



INSIEME

in **A.A.**

n. 5 - 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 -



Settembre - 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.

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

Bill, 1954

Benvenuto

Domenica con "Insieme"	pag. 4
Riflessioni	pag. 6
Idendità! A.A.	pag. 8
In Riunione!	pag. 10
Dalla Scuola!	pag. 12
Incontro e condivisione con i ragazzi delle terze medie	pag. 16
Istituto Comprensivo di Cislago	pag. 18
Da una figlia!	pag. 20
Nel Servizio - della condivisione - verso l'Esterno!	pag. 23

Inserto staccabile | LA PAURA pag. 29

Programma

Passi	pag. 37
Decimo Passo	pag. 38
Tradizioni	pag. 39
Decima Tradizione	pag. 40
Concetti	pag. 42
IX Concetto	pag. 44
X Concetto	pag. 45
Seminario Macro Regioni 2017	pag. 48
Responsabilità: che valore assume nel cammino di recupero?	pag. 49
Seminario Macroregione Sud	pag. 51
"Insieme in .A.A." - Macro - Regione - Area Abruzzo - Molise	pag. 52
Area Marche	pag. 54
Area Umbria	pag. 56
Nel Programma!	pag. 57

Accadde a | Auguri ai Gruppi pag. 60

Domenica con “Insieme”

Oggi è domenica e sono rimasto a letto un po' più del solito. Ho allungato pigramente il braccio verso il comodino per prendere un numero della rivista “Insieme” che mi è appena arrivato.

L'ho letto con calma, senza un ordine preciso, aprendo qua e là, senza chiedermi alcunché sulla struttura del numero e l'ho fatto di proposito per non cascare nella rete della sistematizzazione di tutto; almeno la domenica mattina! Ho letto testimonianze ed estratti della Letteratura, relazioni su incontri a Tema, cronache, appuntamenti, la seconda di copertina, gli indirizzi e i numeri di telefono, ho riguardato le figure e insomma, alla fine me lo sono letto tutto d'un fiato! Non credo che l'episodio andrà annoverato tra le imprese titaniche dell'ingegno umano ma è stato bello prendersi tutto il tempo che volevo per fare qualche cosa che mi è servito ad alzarmi bene, più sereno rispetto alla tranquillità, di tanti altri risvegli domenicali.

Mi sono alzato anche in buona compagnia, oggi è un giorno di festa, avremo ospiti a pranzo, ma è come se già a quest'ora del mattino la mia casa fosse piena di amici, che si stanno alzando con me, dimentichi dei fusi orari che ci separano, non so dove abbiano dormito (non ho poi tutti questi letti a casa!), tutti

sonnolenti e sbadiglianti, diretti verso la mia cucina per una sana colazione, guardando piano piano il sole della primavera.

Sono tutti amici disciplinati ed educati (non c'è coda in bagno, posso entrare senza aspettare, come mi tocca fare nei campeggi), mi fanno posto sul divano del soggiorno dove mi metto a leggere un buon libro, riesco a concentrarmi nella lettura molto bene, nonostante gli amici siano moltissimi, forse qualche milione, ma sono tutti così educati, non fanno rumore, se ho qualcosa che vorrei dire mi ascoltano e aspettano il loro turno per riprendere a conversare, si presentano ogni volta che mi parlano e ammettono di essere alcolisti; non ho vino in casa, saranno delusi, penso, ma quando lo vengono a sapere sembrano quasi sollevati, come se avessero trovato un'altra oasi di pace nelle loro vite dedicate alla ricerca della serenità.

Ho un'idea! Perché non vi fermate tutti a mangiare qui, a casa mia? Dove ce n'è per quindici ce ne sarà anche per milioni, basta aggiungere un po' di pasta, piatti e bicchieri di plastica non mancano. Si guardano tutti e mi rispondono che no, grazie, magari un'altra volta.” Tu hai la tua vita, è solo tua, hai la tua famiglia e gli amici d'infanzia o quelli della

scuola, vivi pure tranquillamente il tuo tempo, anche noi abbiamo le nostre vite che ci aspettano, ma non ti preoccupare ti abbiamo mandato per whatsapp tutti i nostri numeri di telefono, ti abbiamo aggiunto al nostro gruppo che si chiama A.A. (saranno pure milioni ma non hanno avuto molta fantasia, hanno sempre in mente queste due lettere maiuscole, penso io, forse però è per questo che sono così sereni) e puoi chiamare quando vuoi, anche noi possiamo mandarti qualche messaggio, non è vero?". Certamente cari Amici! Allora vi lascio andare, è stato veramente bello svegliarmi insieme

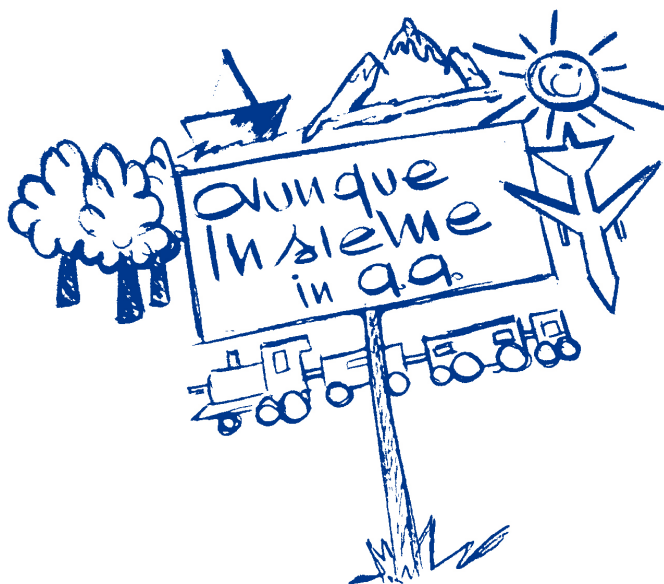
a voi questa mattina, e leggervi su "Insieme" e sto bene, mi ricorderò di voi certamente, tornate a trovarmi mi raccomando!

Ancora una volta mi rispondono tutti insieme ma capisco perfettamente quello che dicono: Saremo qui con te ogni volta che vuoi, per chiamarci, oppure basta solo che leggi quello che abbiamo scritto sul nostro "giornalino" e come hai visto, hai la riunione in tasca.

Ricordati che però non devi solo guardare la copertina, devi aprirlo e leggerlo.

Buona Domenica a te e serene ventiquattro ore!"

Grazie A.A. per le giornate che mi permetti di vivere, grazie ad "Insieme ed a tutta la famiglia A.A.



Riflessioni

Da bambini si chiedeva attenzione al tal punto che qualsiasi atteggiamento che aveva come risultato una approvazione ci si sentiva grandi e importanti, si ricorreva qualsiasi tipo di comportamento (anche negativo) pur di essere al centro di ciò che per noi erano forme di amore, in questo modo è iniziata la così detta deformazione del carattere.

Ci si convinceva che in fondo non era tanto grave e che una volta cresciuto, sposati o comunque fuori casa, tutto sarebbe tornato normale, si è creato così un mondo immaginario, il passato si cancella, o ritorna a galla separando però i sentimenti dalla consapevolezza, tanto da riuscire a parlare di storie di abbandono e di crudeltà senza segno di emozione, i nostri familiari sono stati giudicati con durezza; elevandoci al di sopra di loro, inconsapevoli che ci si abituava a vivere come se fossimo immersi nell'acqua, in poche parole non eravamo a nostro agio con noi stessi.

Solo il confronto, l'amicizia la comprensione, la condivisione o addirittura un po' di amore avrebbero potuto salvarci, "ma la solitudine è stata implacabile" il dolore ed il disagio erano così forti da diventare insopportabili, tanto da non apprezzare più nemmeno le cose positive, era come

non vivere. In questo non esistere ci si sente immersi in una paura senza fine, paura di non essere accettati, paura dell'ignoto, paura di aver perso la propria identità; una paura costante, che attanaglia e non abbandona mai, anche perché se qualcuno ci prendeva la mano, non si era in grado di afferrarla; e si affondava sempre più nella desolazione più cupa. Man mano che il tempo passava, si pensava sempre meno a se stessi, si era il bersaglio preferito dei (figli di papà) maschi o femmine che fossero e l'illusione che prima o poi saremmo stati accettati era una costante che aiutava a tirare avanti, e siccome si era convinti che a essere se stessi non sarebbe mai arrivato il grande amore, o perlomeno qualcuno che fosse stato di nostro gradimento si tirava avanti, solo con la propria solitudine.

Finalmente arriva il giorno in cui tutto si risolve, come per miracolo arriva la medicina che mette a posto tutta la confusione accumulata in tanti anni, aiuta a stare con gli altri, crea stimoli nuovi, facilita la creatività, sollecita la fantasia, incita la laboriosità e invoglia a prendere iniziative (giuste o sbagliate che fossero).

Man mano che passa il tempo, la medicina diventa tutto ciò che fino ad allora non si è mai avuto,

non si sa come, ci si sente bene, e si realizza che la medicina funziona, è sufficiente prenderla regolarmente, forse un po' di più se proprio se ne sente la necessità, ma la necessità è sempre più presente, le difficoltà sempre più pesanti e le responsabilità sempre più insormontabili. Inevitabilmente nonostante il supporto di ciò che si credeva infallibile e assolutamente affidabile incomincia a farsi

strada, e ricomincia così l'altale-
na dell'auto-commiserazione e
dell'autocompatimento, nessuno
è in grado di sapere il meccanismo
che ha posto fine a questo
tormentato episodio della nostra
esistenza. Ognuno ha dato un
nome proprio alla conclusione
di ciò che molto ingenuamente
chiamava vita. Pertanto sia che si
chiami Potere Superiore, Dio, Fon-
do, Consapevolezza, Coscienza
ecc...ecc... l'importante è che sia
Finita.



Identità! A.A.

Ritengo di aver dovuto affrontare molte avversità nella vita, perlomeno molte di più di quanto mi sarei aspettato o di quanto ritengo “fosse giusto” che una persona come me visse.

Ho sempre addebitato tutto alla sfortuna, al destino, mi sono sempre sentito una vittima innocente degli eventi, il protagonista incolpevole di un'assurda commedia dove tutto “capitava e capita solo a me”. Tutto questo ha generato in me sentimenti diversi, rabbia, sete di vendetta, di giustizia, sentimenti che crescendo con gli anni mi hanno portato senza “nessuna colpa” a reagire in modo anche violento. Ho perso la patente, ho minacciato medici che ritengo incompetenti, ho imprecato, urlato, sofferto, mi sono spento addosso sigarette, mi sono tagliato la pelle, sono incappato in guai giudiziari, tutto solo per colpa esclusivamente della malasorte e della sfortuna di aver incontrato persone sbagliate nel momento sbagliato.

