno cerco di portare avanti e di conseguenza viene più semplice prendermi cura anche degli altri.

In passato mi prodigavo per aiutare chiunque, come per dare un senso a quella che ritenevo un'inutile vita priva di significato, ma per avere dei riconoscimenti, dei meriti per ciò che facevo, spesso imponevo il mio aiuto per ottenere questo, ma quando le cose mi andavano male sguazzavo nei miei drammi, mollando tutto e tutti perché sentivo il fallimento, tirando giù nel mio fondo anche gli altri...

Il tema di stasera lo sottolinea bene: “...quando qualcuno CHIEDE aiuto ... la mano di A.A. deve esserci...” da qui dovrebbe partire la mia responsabilità verso gli altri, aspettare che mi venga chiesto aiuto e chiedere aiuto agli altri per aiutare.

Sembra un gioco di parole ma credo che il concetto sia molto semplice... mai fare niente da soli.

Se è vero che da sola non ce l'ho fatta a lasciare il bicchiere, così come a percorrere questo cammino di uno stile di vita nuovo, sano ...allora è necessario chiedere aiuto senza vergogna, senza arroganza, senza alcuna pretesa, perché devo sempre ricordarmi che davanti a me ho delle persone e quelle persone possono stare male quanto me o più di me anche quando non lo fanno vedere.

Non mi piace non esserci stata stasera, ci tenevo veramente tanto ad augurarvi solo il meglio, a dirvi grazie, e a chi festeggia il suo primo anno: "il meglio deve ancora arrivare ..." tempo al tempo ... chiedere sempre aiuto perché è un atto di coraggio, di umiltà e non di vigliaccheria ... siate coraggiosi ed io lo sarò insieme a voi grazie di cuore per avermi letto.

Un abbraccio a tutti voi
Monica

La coscienza di gruppo

(Gruppo Città di Schio, Area Veneto)

Prima di affrontare il nuovo tema proposto dalla Zona, abbiamo riconosciuto l'importanza per la crescita del nostro Gruppo, di questo lavoro fatto insieme di riflessione per un continuo viaggio Spirituale.

Siamo contenti di poterlo fare insieme, di venire a conoscenza del lavoro e dell'impegno della Zona e di poter partecipare con il nostro contributo.

Siamo consapevoli dell'importanza di questo scambio per la nostra stessa crescita.

Questo ci ha portati naturalmente a voler dedicare tempo alle condivisioni sui temi proposti, perchè sentirsi parte della Zona è un inizio del sentirsi parte di A.A.

Questo ci fa crescere come individui, come Gruppo A.A. e come Associazione nel suo insieme.

Ci consente di proseguire il nostro cammino, di perseguire il nostro scopo di trasmissione del messaggio, di preservare la nostra Associazione e sopra tutto ciò che essa rappresenta: uno stile di vita che ci salva, e che può salvarne tante altre.

Crediamo che già questa consapevolezza emersa, e il modo in cui è emersa, la dica molto su che cosa sia la Coscienza di Gruppo o perlomeno che cosa dovrebbe essere. Dovrebbe essere, come ci insegna la Seconda Tradizione,

l'insieme delle coscienze individuali fuse in una Coscienza collettiva che cresce attraverso l'impegno dei nostri recuperi personali e si trasfonde in quella del Gruppo per poter proseguire decidendo in armonia con la volontà del nostro Potere Superiore.

Analogamente a quanto avviene in ognuno di noi, con il contributo responsabile di tutti, essa cresce e si forma per poter far vivere la nostra Associazione all'insegna dello suo stesso stile e quindi scegliendo per noi secondo i disegni del Potere Superiore e non secondo quello che vogliamo noi.

L'esperienza ci ha già insegnato che spesso la nostra volontà individuale senza il suo aiuto, senza la sua guida, ci ha portati alla rovina. Riteniamo che la Coscienza di Gruppo sia l'espressione del Gruppo nell'insieme dei suoi componenti e che questa debba essere "informata", perchè essa si formi è necessario che ognuno di noi esprima la propria opinione e che tutti siano a conoscenza delle attività delle Zone, delle Aree e dei Servizi Generali attraverso i nostri rappresentanti, i verbali e quant'altro.