Anche oggi io non mi sento intimamente colpevole, realmente colpevole per tutto quello che ho combinato è stato solo frutto degli eventi io ho solo cercato di difendermi. Oggi, anche se credo di essere lontano da una vera e propria presa di coscienza che forse in assoluto non è possibile avere, mi rendo conto che le

reazioni drammatiche di fronte ad avvenimenti seppur pesanti che mi accadevano erano sempre alimentate, largamente alimentate, dall'alcol.

Cosa c'è di male? Per me bere è sempre stato normale, sono cresciuto in ambienti dove bere era quasi un'azione che denotava valore. Oggi mi accorgo che anche se continuo a non sentirmi colpevole di tante mie azioni, anche se ricordare è come vedere un film con qualcun'altro al mio posto, volente o nolente, colpevole o no, tutto quello che ho combinato anche se non me ne rendevo conto è stato compiuto da me.

Probabilmente non ne ero consapevole, non c'era cattiveria, né intenzione, ma l'autore sono io, la responsabilità è mia.

Le conseguenze le pago io.

Questa per me è una presa di coscienza che rivela una nuova identità. Un'identità al momento difficile e spiacevole, perchè io rimango in coscienza il “bambino che non ha fatto nulla di male”, ma le azioni le ho compiute io ed ora guardarsi intorno, constatare i processi giudiziari che devo subire, le mie disavventure economiche, fisiche, la mia precarietà e tante altre cose poco piacevoli è sicuramente difficile e per molti versi sconcertante.

Io ho sempre reagito bevendo, e

quindi neanche mi ricordo esattamente tutto quello che ho fatto, pensavo di battermi per la giustizia, invece ero completamente inconsapevole e nuocevo a me stesso. Prenderne atto è molto dura. Identità cambiata nella mia evoluzione di alcolista al momento è la nuova consapevolezza

del rapporto effetto - causa delle azioni nella mia vita degli ultimi 25 anni, o meglio l'ammissione della mia responsabilità nelle mie azioni. Azioni quasi sempre figlie dell'inconsapevolezza, del dolore, del disagio, compiute da un ubriaco, che assolve, ma che considero responsabile della mia persona.

Alfredo A.A.
Gruppo Giardini (MO)



In Riunione!

Non scrivo solo per fare ragionamenti o per comunicare messaggi, A.A. mi sta insegnando anche a fare cose per il piacere di farlo, punto e a capo.

Mi piace ripensare alla Riunione del Gruppo di ieri sera, affollata, ricca, un amico in difficoltà, ogni altro partecipante ha detto la Sua (ha detto di sé voglio dire) ha raccontato e condiviso, tutti hanno usato parole molto simili, hanno guardato la situazione dal loro punto di vista, parlando del passato e del presente, il futuro già, e il futuro? Sono rimasto colpito dal fatto che il futuro non convince il gruppo (almeno per come l'ho sentito io) e quanto più uno è in difficoltà tanto più i verbi al futuro mi sembrano stonati "Vedrai, tutto si aggusterà".

Per quello che mi riguarda ho un problema con il futuro, l'ho sempre avuto e forse proprio per questo sono diventato un alcolista. Il futuro chissà perché fa paura, mette agitazione.

Non esiste ancora eppure fa paura. Perché? Nel mio cuore la paura nasce dal senso di onnipotente responsabilità verso le conseguenze dei miei gesti che immagino disperdersi nel tempo che deve venire, ma fuori controllo, palloncini dispersi nell'aria e gonfiati da gas pericolosi; più si allontanano più rischiano di scoppiare

con drammatiche conseguenze! Il futuro è incontrollabile perché non esiste ancora, l'unico modo per assaporarlo quando sarà presente è vivere bene Questo Presente. Si prepara il terreno a qualcosa che ancora non esiste con gli strumenti che ho in mano ora, ecco perché i verbi al futuro non piacciono al gruppo, ecco perché mi suonano in testa come una stecca nell'orchestra, nel gruppo vivo, lì e in quel momento: ieri sera quando sono entrato dalla nostra bella porta, il fatto che ne sarei uscito contento, sorridendo agli altri, giocando per le loro belle facce non esisteva ancora, era futuro, ma quando dopo due ore intense e bellissime ho salutato tutti ero felice in Quel Momento perché avevo vissuto bene il mio presente insieme a loro e il passato era fatto delle due ore passate lì, a vivere e a lavorare insieme.

Il mio presente esiste sempre, finché ci sono io esiste, non devo aver paura che mi venga tolto, il mio presente è il respiro e il battito del mio cuore, quando non ci saranno più non esisterà neanche il mio presente (chissà se esisterà il Tempo nel luogo (luogo?) dove il mio Potere Superiore (per come posso concepirlo) mi porterà?). Ma non voglio andare troppo oltre, voglio stare qui e ripensare al gruppo di A.A. che ieri ha

lavorato. Sì, perché il mio gruppo lavora (parlo per il mio gruppo): lavora perché sono convinto che ieri abbia costruito qualcosa, come sempre mi porto a casa qualche cosa di solido, un oggetto da tenere in mano, non sono parole tra amici, discussioni per passare il tempo insieme: il gruppo è un'officina dove sento il ferro della mia anima tra l'incudine e il martello delle testimonianze, dove le viti e i dadi delle condivisioni mettono insieme i pezzi arrugginiti della mia volontà e del mio volermi bene, da troppo tempo un ammasso di rottami dimenticato.

Le parole costruiscono il mondo a partire dai mattoni dell'anima, sono convinto che il Gruppo, con il suo lavoro è l'esempio migliore di una cosa fatta bene. Vivo in tempi "nucleari", non solo per le guerre

urlate e sbandierate da tutti i giornali, da tutti i siti della cosiddetta informazione globale; "nucleari" nel senso che mi sono chiuso nel mio nucleo di autodistruzione alcolica e non ho guardato in faccia nessuno per molti anni, sono rimasto imbalsamato nel mio guscio di autocommiserazione.

Voglio togliermi le bende che mi bloccano all'interno di questo sarcofago a forma di bottiglia e lavorare insieme agli altri amici ora (trovo molto interessante e anche divertente che la rivista di A.A., un'associazione di uomini e donne che fanno tutta questa strada ognuno per se stesso si chiami "Insieme", nulla è a caso) nel presente, solo per ora insomma, e per il mio futuro anche, per proseguire questa strada con ognuno di loro in A.A.

Grazie



Dalla Scuola!

Di seguito alcuni commenti sulla giornata passata insieme da parte di alcuni allievi di terza e quarta liceo linguistico: Fermi di Castellanza. (VA)

Mi ha colpito molto la storia di Fulvio, perché nonostante i problemi riscontrati nel suo percorso di alcolista, non ha mai perso la sua vivacità e personalità. Cominciare a bere a 15 anni è un po' frustrante perché, pensare che un giovane, possa cadere in questa dipendenza per sentirsi accettato dalla società è triste. Dopo molti anni è riuscito ad uscire da questo maledetto tunnel e spero che continui a vivere la sua vita nel migliore dei modi.

L'esperienza di queste persone mi ha fatto pensare molto alle serate che ho passato diverse volte in discoteca e ho capito che ci vuole ben poco per diventare alcolizzati anche se ciò dipende dalla propria volontà. L'alcolismo a parer mio non è una malattia, secondo me è solo un modo per non affrontare i problemi e soprattutto senza forza di volontà non si può "guarire".

Mi hanno colpito le storie dei ragazzi perché ho capito cos'è veramente l'alcolismo e la situazione in cui si trovano coloro che vengono colpiti da questa malattia. Questo incontro con gli alcolisti è stato molto interessante, soprattutto perché mi è piaciuto il fatto della condivisione delle loro storie ed il confronto che c'è stato con noi. Mi ha colpito inoltre la forza di volontà che hanno avuto raccontando tranquillamente la loro storia e condividendola con noi.

In questo incontro mi ha colpito molto sentire le diverse storie legate all'alcolismo. Attraverso queste persone ho acquisito maggiori informazioni sul mondo dell'alcol e delle conseguenze che può portare se abusato in maniera eccessiva. La cosa che mi ha colpito di più è stata la dichiarazione di una delle persone che spiegava che da giovane i suoi amici non erano legati a lui, ma lo usavano solamente come compagno di bevute, e che tutt'ora queste persone non lo considerino a causa della sua scelta di essersi allontanato dal mondo dell'alcol.

L'incontro con gli alcolisti anonimi è stato molto interessante. Mi hanno colpito i loro racconti molto personali. Fulvio ha raccontato un'esperienza che ha segnato ben vent'anni della sua vita. Un'esperienza iniziata a quattordici anni. Carla invece ha raccontato come nel giro di cinque anni si sia ritrovata ad affrontare alcolismo e dipendenza dalla cocaina. Anche il messaggio di Sandro, familiare di un'alcolista, è stato chiaro. Da un lato è stata evidenziata l'esperienza traumatica di tali persone, vittime di una malattia sempre più diffusa ma purtroppo sottovalutata. D'altro canto è stato dato un messaggio di speranza, da parte di alcolisti che sono destinati a rimanere tali per

sempre, ma sono riusciti grazie alla loro forza di volontà e all'aiuto da parte di "Alcolisti Anonimi" ad allontanarsi da tale malattia, ricominciando le loro vite con una lacrima per il loro passato, ma anche con un sorriso, che segna tutti gli alcolisti anonimi, e che è sinonimo di una nuova vita, fondata su nuovi ideali, ma soprattutto fondata sulle relazioni interpersonali, che alla fine sono proprio ciò che permette di prevenire e placare tale malattia.

Le testimonianze di questi ragazzi mi hanno colpito e ritengo che siano state utili, anche perché grazie a queste ho compreso quali sono i rischi maggiori di questa malattia, che prima sottovalutavo

Questo incontro mi ha colpito per la veridicità e la disponibilità delle persone che hanno parlato. Raccontando la propria esperienza mi hanno fatto riflettere sul fatto che l'alcol è effettivamente una droga, portando a una dipendenza e un uso spropositato. Penso sia stato utile perché si sono mostrate persone normalissime che hanno solo avuto un problema nella loro vita ma che hanno risolto e questo aspetto, di aver dimostrato di essere riusciti ad uscirne, è un grande esempio per i ragazzi.

Sono stato particolarmente colpito dal modo in cui Fulvio, Carla e Sandro hanno raccontato le proprie storie, penso che si sia capita veramente la sofferenza che hanno passato e quanto la dipenden-

za da alcool non permetta ad una persona di reagire. Mi ha inoltre colpito la storia di Sandro, che comunque mi ha aiutato a riflettere su come si potrebbe aiutare una persona vicina ad uscire da tale dipendenza. Penso che sia stato molto utile anche per fare informazione visto che molti ragazzi sono spesso poco informati riguardo tale argomento. Inoltre li ringrazio perché capisco che non è facile parlare di un problema così grande. Se avessi avuto realmente dei problemi di dipendenza da alcolici, queste persone non mi avrebbero fatto cambiare idea o invogliato a prendere parte alle loro riunioni. Ogni loro risposta e argomentazione era simile alla precedente, qualunquista e ipocrita. Forse l'unico credibile era Sandro. Incolpare gli altri è semplice. Incolpare se stessi non lo è, e gli altri due non facevano altro che citare amici e festini, senza mai pensare a loro stessi. Sandro è stato l'esempio di buono e premuroso familiare, il quale ha deciso di agire in prima linea, a differenza dei parenti degli altri due, piuttosto assenti e poco credibili.

L'alcolismo colpisce tante persone e oggi è riconosciuta come malattia. Come tale ci sono dei gruppi capaci di dare supporto alle persone affette di questa malattia come l'associazione: Alcolisti Anonimi. L'alcolismo colpisce qualsiasi età, come Fulvio che ha incominciato all'età di quattordici anni, e uno dei

fattori causanti è la poca autostima verso sè stessi. Per esempio in alcuni casi se la persona è timida l'alcool riesce a togliere le inibizioni e far sì che la persona sia più sicura di sè. Però non sono solo le persone affette dal problema a essere coinvolte ma anche le persone vicine a loro. Anche per loro non è semplice perché non sanno come comportarsi; vorrebbero solo aiutare, come l'esempio di Sandro, ma a volte l'unico aiuto che possono dare è il distacco emotivo. Quindi pensiamo che talvolta alcune persone bevono per dimenticare, altre superare le proprie timidezze e altre ancora per superare i propri limiti o semplicemente per sfida. Consideriamo che la comunicazione possa essere una terapia molto efficace, rispetto all'uso dei farmaci e che lo dovremmo fare spesso in tutte le situazioni.

Quando raccontate la vostra storia, dovrete essere più coinvolgenti. Essendo un argomento sensibile, ci vorrebbe più serietà e accuratezza. Non approfondendo quello che avete passato non date l'idea che l'alcolismo sia una dipendenza letale. Il passato se difficile non è mai bello ricordarlo, ma parlarne come ben sapete può essere molto positivo cercate di far vivere a ognuno di noi il terrore di non trovare più la luce quando si incomincia a non riuscire a fare a meno di una sostanza. Grazie mille e abbiate sempre fiducia in voi stessi.

Errare humanum est e quindi capita che si sbagli anche gravemente. Ciò che non è scontato invece è la sincerità nell'ammettere i propri errori, soprattutto davanti a diverse classi di ragazzi, e il mettersi a nudo per aiutare il prossimo a uscire dalla trappola in cui si è cascati prima. Il non arrendersi e il continuare a lottare per una giusta causa nonostante la miriade di difficoltà vi fa onore e che state combattendo non solo per voi stessi ma anche per qualcuno a voi vicino al posto suo è ammirevole per certi aspetti.

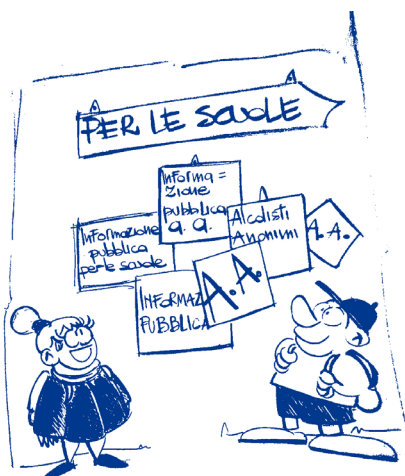
Tuttavia ho uno spunto di critica: la serietà nel raccontarlo. So che essendo noi "spettatori" dei ragazzi viene quasi naturale trattare la vostra storia quasi con le pinze, ma credo anche che essendo noi ragazzi dovremmo essere le ultime persone a non prendere tutto ciò sul serio. Consiglio una serietà nel comunicare la vostra storia che, anche se stanca e spaventa, ti mette faccia a faccia con la mera e cruda realtà.

Ieri abbiamo avuto l'opportunità di conoscere e ascoltare tre persone che hanno passato in modo diverso il problema della dipendenza dall'alcol e dalla droga. Queste persone ci hanno raccontato senza nessun problema la loro storia che in alcuni casi è partita molto prematuramente e li ha portati ad affrontare problemi più grandi di loro. Ci hanno insegnato a non sottovalutare questo problema che purtroppo colpisce molte

persone che sentono il bisogno compulsivo di assumere sostanze come l'alcol e la droga. Uno degli argomenti trattati più interessanti è stato quello del primo bicchiere, in quanto è proprio il primo bicchiere che porta alla voglia di consumarne altri senza rendersi conto della quantità di alcol che viene assunta. Questo problema non colpisce solo le persone alcoliste, ma soprattutto i familiari e le persone che le circondano. La miglior soluzione da prendere è quella di far capire al diretto interessato il suo sbaglio senza costringerlo a chiedere aiuto.

Alcune classi dell'Istituto Fermi si sono riunite per ascoltare due ragazzi e di una persona che ha avuto un familiare colpito dal problema dell'alcolismo. I due ragazzi malati di alcolismo hanno raccontato le loro storie fin dall'inizio e di quanto sia stato difficile riuscire a smettere

di fare uso di sostanze alcoliche e trovare una sostanza che potesse sostituire l'alcool. L'alcolismo nasce da un estremo bisogno di ingerire alcool per diversi motivi che vanno dai problemi sentimentali a quelli familiari ma l'importante è rendersi conto della malattia e riuscire a combatterla. Le cose che mi hanno colpita sono varie come per esempio il fatto che uno dei ragazzi sia arrivato a respirare i fumi emessi dai contenitori dei detersivi per lavare i vetri perché contenevano alcool. Un'altra cosa che mi ha colpito è che secondo i dogmi di questa società le persone che hanno un familiare colpito da questa malattia non devono obbligarlo a chiedere aiuto ma è il malato che deve chiedere aiuto da solo. Oggi questi ragazzi si riuniscono in un'associazione per parlare dei loro problemi e ascoltare altre storie perché solo parlandone si può risolvere questo problema.



Incontro e condivisione con i ragazzi delle terze medie

Buon giorno a tutti sono Maurizio e sono un alcolista sono circa 4 anni che faccio il 12° Passo, per aiutare altri amici feriti e divorati da questa tremenda malattia, e nella nostra area devo dire che siamo fortunati perché abbiamo tante possibilità dove poterlo fare. Ero sempre stato restio a fare una informazione pubblica con giovani uomini e giovani donne; non so perché; non me lo sapevo spiegare, forse perché pensavo che non capissero, non raccogliessero, li credevo superficiali, Dio come mi sbagliavo!!!

È stato bellissimo, sono tornato indietro di 40 anni circa, la violenza carnale subita a sette anni quando un bambino ancora è allo stato puro, analizzare i miei sensi di colpa pensando di aver fatto qualcosa per meritarmelo, il mio eterno silenzio durato più di 30 anni che ha inciso sulla mia anima, sul mio cuore, su tutta la mia vita, sul rapporto con gli altri esseri umani, il non chiedere aiuto e come tutto questo mi abbia portato sulla strada dell' alcool e della droga, loro mi hanno "aiutato" a vivere con questa croce, che è stata penso l'origine della mia malattia.

Ho condiviso con i ragazzi tutto ciò che ero e che ero diventato e l'ho vissuta con una emozionante agitazione insieme ad un caro amico alcolista, Carlo è il suo

nome, a una splendida e giovanissima Al-Anon di 19 anni, Noemi della quale ricordo ancora adesso la sua appassionante testimonianza, pensandoci ho la pelle d'oca ancora oggi.

Questi ragazzi sono stati in silenzio quasi religioso ad ascoltare Noemi, Carlo, e per ultimo me.

Poi ci hanno posto delle domande scritte su dei pezzetti di carta che botta ragazzi, domande anche e soprattutto personali dove hanno mostrato la loro sensibilità, la loro intelligenza, la loro curiosità era palese la loro voglia di sapere.

Spero di aver donato loro anche solo una briciola della mia esperienza, spero di aver fatto chiaro che chiedere aiuto è vitale, non nascondere i propri malesseri che possono diventare segreti e incubi e possono portare il cuore a scoppiare, li ho invitati ad aprirsi con la propria famiglia e i loro insegnanti.

C'è stata una ragazza che quando ha ascoltato la testimonianza di Noemi è crollata a piangere.

Poi scoprimmo che aveva il padre alcolista, ma alla fine della testimonianza ha capito che le possibilità di stare meglio esistevano, le aveva ascoltate quel giorno, ci regalò un sorriso che ci ha riempito di gioia il cuore.

Gli applausi che ci hanno fatto tutti insieme, insegnanti e bidel-

le, rimarranno sempre con me. Probabilmente sarà un'esperienza che ripeteremo l'anno prossimo insieme ai loro genitori.

Sarebbe davvero bellissimo che questa esperienza potesse essere fatta da tutti noi Alcolisti, in collaborazione con gli Al-anon e Al-teen perché apre il cuore, è emozione pura, aiutare altri amici ad uscire dal tunnel è bellissimo ed appagante, ma aiutare ragazzi e ragazze ed evitargli se è possibile decenni di questa patologia

non ha prezzo, e l'informazione che loro hanno la fortuna di avere, molti come me non l'hanno avuta.

Incontrarli è stato il regalo più grande da quando frequento Alcolisti Anonimi;

è e sarà una foto, una immagine che mi rimarrà impressa nel cuore per tutta la vita.

Ciao ragazzi, grazie, grazie a voi di quello che mi avete trasmesso, di quello che mi avete dato la possibilità di vivere un abbraccio, un sorriso, serena 24,

Maurizio Alcolista Anonimo



Istituto Comprensivo di Cislago

Novembre 2013: incontro con Alcolisti Anonimi ed Alanon

Purtroppo, le statistiche relative all'abuso di alcol da parte di giovani sono sempre terribilmente allarmanti, e far finta che il problema non esista non aiuta certo a risolverlo! Nell'ottica della prevenzione, da qualche anno le docenti di scienze propongono, nelle classi terze, un incontro con le associazioni degli Alcolisti Anonimi e degli Al-anon (familiari ed amici di alcolisti). I ragazzi hanno la possibilità di ascoltare delle esperienze reali di vita e di confrontarsi su questa tematica, anche se spesso diventa uno spunto per parlare, più in generale, di altri problemi legati all'adolescenza e viene sempre sottolineata anche la possibilità di richiedere aiuto quando necessario. Un'alunna racconta qui le sue impressioni sull'incontro di quest'anno. Sabato 23 novembre ho avuto l'occasione di incontrare e conoscere cinque persone davvero speciali. Quando ci siamo accomodati nell'aula dove ci aspettavano, il primo a parlare è stato Alessandro, che un tempo beveva e faceva uso di droghe. Ci ha spiegato che l'associazione in cui andava si chiama Alcolisti Anonimi. Tutti coloro che ci vanno, in comune hanno un problema: l'alcol. Inoltre, ha detto che l'associazione è gratuita e la scelta di andarci è libera, l'unico requisito che ti chiedono è il desiderio di smettere di bere. In questa associazione ci si confronta con le

scelte e con i modi con cui un altro ha cercato di superare il problema. Non ci sono psicologi o persone che ti dicono cosa fare, ma semplicemente persone che hanno lo stesso problema. Dopo Alessandro ha parlato Susanna che viene dal Sud America ed è figlia di un alcolista. È scappata a 14 anni di casa e dopo vari vagabondaggi è finita in Italia dove ha potuto frequentare la scuola; era stata affidata ad una famiglia. Questa donna ci ha aperto il suo cuore, dicendoci tutte le pene che ha dovuto sopportare, il dolore per quella situazione e il peso del mondo che si portava addosso. È una donna fragile che non è ancora uscita da tutto questo dolore.