E' necessario vivere l'Associazione nella sua interezza, in tutta la sua vita e in tutti i suoi aspetti e quindi curare i rapporti con l'esterno attraverso i servizi e svol-

gendo i servizi, quando questi ci vengono assegnati, chiedendoci se siamo adatti a svolgerli e quindi svolgendoli con senso di responsabilità, consapevoli che rappresentiamo tutto il Gruppo.

Questo richiede che si sia pronti ad abbandonare quei pericolosi personalismi che mettono a rischio la sopravvivenza dell' Associazione e la nostra stessa vita.

Per far parte attiva della Coscienza di Gruppo è necessario ammettere di avere bisogno di tutti e collaborare, impegnarsi per il Gruppo.

E' necessario condividere tutto con il Gruppo, farne parte significa risolvere i problemi del Gruppo tutti insieme, tenendo conto dei nuovi venuti o di chi arriverà, è fondamentale garantire loro la nostra presenza.

Talvolta è necessaria la Coscienza di Gruppo per renderci conto che una nostra iniziativa non valutata correttamente può essere dannosa.

E' importante che la critica, se deve esserci, sia costruttiva fino a che la persona non pronta possa crescere.

La Coscienza di Gruppo si forma attraverso la collaborazione, il confronto e l'ascolto dei servitori e di quanto loro ci riportano.

Riteniamo che per giungere a una Coscienza di Gruppo sia necessario un lavoro costante, paziente, umile, onesto e progressivo, fatto insieme per crescere e renderci capaci di decidere per l'Associazione analogamente a quanto avviene per il nostro Recupero personale.

Serene 24 ore a tutti.

IV Passo

Un affettuoso abbraccio da me.

Se dovessi elencare tutto il mio comportamento scorretto non basterebbe un'enciclopedia! Una promessa di A.A. però mi suggerisce: Non importa quanto siamo caduti in basso, noi vedremo quanto la nostra esperienza possa giovare agli altri.

L'esperienza mi ha insegnato ad esaminare me stessa, se ignoro questo passaggio senza compromessi capirò, che Dio sta facendo per me quello che non riesco a fare da sola.

Esaminandomi a fondo, mi rendo conto che non mi voglio bene, ho sempre giustificato questo fatto con la parola generosità, che non ha nulla a che vedere col volersi bene. Ho molto amore dentro me, ma tutto rivolto all'esterno, dal mio ingresso in A.A. mi sono impegnata a fondo su questo concetto, e devo ammettere che ci sono riuscita, ma solo per brevi periodi, mi redo perfettamente conto che è un difetto del mio carattere radicato negli anni e difficile da sradicare, ho giustificazioni, devo mettere nella zucca che se non amo me stessa poco vale quello che offro! Altro difetto del mio carattere è un'emotività malata, che fatico a tenere sotto controllo, accettare le ingiustizie mi è difficile.



In A.A. tutto viene spontaneo, lascio correre le cose più ingiuste e cattive, ma nel quotidiano sono un disastro, il mio impegno per migliorare me stessa non è sufficiente!

Altro difetto che fatico a migliorare è l'essere camaleontica, mi adeguo sempre a chi mi sta di fronte, la paura e l'orgoglio mi fanno temere di non essere accettata per quello che sono, ed anche in questo contesto, quando sono in A.A. non mi importa assolutamente nulla di mostrare come veramente sono, questa distinzione fra il mio quotidiano e l'associazione è a dir poco, stravagante, ho condiviso questo atteggiamento molte volte, ma non riesco a cambiare.

Probabilmente mi è comodo, in quanto in A.A. so di non essere giudicata, mentre nel quotidiano succede tutti i giorni, e l'orgoglio che entra in gioco mi disarmo sempre! Devo inoltre confessare che sono molto puntigliosa, e

questa è un'arma a doppio taglio, la determinazione di non mollare mai è insita in me, fa parte del mio DNA, ma solo in determinate circostanze.

So perfettamente che non sono in linea con il Programma, anche se il mio impegno non manca mai.

Non conta il tempo che ho di recupero, ma il risultato che ottengo.

Invidio chi, a suo tempo ho aiutato e ora sono sobri sotto tutti gli aspetti! Altro lato negativo è che non tengo MAI conto dei lati positivi del mio carattere, detto dagli amici ne ho parecchi, però non li noto perché non li valuto, ritengo che è il Potere Superiore che mi aiuta, di mio metto poco o nulla.