Lei, essendo un familiare dell'alcolista, va in un'altra associazione: Al-Anon è un'organizzazione per i familiari degli alcolisti. Successivamente ha parlato Lucilla, figlia di un'alcolista. Anche lei frequenta Al-Anon e ciò le ha fatto cambiare il modo in cui vedeva e viveva la situazione in famiglia. Ci ha detto che tutt'ora non è cambiato nulla nella sua famiglia, ma è cambiato il suo atteggiamento. Da come ha parlato ho notato nel suo sguardo una tristezza infinita ma anche la sensazione di aver potuto fare qualcosa. Poi era il turno di Francesca, la persona dei cinque che mi ha colpita di più. "Non so se sia una ragazza coraggiosa o incosciente",

frase che ho preso dalla mia professoressa. Lei è fidanzata con un alcolista, e lo conosce da quando lui aveva 16 anni e lei 15, ha detto che lo amava e non l'aveva abbandonato. Sono solo fidanzati e già hanno mille problemi, perché oltretutto lei va agli incontri ad Al-Anon, mentre lui a quelli per gli alcolisti. Ha raccontato che quando uscivano in discoteca lui era l'unico che esagerava e dopo diventava violento. Così, mentre tutti se ne andavano, loro rimanevano lì, alle tre di notte soli. Questo mi ha colpito tantissimo. Quindi esistono amici che lasciano da sola un'amica con il proprio fidanzato completamente ubriaco e violento alle tre di notte in discoteca? Sì, a quanto pare esistono. Questa volta ho notato subito il dolore che provava, aveva gli occhi lucidi e uno sguardo affranto. Dopo ha parlato Cristina, una donna un po' particolare che ha avuto sia problemi con l'alcol che con la droga. Ci ha detto che ne abusava da quando aveva 29 anni e che dopo cinque anni ne è uscita. Quando si drogava si ritrovava in luoghi che lei non conosceva e faceva cose che non si ricordava. Il suo matrimonio fallito è stato la causa del suo abusare. Dopo che ha scoperto Alcolisti Anonimi, la sua vita è migliorata e ne è uscita fuori. Infine, Alessandro ha ripreso la parola per raccontarci la sua esperienza. Il suo incubo è iniziato all'età di 12 anni quando ha "scoperto" l'alcol, poi è passato al fumo e alla droga. Ci ha svelato che

lui ne comprava e ne spacciava. È stato sbattuto fuori di casa dalla moglie e ha avuto problemi per vedere il figlio, che ora gli è stato affidato. Ha rischiato tantissime volte di morire, di lui mi ha colpito quando ha detto che se non beveva era la persona migliore di questo mondo, ma quando lo faceva diventava un'altra persona. In generale mi ha colpito il fatto di quanto Alessandro, Cristina e il fidanzato di Francesca fossero "fissati" con quello che pensano gli altri, il fidanzato di Francesca ha paura di dire ai suoi amici che va dagli Alcolisti Anonimi e che ha smesso di bere per paura di ricaderci. Questo incontro mi ha fatto capire che gli amici veri sono altri e non quelli che hanno loro. Amici veri sono quelli che ti stanno accanto per come sei e non vogliono farti cambiare o forzarti a fare cose che non vuoi. Inoltre ho capito che non devo dare importanza agli altri ma seguire le mie scelte. Se hai al tuo fianco persone che vogliono vederti felice e ti correggono per il tuo bene, ascoltarli è importante e utile. Quando, invece, le persone che hai accanto non vogliono vederti felice e raggiungere i tuoi obiettivi, è molto meglio ignorarli. Ora ho capito più a fondo che ci sono persone che soffrono e che hanno più problemi rispetto ai miei. Che ogni giorno lottano per la felicità o non ricadere in quel giro che ti trascina sempre di più giù. Ho visto il mondo attraverso cinque persone.

Ester 3D

Da una figlia!

Sono figlia di un alcolista, beveva fin dalla mia nascita. Per 17 anni ho convissuto con un padre ubriaco. La prima volta che ho capito che aveva un problema con l'alcol avevo otto anni più o meno. Un giorno chiamarono mia madre per dirle che mio padre, che lavorava in fabbrica, non si reggeva in piedi da quanto era ubriaco. La mamma cercò di nascondere, nelle ore e nei giorni consecutivi ma purtroppo non ci riuscì.

Con il passare degli anni il suo alcolismo continuò a peggiorare e il periodo più brutto arrivò in contemporanea con la mia adolescenza, furono gli anni più difficili della mia vita perché lui alimentò tutti gli aspetti negativi che portò l'adolescenza.

Passarono cinque anni dal suo peggioramento. A scuola era tutto un casino e in casa ancora peggio, preferivo star fuori casa il più che potevo perché non amavo la situazione che si era creata! Mia madre non abusava di alcool ma era comunque malata, sì perché purtroppo la malattia di mio padre fece ammalare tutta la mia famiglia, diventammo così una famiglia alcolista.

I rapporti con i miei genitori cambiarono radicalmente in quegli anni, erano sempre troppo occupati ad essere dipendenti dalle loro malattie: mio padre dipen-

dente dall'alcol, mia madre dipendente da mio padre. Cominciai ad odiarlo sempre di più per colpa del suo "vizio", per me poteva smettere quando voleva ma non voleva, ecco perché non lo faceva, mi sentivo la colpa del suo bere continuato e senza interruzioni tanto da auto convincermi che se me ne fossi andata, lui avrebbe smesso. Tornava a casa già ubriaco, si arrabbiava per qualsiasi cosa e poi usciva al bar per tornare a casa ancora peggio, non augurerei la mia storia nemmeno al mio peggior nemico perché l'alcolismo di mio padre mi ha logorato dentro lasciandomi solo paure e dipendenze affettive. Non abbiamo più avuto un rapporto normale in famiglia: per scambiarsi opinioni si urlava, a cena non si parlava, non si faceva altro che litigare e le dimostrazioni affettive scomparvero completamente.

Vivere tanti anni con il problema cronico dell'alcolismo in casa ti distrugge psicologicamente, nessuno sa com'è se non lo prova sulla propria pelle e si fa fatica pure a credere a ciò che viene detto, mi sentivo spesso incompresa anche dalle poche amiche che avevo in quel periodo, spesso mi sono vergognata quando mio padre si presentava davanti agli altri ubriaco e barcollante. Ciò mi ha reso una ragazza chiusa sotto diversi aspetti:

a volte, ancora oggi, ho paura di dire la mia, evitando così di ricevere urla, ho paura di perdere il controllo di me stessa dato che l'ho esercitato per tanti anni, fin da bambina, su mio padre, ho paura di affezionarmi alle persone e faccio fatica a fidarmi delle persone. Tutto ciò che ho vissuto con mio padre lo riporto con me come una valigia, dove all'interno ci sono tanti comportamenti che l'alcolismo mi ha portato ad avere che sono sbagliati, ma sono anche tipici di tutti noi Al-anon (famigliari di alcolisti). Ancora oggi faccio fatica a credere agli altri e penso sempre che mi stiano mentendo, senza volerlo.

Riconquistare la propria vita dopo che un alcolista l'ha distrutta è difficile soprattutto perché è come ricominciare da capo. Il ricovero di mio padre mi ha dato una seconda chance, una seconda rinascita che non capii all'istante, fu ricoverato all'ospedale e dopo tanti anni di odio mi fece pena in quel momento ma ero troppo orgogliosa per ammetterlo.

Dopo il suo trasferimento a Villa Silvia tirai un sospiro di sollievo, non mi ero mai sentita così bene, averlo lontano, non più in casa mi faceva dormire tranquilla, non avevo più il problema di controllarlo 24 ore su 24 e avevo mia mamma tutta per me, ritornò la serenità in casa dopo, mi andava bene ma sapevo che prima o

poi sarebbe tornato. Arrivò quel fatidico giorno e fu davvero difficile accettare il suo ritorno, avevo sentito parlare di alcolismo come una malattia ma per me rimaneva solo un uomo viziato fin dalla nascita che mi aveva rovinato la vita, poteva smettere senza fare tante scene con ospedali e cliniche. Per 17 anni non svolse il suo ruolo da padre, per 17 anni non si interessò della mia vita, quella di mio fratello e voleva rimediare tutto nel mese che passò a casa tra una clinica e l'altra, per me erano e solo scuse.

Notai che era più difficile vivere con mio padre da sobrio che da ubriaco perché questo "nuovo padre" parlava tanto e mi faceva sempre, ma soprattutto troppe domande. Entrò finalmente nella seconda clinica, una clinica che ringrazierò per il resto della mia vita, quando mio padre uscì mi fece incontrare per la prima volta Al-anon che mi aiutò a capire cosa era successo veramente nella mia famiglia, capii cos'è l'alcolismo, quanti danni fa alla famiglia e alla singola persona e cosa fa anche all'alcolista principalmente.

Cominciai ad accettarlo come una malattia e non più come un vizio. Entrare in quest'ottica mi fece guardare quella figura paterna con occhi diversi e scavai un po' più nel profondo per capire che persona avevo di fronte.

Lentamente cominciai a capire

che colui con il quale avevo vissuto per così tanto tempo era una persona fragile che si nascondeva dietro ad una bottiglia senza fondo. Scoprii una persona fantastica. Pian piano cominciammo a riappacificarci e ora siamo molto uniti. Grazie ad Al-anon ho capito che si può uscire da questo tunnel, si possono sistemare le cose. Grazie ad Al-anon sono riuscita a capire chi è davvero mio padre e ne sarò sempre grata per avermi fatto aprire gli occhi sull'alcolismo, accettarlo e conviverci. Ammiro ciò che ha fatto mio padre perché è difficile comprendere ed accettare per un alcolista di aver

un problema e avere la forza di recuperarsi. È anche difficile riuscire ad accettare tutto gli errori che hanno commesso nella loro vita e perdonare prima loro stessi.

L'incontro fatto ad Urbino mi ha suscitato tante emozioni, parlare davanti a ragazzi di 14 anni i ha fatto tornare in quegli anni, dove tutto mi sembrava buio, senza via di uscita.

Dove farla finita mi sembrava l'unica soluzione a tutti i miei problemi e sono felice di aver provato a dire a loro che anche in situazioni orribili, dove a tutto non sembra esserci una fine, si può essere speranzosi.



Nel Servizio - della condivisione - verso l'Esterno!

Ritroviamo la nostra identità

“Dal senso di appartenenza, ha osservato un Amico, nasce inevitabilmente il senso del Servizio, così come avviene in una famiglia o in un gruppo di lavoro, perchè A.A. sopravviva, si apra e porti la sua voce all'esterno, è necessario che esista una struttura di Servizio di cui ciascuno di noi è chiamato a fare parte. “Se ne parla spesso indirettamente del fatto che gli Alcolisti non arrivino più numerosi in Associazione. Io ero perso, fino a poco più di 3 anni fa. In A.A. ho trovato la mia nuova identità, perchè ho cominciato a bere e di conseguenza a ragionare male, già da ragazzino. Sono partito nel Gruppo di Sassuolo e all'inizio ero molto scettico. Col tempo mi hanno chiesto se avevo voglia di fare Servizio, quindi ho fatto il Rappresentante della Letteratura, ma accettavo tutto quello che mi proponevano, pur di stare bene, pur di stare coi piedi per terra. Lo sto ancora facendo, tante cose si stanno mettendo a posto, e posso dire che oggi sto bene. Quando ho dei problemi cerco di affrontarli. Ho imparato che in A.A. nessuno mi chiede di essere perfetto, ho ancora i miei difetti, però devo dire che adesso ho un'identità, e che ho voglia di stare bene. Non è mio compito pormi domande impossibili. Io ci sono, il Gruppo è aperto, si fa Programma, e coi piedi per terra si va avanti. Serene 24 ore.

Linda: Pensando a questo argomento, Paolo ha sintetizzato quello che è il Senso di appartenenza. Trovare la mia identità vuol dire partire da Me, senza cancellare il passato, se sono la persona che sono oggi è merito di tutto quello che è stata la mia vita, anche coi miei errori. Il mio periodo di alcolismo è stato comunque devastante, ti rendi conto che ad un certo punto l'alcol non ti aiuta più, e lì cominciano i guai. Nulla succede per caso. Oggi mi sento dire che sono salita su questo treno e non sono più scesa, e ho la consapevolezza di aver fatto la scelta giusta. Smettere di bere è solo la punta dell'Iceberg, da tutto questo mi rendo conto di quello che sono e di quello che faccio, quando uscirò da qua, sono sicura che avrò ricevuto tanto, questo è quello di cui ha bisogno A.A. bisogno della consapevolezza di essere una goccia nell'oceano di A.A., ma so che posso dare il mio contributo, e abbiamo bisogno di farlo tutti, abbiamo bisogno di dare, gratuitamente, perchè io gratuitamente ho ricevuto. A.A. è una macchina che va avanti da sola se tutti insieme cerchiamo di portare il messaggio all'alcolista che soffre ancora.

Verardo: Quando sono entrato in AA ho trovato tanti aiuti. Adesso ci sono stati tanti disguidi tra noi e non so perchè. E ne troviamo ancora tanti altri, allora cerco di stare bene io.

Beppe: Ho accolto volentieri l'invito a questa serata. Io sono un Alcolista Anonimo. Come A.A. non andrei mai a rappresentare un'altra Associazione, voglio rimanere nelle Tradizioni di A.A. che ci chiede di fare tutto quello che posso senza danneggiare A.A., come me, l'hanno pensato altre persone, anche del Sert, che si sono chiesti come le due Associazioni siano collegate. Se ci fossero state altre persone disponibili per il Servizio, sarebbe stato più opportuno convocarle. Per quanto riguarda l'identità nel Gruppo, io voglio trovare la mia. Se qualcuno cerca di danneggiare il Gruppo, deve essere fermato. È stata fermata Gente che faceva cose involontariamente e in buona fede. Assicurarsi di non andare contro le Tradizioni, non è facile stare nel Programma. Io difendo l'Associazione. Tante persone frequentano più di una fratellanza. Sarei un'egoista se cercassi di tenere una persona con più dipendenze legata esclusivamente ad A.A.. Io cerco di portare quello che riesco a portare. Non sono un professore, e non ho voglia di andare a fare protagonismo. Noi abbiamo dato il nostro impegno, è importante fare qualcosa. Credo di aver trovato il mio senso di appartenenza come Alcolista, perchè solo lì ho trovato persone che potevano capirmi. Piano piano ho trovato la mia identità, ma devo continuare a lavorarci sopra, perchè sono un alcolista e posso sbagliare. Fare del male agli altri

danneggerebbe me stesso. Quindi cerco sempre di dare gratuitamente all'alcolista che arriva alla porta. Sicuramente, una cosa che viene a mancare è l'entusiasmo. Io sono entusiasta di portare il messaggio, e se trasmetto il messaggio con entusiasmo le persone tornano. Io e un amico siamo andati al Reparto 27, dove ci sono persone con diverse dipendenze. Hanno fatto domande sulle diverse Associazioni, abbiamo risposto che ognuno può frequentare diverse Associazioni. Se una persona lo desidera, deve trovare l'opportunità di fare Servizio. Devo essere in grado di giudicare se posso dare la mia disponibilità per poter portare il messaggio. Io sono emotivo, e sono contentissimo di aver fatto servizio. Trovare l'identità è anche fare Servizio in modo corretto. Ho visto tanta sofferenza, mi fa pensare che io sono fortunato, perchè sono fuori dall'ospedale e posso raccontare la mia storia. Io ero in punto di morte. Ho detto al Potere Superiore che volevo fosse fatta la sua volontà e alla fine mi sono risvegliato, e anche oggi sono fortunato ad essermi svegliato.

Paola: Si parla di identità. Per me vuol dire riconoscersi. Quando sono entrata per la prima volta nel mio gruppo di A.A. ho avuto immediatamente la sensazione di essere nel posto giusto, quello che stavo cercando. Ogni storia è particolare e diversa. Ho dovuto lottare e sto lottando contro di me e contro il mio carattere, ma oggi ho un punto di

riferimento, qualcosa che mi riporta al mio equilibrio, qualcosa che mi fa tornare sui miei passi dai miei difetti di carattere. Mi sono chiesta molte cose, soprattutto perchè ho bevuto, poi ho accettato che io sono così. A distanza di anni riesco a vedere quali sono i lati del mio carattere che mi hanno portato a bere. E perchè io non torni indietro ci deve essere il lavoro fatto su di me, fatto con disponibilità e fiducia. Per troppo tempo ho creduto che gli altri volessero manipolarmi, questo mi ha fatto fare molti errori, e comincio a capire molte cose, che le cose vanno comprese prima di essere modificate, e io volevo cambiare il mondo con uno schiocco delle dita. Tutto il lavoro su me stessa, attraverso il Servizio, in ogni momento posso valutare il punto in cui sono arrivata, il grado di maturità, tutte le problematiche che mi hanno fatto stare male mi hanno fatto capire che imparo solo sbagliando. Anche gli errori che ho fatto sono stati utili per mettermi in discussione. Il Servizio è la prova del nove del recupero individuale. Ti mette davanti alle tue difficoltà, come il compito a casa. Non finirò mai di ringraziare chi mi ha dato la possibilità di sbatterci la testa.

Lino: Ho iniziato a bere a 14 anni, e nel mio percorso ho fatto anche uso di sostanze. Adesso spero di arrivare a compiere 10 anni in A.A. Nei primi anni io non capivo neanche dov'ero. Frequentavo ed ero felicissimo di aver smesso di bere.

“E adesso cosa faccio?” Ho cominciato il mio percorso. Sono passato attraverso psicologi e psichiatri ma continuavo a bere. In A.A. la prima sera avevo portato i documenti per iscrivermi, pensavo ce ne fosse bisogno. Ci ho messo anni prima di capire cosa significasse avere una vita normale. Sentivo gli altri dire che A.A. aveva salvato la loro vita, e io mi chiedevo cosa potevo dare in cambio. Sentivo forte in me il senso di appartenenza, in primo luogo al mio gruppo, ma anche all'associazione. Ieri sera parlavamo di “perdono”. Di cosa poter dare in cambio. Questa associazione ha solo un'impiegata in Italia, tutto il resto siamo noi, adesso tocca a me fare qualcosa per l'associazione. Ognuno è un amico alcolista che dà la propria disponibilità, il suo tempo e la sua volontà, per portare avanti l'associazione. Quando sono entrato la prima volta in A.A. ho trovato la tavola apparecchiata, piena di libri e con anche le caramelle. Io voglio che chi arriva dopo di me continui a trovare questa tavola. Mi chiedo spesso: io cosa sto facendo per l'associazione? Io appartengo all'associazione di A.A., pure con tutti i suoi problemi, anche i difetti fanno parte della bellezza. In A.A. siamo una miriade di varietà di persone accomunate dal problema dell'alcol. Metti da parte la tua personalità per mettere al centro i principi di A.A.. Io sono Lino e appartengo ad A.A. Il resto viene dopo. Durante tutti i miei anni in A.A. ho

visto persone sparire dopo un certo periodo di frequenza, ultimamente non abbiamo nuovi venuti. L'esperienza mi dice che nella mia zona le persone non si fermano. Due gruppi hanno chiuso, e un altro gruppo è in difficoltà. Se qualcuno fosse venuto a consigliarmi di venire in A.A. non sarei venuto, per fortuna sono stato colpito dall'attrazione. Finalmente ho avuto voglia di fare qualcosa per me, e ho sentito il senso di appartenenza. Non so cosa posso fare per far nascere negli altri il senso di appartenenza.

Giorgio: Vi ringrazio perchè domani sera io avrò la riunione di Servizio, ieri sera un amico del mio gruppo mi ha chiesto: "Quand'è che ci portate dei nuovi in Gruppo?" Ed ero già pronto a dare battaglia, invece stasera, sentendo voi, mi sono tranquillizzato. Ho guardato il cartello con scritto *Umiltà Servizio* e *Recupero*. Noi siamo abituati ad esporre solo i 12 Passi e le Tradizioni, invece vale la pena riflettere su quelle parole, come stasera. Questo è un argomento su cui tutti riflettono. Quando penso ai gruppi che chiudono sento come un senso di fallimento, ti poni mille domande e il senso è che va sempre peggio. Nell'arco di pochi mesi le persone capiscono tutto e non frequentano più. Perchè io continuo a frequentare il gruppo? Perchè io continuo a credere in quello che il Gruppo mi ha dato. Un amico diceva che alcuni Servitori fanno servizio solo perchè non hanno niente da fare al di

fuori del gruppo. Così sembra che siamo tutti buoni a niente. Io grazie al servizio ho fatto tutto quello che volevo fare nella mia vita, mi sono realizzato sotto ogni punto di vista. È chiaro che quando bevevo le mie aspettative erano altre. Adesso riesco a reggere alle critiche che ti possono muovere, subito ti verrebbe voglia di controbattere, e invece nasce in me la voglia di fare, e non ho più voglia di combattere. Domani racconterò quello che ho ricevuto stasera. Siamo in pochi a riuscire a sentire questa sensazione, siamo in pochi a credere in quello che facciamo. Una volta in battuta ho proposto di fare dei gruppi solo di persone che prestano servizio, era una provocazione, io devo accettare che ci siano persone che scelgono di non fare servizio.