Devo ammettere che molti difetti li ho debellati, ma ho ancora molta strada da fare e prego il mio Potere Superiore di aiutarmi nel mio percorso tutto in salita.

Auguro a tutti
di NON MOLLARE MAI!

IV Passo

Il mio nome è Elena e sono un alcolista. Nel fare il Quarto Passo scritto ho capito quanto era importante la condivisione, non dovevo avere paura o vergogna di raccontarmi, e solo così che potevo dare l'esempio.

Grazie a Dio per natura condivido senza nessun timore, per condividere il Quarto Passo non avevo le idee ben chiare di chi ero, di come sono andate realmente i fatti di cosa volevo diventare.

Facendo questo passo ho capito meglio me stessa e sopra tutto mi sono sentita libera, la grande libertà è stata nel condividere, perché veramente mi sono fidata per la prima volta di qualcuno.

Senza paure o paura del giudizio, quando ho capito cosa non andava ho preso la decisione di desiderare più che mai il cambiamento, ad esempio ho capito che naturalmente sono incline alla negatività e depressione, tra l'altro per anni mi è stato detto che ero così, non accettavo questo difetto. Così a forza di trovarmi di fronte alle situazioni negative, il mio non agire mi portava il bicchiere sempre più vicino.

Fatto il mio Quarto Passo ogni giorno decido di non lasciarmi andare, gli amici mi aiutano a superare i momenti difficili, più condivido e più ho la possibilità di cambiare il mio punto di vista.

Grazie alla condivisione ho avuto la possibilità di superare un malessere che per mesi mi faceva male ogni volta che ricordavo quel pensiero, grazie alla condivisione con i medici e la collaborazione con loro sono riuscita a mantenere la mia Serenità di fronte al pericolo che qualcosa di grave accada a me e al mio bimbo che doveva nascere. Grazie alla consapevolezza della mia natura sono riuscita a trasformare la paura in un'opportunità di crescita, ho scoperto che ho delle qualità e sono quelle che ogni giorno cerco di rafforzare.

Fare il Quarto Passo è azione e questo mi ha dato la possibilità di capire che si può cambiare e il cambiamento serve per migliorare me stessa, e darmi una ragione di vita. Oggi la mia ragione di vita non è solo mio marito o mio figlio, ma è la mia crescita personale, la mia sobrietà, solo se imparo a vivere la vita in modo sobrio la mia famiglia è più serena.

Serene 24 a tutti
Elena Area Lombardia

Concetti

III Concetto: Per assicurare un'effettiva leadership noi dovremmo concedere a ogni struttura di AA - Conferenza, Consiglio dei SSGG, Società di Servizio, Comitati, Coordinatori e impiegati - un tradizionale "Diritto di decisione".-

Che cosa vuol dire "Diritto di decisione"?

E' garantito a tutti i livelli di Servizio: nel mio Gruppo,
nella mia Zona, nella mia Area?

I nostri Delegati conoscono la Coscienza della nostra Area
su questioni per noi importanti?

Perché il nostro Gruppo ha bisogno di una sua Coscienza
se la nostra Area ha il "Diritto di decisione"?

Ho fiducia nei nostri Servitori di Fiducia: RGSG,
Coordinatore di Zona, Delegati, Conferenza?

Della Leadership

La Leadership secondo me:

Quattro parole chiave riassumono la natura della Leadership: carisma, autenticità, empatia, naturalezza.

Leadership è la capacità di ispirare gli altri, di suscitare in loro crescita e riconoscimento del proprio valore, è la capacità di mettersi al servizio di “qualcosa di più grande” senza nulla pretendere il leader guida, il capo conduce.

Infatti il segreto di una leadership di successo è l'autorevolezza non l'autorità.

III concetto: Diritto di decisione

Ciao a tutti sono un'Alcolista Anonima che frequenta serenamente da qualche anno.

Ricordo che quando sono arrivata la prima volta al gruppo, l'istinto mi ha portata ad avere fiducia nelle persone che quella sera erano presenti alla Riunione.