Di tutte le persone che hanno cominciato con me, non c'è più nessuno che frequenta. Quelli che sono tornati, sono tornati perchè sono ricaduti, e ricadere è facile. Dobbiamo essere tolleranti, a volte basta una parola detta nel modo giusto, un sorriso, e riesci a disarmare chi ha voglia di creare conflitti.

Ferruccio: Ognuno di noi vive il suo alcolismo in un modo diverso, anche in base alle persone che incontri nei gruppi. Nel lontano 93 ero proprio qui dentro, e questa è stata la mia salvezza, e vedere chiudere proprio questo gruppo mi fa male. Ci sono state sere in cui ero da solo, ma ero felice di esserci e di tenere aperta la porta. Questo mi ha reso

orgoglioso di poter fare qualcosa per la mia Associazione. Mi sono trovato in situazioni poco belle: un pomeriggio ero riuscito a portare un amico in un gruppo, La delusione più grande della mia vita è stato vedere una persona ubriaca portare avanti una riunione in Gruppo. Avrebbero dovuto dire che questa persona non era ancora in grado di fare un servizio.

Va bene dare la possibilità a tutti, ma bisogna mandare persone che abbiano un minimo di sobrietà. Tutti si sono accorti che quel Segretario era ubriaco. Era la prima volta che vedevo una cosa del genere, ma noi rappresentiamo un'associazione, e io chiedo ai rappresentanti, ai segretari e a tutte le altre persone di fare attenzione.

Dobbiamo cercare di dare il nostro messaggio a chi ne ha bisogno, e lasciare fare il servizio a chi lo porta avanti, ognuno può sbagliare, perchè sbagliare è normale. Criticare è facile, se volete criticare, rifletteteci, basta una telefonata. Noi abbiamo bisogno di una mano, è ora di darcela, anche con un sorriso.

Rolando: Quando ho iniziato a frequentare questa associazione, mi hanno trasmesso cose importanti, mi hanno dato la libertà dalla bottiglia, dalla paura e solitudine, mi hanno aiutato a capire chi ero e cosa volevo fare, il mio modo di vivere era sbagliatissimo, io non conoscevo me stesso, e odiavo tutti, ero convinto di essere il più bravo. A.A. mi ha fatto capire che stavo

percorrendo una strada completamente sbagliata, io ero il mio problema. Il Servizio che ho fatto, dopo che ho dato la disponibilità, mi ha aiutato tantissimo, ho capito chi ero, e ho capito che avevo bisogno degli altri, ho imparato che non devo giudicare nessuno, e questo mi ha dato una grossa spinta, perchè avevo paura di essere giudicato, credevo di avere ragione, credevo di avere in tasca la verità, e non era vero, ho fallito su tutti i campi: lavoro, famiglia, amici, avevo In 34 anni di A.A. sono successe tante cose, e alla fine il Gruppo riusciva a ricompattarsi e andavamo avanti.

Ho dovuto smettere di pensare che una persona facesse il Servizio come volevo io.

Devo sempre ricordarmi che sono un alcolista. Ieri non posso cambiarlo, domani non lo so, quindi mi impegno a vivere l'oggi, è importante accettare ad occhi chiusi quello che l'associazione mi trasmetteva, ognuno dovrebbe pensare e giudicare sé stesso, ci ho messo tempo per capirlo e per cambiare il mio carattere, per questo è importante sentirsi parte dell'associazione. Se sono qui lo devo e voi, e devo pensare a portare il messaggio a chi soffre ancora, non pensare di fare chissà che cosa, oggi sono tranquillo, e sto, bene, e quando A.A. chiama io ci sono, perchè oggi sono responsabile, devo qualcosa per tutto quello che l'associazione mi ha dato, e nessuno mi ha mai chiesto niente.

L'importante è che la porta resti aperta, e che io stia bene, solo in questo caso posso essere utile.

Lorena: La prima cosa che mi viene in mente è un'immagine di lunedì sera: ero a San Damaso a parlare con i signori che ci hanno dato la disponibilità della sala per la festa di A.A. Questa persona è molto disponibile e aperta, e io raccontavo quello che A.A. ha fatto per me. La mia identità è questa: parlare di A.A. con gioia ed emozione, attraverso i fatti, le azioni che mi fanno stare bene, come collaborare con gli altri Alcolisti per la realizzazione

della festa, approfondire le Regole non dette che abbiamo preparato per gli spunti di lettura, parlare, condividere mi fa stare bene. Al seminario di Trieste ribadivamo di partire dalle cose semplici, condividere, aiutare l'amico che fa servizio, senza lasciarlo solo, le informazioni devono circolare, qualcuno deve poter rispondere alle domande che vengono poste dai Servitori. Grazie al Servizio ho individuato e accettato i miei difetti, ho dovuto lavorarci, accettare che non posso andare sempre bene a tutti. Gli Amici di Modena, sereno Servizio a tutti.

Serene 24 ore.

La Paura!

Col Programma la Serenità

La paura di crescere si ha prima di tutto perchè si ha paura del cambiamento.

Tale timore è sinonimo d'infantilismo e d'insicurezza e come tale porta inevitabilmente alle dipendenze. La nostra paura di crescere è anche associata al nostro ossessivo legame con il passato idealizzando tutto ciò che eravamo, facevamo e non accettavamo l'evoluzione di noi stessi facendo resistenza al normale evolversi delle cose.

L'Alcol, insieme ai nostri difetti di carattere, ha contribuito ad impedire la nostra crescita lasciandoci allo stesso punto e momento di quando abbiamo iniziato la nostra carriera di alcolisti.

le nostre debolezze, tutte le paure sono venute a galla lasciandoci confusi sia fisicamente che emotivamente. Per crescere non solo abbiamo dovuto smettere di bere ma anche abbandonare la nostra mentalità alcolica così come le trappole dei "se" e dei "ma"!

Abbiamo dovuto metterci in discussione a 360 gradi, prendendo coscienza di noi stessi e facendo

un inventario morale dei nostri difetti di carattere, solo in quel momento siamo stati in grado di cominciare l'infinito percorso della crescita.

Abbiamo dovuto modificare la nostra errata percezione della realtà, accettando che il nostro problema più grande è come affrontiamo o "NON" affrontiamo le avversità, solo affrontandole riusciamo a superarle definitivamente!

Grazie a questo processo che chiede forza di volontà, acquistiamo sempre più fiducia in noi stessi permettendoci di abbandonare le paure, le bugie, la rabbia, i sensi di colpa, l'autocommiserazione e la depressione.

Abbiamo imparato ad utilizzare, con l'aiuto del Gruppo e del Programma di A.A., i sani strumenti dell'umiltà, dell'onestà e dell'autoresponsabilità.

In tale modo ci siamo conosciuti realmente senza timore di affrontarci e pian piano abbiamo iniziato a costruirci una personalità adulta e gratificata dalla serenità e dall'amore per noi stessi!

Serene 24 ore.

Gruppo Luce e Amore
Gorizia

Ho scelto di vivere!

La nostra prima scelta è stata di vivere e poi abbiamo imparato a farlo al meglio che era l'unica opzione che potevamo e dovevamo fare! Da quel momento in poi tutto è stato una continua rivelazione-giorno per giorno.

Abbiamo scoperto che per molto tempo ci eravamo preclusi le infinite possibilità di cui è fatta la vita e il mondo e abbiamo così abbandonato le vecchie idee e abitudini che ci portavano sempre a pensare al lato peggiore della vita.

Talvolta la nostra malattia era talmente radicata in noi da averci annullato completamente, sia nella psiche che nell'anima portandoci alla convinzione che il male e la sofferenza fossero la normalità. Per anni siamo stati i carcerieri di noi stessi: autopunendoci e distruggendo tutto ciò che ci circondava! Ognuno di noi ha avuto i suoi tempi e modi per cambiare, ma per tutti il punto di partenza è

stato il Programma e, l'applicazione costante e quotidiana dei 12 Passi. Poi il nostro mutamento è stato inesorabile! Per vivere meglio, un atteggiamento di Gratitude deve essere costante.

Abbiamo rivisto, completamente le nostre priorità, dando un giusto valore alle cose con particolare riguardo al Tempo! Ci siamo resi finalmente conto che il Tempo è veramente prezioso e come tale va vissuto interamente e mai sprecato. Alcuni di noi, per vivere meglio, hanno semplicemente deciso di smettere di stare male affidando la propria vita nelle mani di un Potere Superiore in quanto incapaci di prendere qualsiasi decisione. Infine, abbiamo aperto la nostra mente e utilizzato, nei migliore dei modi, i nostri sensi al fine di apprezzare, senza sentirci in colpa, le gioie che la vita ci può riservare. Così abbiamo imparato a goderci la VITA!

Serene 24 ore

il Gruppo "Luce e Amore"
Gorizia

Tre Sentimenti nel Programma

Tre sentimenti, tra i tanti, alimentano in questa fase di ingresso nel Programma la mia determinazione: la paura, la paura di ricadere, la paura di rivivere le brutte situazioni nelle quali l'alcol mi aveva condotto, la paura di essere giudicato non per quello che sono ma per come mi presento nelle vesti dell'alcolizzato; e poi la paura di incorrere in pene severe, prime fra tutti gli sguardi compassionevoli o severi di amici, parenti e colleghi, la paura di perdere traguardi che credevo raggiunti e consolidati in questi anni, pur difficili ed annerbiati, che comunque qualche frutto hanno dato.

La paura del passato, insomma, che offusca la lucida consapevolezza che ora, un giorno alla volta, la volontà di vivere in modo nuovo, si sta facendo strada in me, e questa volta si consolida non come traguardo ma come nuova etica e condotta di vita; una volontà che mi rende serene le ore che trascorro con questa sorgente vitale e con la compagnia del mio Potere Superiore.

La paura è presente se mi volto indietro; sentire invece che ora la vita è un'altra ed in più è quella che sto vivendo nel momento esatto in cui scrivo è un sentimento di polarità opposta ma che non riesco ancora a vivere appieno dato che esiste una embricarsi

troppo sfumato tra i sentimenti di dolore e vergogna e questo nuovo respiro. Il secondo sentimento attiene alla sensazione di non riuscire più a riguadagnare la fiducia della società che mi circonda, che mi ha amato (mia moglie e i miei figli), mi ha stimato e ha riposto nelle mie capacità credito e affidamento, come nel campo lavorativo, e la percezione della sfiducia che mi circonda mi tenta verso il ritiro, la solitudine, il silenzio, la scomparsa della partecipazione e della condivisione.

Non si tratta più della solitudine del superuomo alcolizzato che credevo di essere (superuomo, non alcolizzato, un uomo solo al comando della consapevolezza e del controllo sul mondo), ma la tentazione di farsi piccino, di scomparire e nel silenzio non farsi più sentire, al massimo un brusio che può essere ascoltato con la compiacenza di chi è a me superiore e giusto, al posto giusto, corretto nel comportamento sociale o semplicemente ignorato.

Vorrei essere lasciato in un cante, cedendo all'altra tentazione dell'autocommiserazione, lasciato lì da chi non potrà più recuperare fiducia in quello che sono e che ancora posso dare alla vita, mia e degli altri. Infine il terzo sentimento riguarda direttamente AA e gli Amici del Gruppo: tengo a

sottolineare gli Amici, perché questi vengono prima del Gruppo, in questo momento.

Non so dire (e non voglio neanche provare a ragionarci su) se sia giusto o no ma voglio solo dare una descrizione di quello che sento: voglio bene ad ognuno di loro, ad alcuni sono più legato (il legame è fortissimo verso la mia "Sponsor") e questo forse è un rapporto che rischia di divenire troppo personale, potrebbe sostituirsi alla spiritualità dell'Associazione. Dico questo perché penso che, come A.A., voglio appartenere ad una associazione e seguire una Spiritualità che mi salva la vita di per sé: non sono gli uomini e le donne che la costituiscono la fonte del Programma.

Tutti noi siamo sperimentatori, persone che si incontrano perché animate da un unico grande desiderio, ma nessuno è profeta (nessuno parla per bocca del Potere Superiore), nessuno è guida di un destino per gli altri, ma ognuno è lì per salvare la propria vita condividendo con gli altri, a sé simili, ciò che di questa rimane per sperare di riprendere le fila delle proprie giornate e condursi (ognuno per sé) fuori dall'ossessione alcolica; per iniziare e continuare una strada di gioia e serenità, senza dogmi o idealizzazioni misticheggianti. Mi è stato spiegato che non esiste una gerarchia in A.A. e se sono previsti dei ruoli, questi sono

servizi, i loro conduttori sono servitori, persone che per un tempo limitato si aprono all'ascolto di quello che lo spirito dell'Associazione muove e genera al suo interno: sono crocevia, nodi di una rete di esperienze che, per viaggiare da un capo all'altro del mondo, necessitano di punti di slancio, sintesi, e divulgazione.

Al di sopra di tutto c'è il desiderio di smettere di bere, la realizzazione del Programma e la presenza del Potere Superiore (però nella forma in cui ognuno è in grado di concepirlo).

Sono convinto che questo non significhi che non debba voler bene o affezionarmi alle persone che incontro nell'Associazione (tra noi ci si chiama Amici e con la A maiuscola!), alcune di loro sono autentiche benedizioni e gioie della mia vita, come solo la vera amicizia e un sincero affetto umano insegnano.

Quello che sto cercando di dire è che l'umiltà, che rappresenta un requisito essenziale per me che entro nel Programma, mi dice anche che non sono insostituibile per gli altri, che per quanto io possa diventare amico profondo per un altro, per quanto io provi affetto per un uomo o una donna in A.A., se voglio veramente vivere in sobrietà voglio anche saper fare a meno dell'uno o dell'altra, tenendo ben presente che è una spiritualità che pervade tutti e tutti

collega, ed è qualcosa al di sopra delle singole vite, alla ricerca di una salvezza prima di tutto della mia personale integrità.

Non credo che dall'esterno (perché fino a poco tempo fa ero anche io all'esterno di questo prodigio) sia chiaro capire come la propria serenità possa in qualche modo essere indipendente dai singoli incontri mantenendo tuttavia un legame forte che non mi fa mai sentire solo, ma è proprio il senso di comunità anche con persone lontanissime che rappresenta il migliore esempio di queste relazioni personali, al cuore di ogni singolo, ma mai dipendenti dal cammino del prossimo; sarebbe molto rischioso se così fosse, perché basterebbe la ricaduta, il fallimento, l'allontanarsi o la morte di un qualsiasi membro di A.A per far crollare tutta l'Associazione come una di quelle costruzioni complicate costruite con migliaia e migliaia di tessere del Domino. Per ritornare come un gambero ai primi due sentimenti che ho voluto condividere, vorrei dire che probabilmente non sono giusti, non sono utili per proseguire il cammino, posso addirittura divenire anche questi pericolosi perché richiamano ad un legame con il passato che potrebbe risultare paralizzante, ma in una fase iniziale hanno una certa rilevanza, un ruolo di memento che per me che sto iniziando ad assaporare

una vita sobria mi tiene con i piedi per terra, evitando voli su "nuvolette rosa" o salti su piedistalli pieni di arroganza per traguardi che si credono raggiunti.

Possono essere anche ramoscelli che spuntano dalla parete rocciosa di un abisso nel quale stiamo precipitando, che ci mantengono però in vista del ciglio della salvezza e quindi a questi ci aggrappiamo più forte ogni volta che sentiamo le dita sudate in procinto di perdere la presa. Una certa paura non fa male infatti, la sento come utile a ricordarmi, a fare presente a me stesso (quindi non un tuffo nel passato, ma un avvertimento che il bicchiere è sempre ad un centimetro dalla bocca) che la malattia è cronica e può essere controllata ma solo con un richiamo costante al Programma.

Quindi non voglio paralizzarmi nel panico o nel dolore di quello che è stato ma voglio utilizzare questa paura come richiamo a quello che potrebbe essere se non seguissi ora il Programma: è una paura che suona da sprone e non da commiserevole contemplazione di un passato nefando. Il secondo sentimento (quello della constatazione della perdita della fiducia degli altri) può relegarmi in un cantuccio a piangere di me ma può anche essere uno strumento che voglio utilizzare per esercitare e suscitare la virtù della pazienza,

della costruzione quotidiana della mia serenità, senza la fretta di bruciare le tappe o buttare tutto all'aria, al suono di parole come "Tanto non ce la farò mai".

È un richiamo, oltre che alla pazienza dell'attendere, anche alla disciplina del non mollare mai, del poco per volta, per non strafare, del dedicare i piccoli gesti di cui è

costituito il mio operare al consolidamento del desiderio e dell'esperienza del non bere più. Poco a poco mi voglio gustare la vita, voglio finirla con il "Butta giù, tutto d'un fiato, l'importante è stordirsi e non farsi scoprire!"

E col Programma di A.A. voglio farcela.

Credere nel Programma!

Sono Antonio e sono un alcolista. Il Programma dei Dodici Passi di Alcolisti Anonimi, a mio parere, è l'unico che può liberarmi dall'ossessione che avevo per l'alcol.

Non esistono medicine, pillole, sciroppi, interventi chirurgici che possano curare dall'alcolismo.

L'unica medicina efficace è quella di frequentare quel Gruppo di "ubriacani" con i quali percorrere "la Strada di un felice destino", per arrestare questa malattia.

Non è assolutamente facile ma, giorno dopo giorno, 24 ore alla volta, ce la si può fare.

Quando ho iniziato il mio percorso, cercavo le contraddizioni, i contrasti tra un Passo e l'altro, non penso di essere stato il primo e nemmeno l'ultimo.

Già stavo facendo una fatica enorme per cercare di restare senza bere, non capisco cosa mi spingesse a sprecare tanta energia per cercare, inutilmente, le contraddizioni nel Programma che ha salvato tantissimi alcolisti senza essere modificato di una sola virgola? Cosa fa la mente malata.

Quindi mi sono dovuto arrendere nuovamente ed ho iniziato a lavorare seriamente sui Dodici Passi per il recupero.

I più fortunati vengono affiancati, in questo cammino, da amici con qualche 24 ore in più di conoscenza dell'Associazione, che

diventano i loro sponsor e che sono come una guida aiutando il nuovo venuto, a districarsi tra i meandri di quel semplice Programma per "persone difficili", quale sono io.

La figura dello Sponsor dovrebbe essere incluso nel "kit nuovo venuto" al momento del suo primo ingresso nelle magiche stanze.

Io non sono stato fortunato, al momento del mio ingresso in A.A. non ho ricevuto il kit e solo dopo quasi un anno di frequenza una persona ha accettato di farmi da Sponsor.

Un amico addirittura, al quale glielo chiesi appena iniziate le mie 24 ore, mi disse che sono una persona complicata e che non poteva aiutarmi perché era troppo impegnata. Sì, è vero, sono una persona complicata, ma complicata come un qualsiasi alcolista che cerca "sinceramente" la strada per il suo recupero.

Quindi avevo bisogno di qualcuno che mi prendesse per mano e mi guidasse.

Lo Sponsor è, appunto, una guida che aiuta il nuovo venuto a incamminarsi nel Programma di recupero, lo aiuta a restare sulla strada giusta nel rispetto dei Principi di A.A. Quando ho visto che "una soluzione esiste" per uscire dall'inferno dell'alcol, che colpisce non solo il fisico ma anche l'anima e

tutti coloro cui vogliamo bene, ho abbracciato completamente questo Programma nella sua interezza.

Il Programma di recupero dall'alcolismo funziona solo se ci si mantiene spiritualmente in forma. Quindi oltre a lavorare, giorno dopo giorno sul Programma, ho iniziato anche a svolgere i primi Servizi: aprivo la "stanza dei mircoli", spazzavo e lavavo per terra, mettevo in ordine la letteratura, le sedie, facevo il caffè.

Poi, dopo un po' di tempo, ho dato la mia disponibilità per svolgere

altri Servizi con maggiore responsabilità, sempre al servizio dell'alcolista e dell'Associazione.

Ora sono innamorato di A.A., la sento mia, perché sono riuscito, solo per oggi e con l'aiuto di Dio come posso concepirlo, a recuperare la mia dignità di uomo, un matrimonio che era andato in mille pezzi, il mio rapporto con i figli oramai allo sbando.

Ho dovuto fare semplicemente una scelta: ho messo le cose più importanti prima di tutto, ed è stata un'ottima scelta.

Grazie a tutti per avermi letto
Serene 24 ore

Nono Passo

Una condivisione difficile per me alcolista

A.A. ci suggerisce di fare un elenco delle persone che abbiamo offeso e di fare ammenda. Io ho eluso l'Ottavo Passo, e sono passata direttamente al Nono, avendo ben chiaro in mente, le persone alle quali dovevo chiedere scusa.

Prima di iniziare a fare le ammende, ho preso atto che l'orgoglio era ancora presente.

Le cose si complicavano e rimandavo continuamente. Più rimandavo, più la serenità si allontanava.

Senza pensarci, mi sono detta che era meglio togliermi i sassolini dalle scarpe che camminare male. Ho iniziato a chiedere scusa al mio Dio che a suo tempo, quando rifiutavo l'alcolismo, l'ho accusato e imprecato sotto tutte le forme.