Ho iniziato così il mio cammino, mi sono affidata ad Alcolisti Anonimi. Frequentando e facendo Servizio ho capito il vero valore della parola fiducia, soprattutto se applicato ai nostri servitori.

Nel III Concetto si parla del "Diritto di Decisione" che i nostri leaders possono applicare nel loro servizio. Questo diritto non significa che possano prendere decisioni in modo autoritario, senza parlarne prima con i vari gruppi/comitati, significa semplicemente che

possono decidere in autonomia di cosa occuparsi in prima persona e di cosa delegare ai propri vice/responsabili operativi.

Oppure possono decidere di discutere con i sopracitati, in modo più ampio i temi che richiedono più tempo.

Qualunque sia il modo che sceglieranno, avranno applicato la loro leadership.

A partire dai R.G.S.G. in Assemblée d'Area, passando per i Delegati e ai Fiduciari in Conferenza, arrivando al Segretario Nazionale, tutti fanno Servizio partendo dalla fiducia che viene data e che, a nostra volta diamo.

Il nostro programma si basa sulla fiducia reciproca e questo Concetto ne è la dimostrazione.

Serene 24 ore.

Area Emilia Romagna



Terzo Concetto

Ciao a tutti sono Maurizio e sono un alcolista.

Volevo condividere con voi alcune riflessioni sul 3° Concetto, si incomincia in questo Concetto a parlare di leadership efficiente.

Base del Concetto è buona conoscenza dello Statuto della Conferenza e dei Regolamenti del Consiglio dei Servizi Generali che si trovano nel Manuale di Servizio di A.A. Chi va in Conferenza, Delegato a decidere per me e per il Gruppo non deve essere un galoppino, un Fattorino, ma tenendo presente tutti i fattori, deciderà con la sua testa. Dovrà stare attento a non andare oltre evitando di interpellare altri e chiedere pareri. Il terzo concetto è una vera linea guida nel servizio in associazione, a casa, nel lavoro, nella vita. Il diritto di decidere significa che ho anche il dovere di decidere.

Non decidere per paura di sbagliare vuol dire non fidarsi di sé stessi oppure non fidarsi degli altri e si traduce nel non fare niente continuando a rimandare decisioni che andrebbero prese subito. La fiducia è stata la prima cosa che ho imparato, quando ho cominciato il mio recupero, la prima

accettazione. Per mollare, per lasciarsi andare, bisogna incominciare a fidarsi. Anche questo è iniziare a mettere il Programma nella propria vita.

Ovviamente, ho bisogno di lavorare bene i Passi per essere liberato dai risentimenti e dalle paure in modo da trovare dentro di me quella pace e quella serenità che mi consentono sia di fidarmi di me stesso e sia degli altri, ovviamente solo per oggi.

La fiducia è una forma di Amore in azione.

L'Amore è fiducia! Per decidere senza consultarmi continuamente con chi mi ha delegato un servizio, è stato utile per me sapere che posso anche sbagliare.

Ho imparato molto dai miei fallimenti diversamente non sarei qui e soprattutto non continuerei a fare servizio.

Ecco perché a chi inizia un servizio dico sempre: non preoccuparti di fare degli errori, chiedi ma poi va avanti e se sbagli chiedi scusa e continua con entusiasmo, nessuno ti giudica (in A.A. si accetta) per i risultati quelli dipendono sia dalle circostanze, sia da un Potere più grande di noi.

IV Concetto

A tutti i livelli di responsabilità noi dovremmo mantenere un tradizionale “Diritto di partecipazione” consentendo una rappresentanza con diritto di voto in ragionevole proporzione con la responsabilità di ognuno.

Che cos'è il “Diritto di partecipazione”?

E' basato su un motivo spirituale?

Che cosa vuol dire “in ragionevole proporzione”?

Per il fatto di essere un membro di AA mi aspetto di avere il diritto di votare nelle elezioni di attivamente?

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

IV Concetto diritto di partecipazione!

Ciao a tutti sono Fabrizio e sono un alcolista, un'amica mi ha suggerito di scrivere una testimonianza da inviare ad INSIEME, dicendo-mi che sul 4° Concetto si scrivono testimonianze a fatica e così ho dato un'occhiata veloce alla nostra letteratura che parla del 4° Concetto per ritrovare un po' di memoria nella mia storia di sobrietà da condividere con il popolo delle 24 ore, facendo una riflessione che aiuti a far comprendere che mettiamo in atto i Concetti continuamente nei momenti della nostra vita sia all'interno di A.A. che nella vita privata. La letteratura di A.A. mi attiva sempre la lampadina nella visione della mia vita, riportandomi al mio arrivo al gruppo di A.A. di appartenenza, dove per i primi 3 mesi non capivo tantissime cose, ma due erano entrate nella mia mente e nel mio cuore " Non prendere il primo bicchiere e partecipare il più possibile" cose che fino ad oggi ancora porto avanti. Ho visto mettere in atto il 4° Concetto dopo sei mesi, ogni membro votava secondo sua coscienza, verso la fine dell'anno con l'elezione del nuovo comitato di servizio del gruppo, dove alcuni amici si prendevano la responsabilità di portare avanti per l'anno nuovo un servizio per il buon funzionamento del gruppo, insieme a tutti servitori e non, anch'io venni eletto per un servizio, iniziai a partecipare più attivamente alla vita di

A.A. andando alle Riunioni di Zona dove incontrai nuovi amici e dove conobbi servitori di altri Gruppi, in special modo i R.G.S.G. che poi rividi in Assemblea d'Area dove parteciparono in modo attivo votando i servitori dell'Area e i Delegati di A.A. Italia. Devo dire che grazie alla fiducia di tutti voi, nel mio cammino di sobrietà ho rappresentato A.A. in vari servizi, il servizio dove ho messo in atto di più il 4° Concetto è stato come Delegato in Conferenza dei Servizi Generali, vi assicuro che in Conferenza si fanno parecchie votazioni che si esprimono quasi sempre al di sopra dei 2/3 dei voti, in armonia e in una forte condivisione data dall'amore verso i nostri fratelli amici A.A. nel rispetto delle Tradizioni, del Programma e delle garanzie. Siamo tutti uguali nel recupero e nella partecipazione in Conferenza e non, solo con una differenza di responsabilità data dal servizio perché ci viene assegnato un diritto di voto secondo propria coscienza. Mi sento di dire che è proprio vero, che la Conferenza è la massima espressione della coscienza della nostra associazione e il mio augurio è che possiate viverla tutti come parte integrante del recupero aspirare a servire nel cuore pulsante della nostra amata A.A. Vi ringrazio e ringrazio il mio Potere Superiore e vi auguro buona lettura e serene 24 ore.

Fabrizio alcolista

Marzo

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

Aprile

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

Auguri di Buon Anniversario ai Gruppi di:

Fogolar - Il Ceppo- Oasi - Al Carmine - Mugello - La Fenice.

Scritti a marzo da Bill W.:

[Rif. Pag. "Linguaggio Del Cuore"]

1946: Il nostro anonimato ispirazione e salvezza insieme [20]

1947: I pericoli dell'unire A.A. ad altri progetti [54]

1948: Quarta Tradizione [102]

1958: Sul fronte dell'alcolismo [233]

1960: Venticinque anni dopo [378]

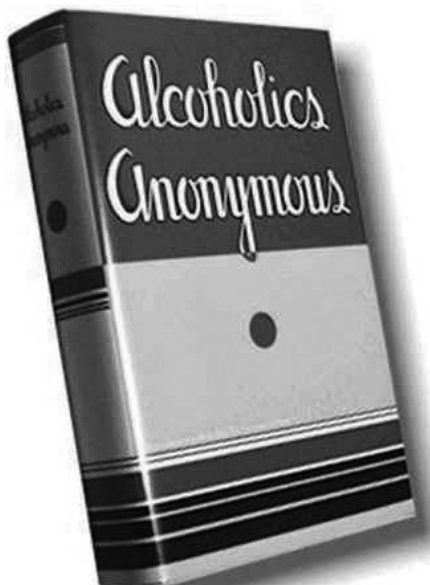
1962: Cos'è l'accettazione? [345]



Aprile 1939:

*Pubblicazione del libro
Alcolisti Anonimi
(il "Grande Libro").*

1951: Si riunisce la prima Conferenza dei Servizi Generali, iniziando così un periodo sperimentale di cinque anni allo scopo di legare i Fiduciari A.A. con l'intera Associazione.



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!!!!*