Non capivo perchè a me, avendo sorelle e fratelli proprio io dovevo essere diversa, capito la dinamica della patologia, ho accettato che tutto dipendeva dai miei difetti di carattere. Ho quindi fatto ammenda al mio Potere Superiore e ho continuato senza tentennamenti, scacciando il mio orgoglio e senza giustificazioni.

Con una faccia tosta che mi era solita nel mio periodo attivo, chiedevo scusa, dicendo che in quel periodo ero fuori testa.

Non ho chiesto scusa a una persona alla quale ho spedito una

lettera anonima, dicendole tutti i suoi "difetti"; noiosa, petulante, egoista, che voleva apparire giovane e si vestiva in modo bizzarro, con un trucco ridicolo, non vi erano termini offensivi, ma a lei ha fatto molto male, è stata l'unica ammenda che non ho fatto, tutt'ora, anche se è morta mi dispiace. Ho messo tutta la mia buona volontà a fare ammenda ai miei genitori, o meglio, a capire i loro atteggiamenti che mi hanno fatto soffrire, dicendomi, che a mia volta non sono stata una buona figlia. Fare ammenda richiede molta Umiltà e un serio proposito di non ricadere negli errori precedenti.

Fare questo passo, con il senno del poi non è stato difficile, ma ha richiesto un lavoro costante per vincere l'orgoglio, eliminare le giustificazioni, ricordare che anche una ferita piccola, lascia la cicatrice, non devo dimenticare di non fare agli altri quello che non vorrei fosse fatto a me! In A.A. è facile chiedere scusa! Diventa automatico, ma nel quotidiano ho più occasioni che con superficialità dico quello che penso senza pensarci troppo, questa è la mia esperienza. Con l'aiuto del mio Dio mi propongo di evitare le occasioni e di tenere la bocca chiusa, prima di sbagliare! Vi abbraccio con tutto l'amore possibile!

Decimo Passo!

Un cordiale saluto da un'alcolista anonima.

Un giorno alla volta, solo per oggi mi si diceva e tutt'ora ripeto a me stessa. Ne consegue che, nel quotidiano, tutto dovrebbe scorrere nel migliore dei modi, purtroppo non è così semplice il “vivi e lascia vivere” auspicabile in ogni campo. L'occasione di non essere sicura e nel giusto mi succede spesso!

Incomprensioni, toni più o meno accesi, persone pettegole, ingiustizie e altro, portano a degenerare faccende che non sarebbe difficile superare, A.A. però mi suggerisce di chiedere scusa “subito” ogni qualvolta riconosco di avere torto. Quanta fatica capire che stavo uscendo dalle righe, grazie al mio Potere Superiore e al mio compagno di viaggio

ho imparato a tenermi d'occhio, a controllarmi, a evitare situazioni a rischio litigioso, e chiedere scusa subito quando onestamente sapevo di sbagliare.

Ho imparato a non barare come quando ero nel mio periodo attivo, ciascuno di noi ha la sua personalità, il suo modo di essere, le proprie caratteristiche che io non ho nessun diritto di giudicare.

Eppure la preghiera della serenità la recito tutti i giorni! “Accettare le cose che non posso cambiare” mi rendo conto che a volte agisco come mi fa comodo.

NOO! Voglio cambiare sotto tutti i punti di vista, ma non solo per A.A. ma per me stessa!

Grazie di avermi letta Amici.

Tradizioni

Nona Tradizione: manteniamola semplice.

Ogni gruppo di Alcolisti Anonimi non ha che un unico scopo, trasmettere il messaggio a chi sta soffrendo a causa dell'alcol. Questo significa che non dobbiamo dimenticare mai di lasciare spazio al lato spirituale ed umano che si trova nella trasmissione del messaggio, ma che ci dobbiamo occupare anche di cose puramente materiali, fatti concreti alla mano, ognuno di noi ricorda che quando è stato accolto in gruppo, è entrato in una stanza pulita ed accogliente, gli è stato offerto un caffè, una caramella ed un bicchiere d'acqua insieme a parole di conforto e di incoraggiamento, a qualche opuscolo da leggere per capire meglio chi siamo e i numeri di telefono di alcuni amici per i primi contatti "salvavita". Perché tutto questo avvenga ci sono degli amici che si danno da fare all'interno del gruppo, un amico che si preoccupa di tenere aperta la sede, altri la puliscono, il segretario predispone le riunioni, il rappresentante di gruppo ci informa di cosa succede in A.A. al di fuori del nostro gruppo, il tesoriere si occupa delle nostre Settime e paga i nostri conti, il rappresentante della Letteratura e di Insieme in A.A. si predispone a suggerire le letture da fare e sponsorizza il nostro giornale invitando gli amici a scrivere le proprie testimonianze. Ognuno di loro è responsabile del suo servizio verso l'altro e verso tutti i membri del gruppo. Tutto questo accade in gruppo e si chia-

ma COMITATO DI SERVIZIO!!! Ora, all'interno dell'associazione ci sono altre strutture (Zone, Aree, Servizi Generali col suo Consiglio, i Comitati della Letteratura ed Insieme, Comitato Interni, Comitato Esterni, Comitato Amministrativo e la nostra Conferenza) e tutte sono impegnate a portare avanti il servizio del quale si occupano al meglio di quello che possono fare, perché Alcolisti Anonimi possa continuare ad essere la grande risposta alla malattia dell'alcolismo, che è stata dal 1935 ad oggi. Possiamo creare comitati specifici per approfondire, per esempio, temi che possano interessare le istituzioni oppure gruppi di lavoro che si occupino di trattare problematiche interne. In ogni caso, tutti siamo chiamati a dare una mano affinché, la nostra associazione continui ad essere in grado di salvare gli amici che lo desiderino. "Manteniamola semplice" disse il dottor Bob a Bill in punto di morte, ma lui si riferiva al modo di fare il Programma di recupero perché è necessario fare una decisa distinzione tra semplicità spirituale e spiritualità organizzativa. Noi funzioniamo così, con molto amore e un pò di organizzazione che ci permette di continuare a fare il nostro lavoro senza farci coinvolgere in cose che non ci appartengono e che potrebbero rivelarsi pericolose per la nostra associazione. Buon lavoro a tutti e serene 24 ore.

Anna Maria

Decima Tradizione

Riflettendo questa Tradizione mi diventa istintivo quello che si dice da sempre, "i panni sporchi si lavano in casa propria".

Seguendo la logica che non accettiamo contributi esterni, dovremmo adottare gli stessi principi con le controversie, noi siamo persone speciali, con caratteristiche particolari, e chi non è alcolista difficilmente capisce le nostre controversie! Chiaramente per controversie non si intendono le solite discussioni animate, ma di persone che hanno atteggiamenti troppo "vivaci!" L'alcol non produce gli stessi effetti per ciascuno di noi. A me provocava sonno, ad altri apatia, ad altri cattiveria o peggio violenza, ad altri ancora malattie epatiche molto serie.

A.A. è un'associazione di auto aiuto che supporta con la propria esperienza forza e speranza l'amico che soffre.

Nel corso delle mie 24 h ho vissuto molte esperienze variegate.

Ho preso molto seriamente la funzione dei nostri tre legati:

UNITÀ RECUPERO SERVIZIO.

Detto questo dovremmo risolvere qualunque problema! Ed ecco un'esperienza personale.

Una serata in riunione arrivò un nuovo amico. nel nostro gruppo usualmente lo si prende da parte e si fa un 12° Passo e una chiacchierata spiegando nel contempo

il funzionamento della Riunione. Tutto bene fino alla fine del giro delle testimonianze, non era molto a posto a dire il vero, ma nessuno ci ha badato.

Senza che nessuno di noi se ne rendesse conto, questo amico si è alzato di botto brandendo un coltello serramanico strillando: chi vi ha detto cosa ho fatto io? Strillando impropri di tutti i tipi, siamo rimasti tutti immobili, sapendo benissimo che era l'alcol che agiva per suo conto, d'altra parte la paura che ci facesse del male era palpabile, non c'erano cellulari, ma anche se ci fossero stati non li avremmo usati.

Pensai e come me gli altri amici che l'unità, la collaborazione, la comprensione, lo scopo di A.A "aiutare" ci ha fatto uscire da quella situazione.

Ciascuno di noi ha dichiarato di non conoscerlo, dicendo il proprio cognome e luogo di residenza, lavoro e altro, "l'Anonimato era coperto dalla paura" apparentemente senza scomporci, in un'altra situazione avremmo chiamato la polizia! L'unità ci ha reso forti, il servizio ci ha fatto capire da dove siamo venuti, e il servizio ha messo in atto il dovere che questo amico aveva bisogno di aiuto in modo immediato, il nostro atteggiamento pacato ha sedato il suo malessere interiore, la sua paura,

la sua diffidenza, le sue perplessità e sopra tutto la nostra volontà di aiutarlo! Io gli dissi, sai che questo comportamento succede di frequente?

Tutti abbiamo agito non correttamente, e capita che un'esperienza sia simile all'altra! Si è seduto e ha iniziato a piangere. Rispettando il suo stato d'animo, dissi semplicemente: caffè per tutti ragazzi?

Abbiamo messo una pausa alla riunione senza parlare dell'accaduto, senza dare importanza quello che ciascuno di noi aveva dentro di sé, l'Unità.

Quando si mettono in pratica i principi di A.A. tutto diventa più semplice.

A volte la tolleranza si esaurisce e qualcuno coinvolge persone che nulla hanno a che fare con l'associazione, si creano allora pasticci complicati, siamo anonimi anche

nelle avversità, non dimentichiamolo mai! È successo pure che credendo di fare bene, si parla con giornalisti dell'associazione e si è fraintesi, o di andare in televisione dimenticando l'anonimato, A.A. è un'associazione che ci chiede di rispettare le Tradizioni che sono una guida importante per tutti, a volte sottovalutata!

Personalmente mi tengo stretta la paura di sbagliare, e chiedo sempre pareri a chi so competente in materia.

Devo fare i conti con la mia emotività malata e la mia irrimediabile impulsività! Prego sempre il mio Dio di aiutarmi a mantenere questi dubbi! Sono alcolista vulnerabile agli errori che in apparenza sembrano sciocchezze.

Aiutati che A.A. ti aiuta!

Saluti da me Amici.

Concetti

IX Concetto: Una buona leadership di Servizio è indispensabile per il nostro futuro funzionamento e per la nostra sicurezza.

La leadership primaria per il Servizio, una volta esercitata dai Fondatori, deve necessariamente essere assunta dai Fiduciari.

Si discute nel mio Gruppo di Tradizioni e Concetti?

Ci si rende conto che la massima parte dei Fiduciari è costituita da membri di AA?

Vedo una relazione fra le Tradizioni e i Concetti?

Perché abbiamo bisogno di Servitori di Gruppo?

È veramente importante chi è il segretario, il tesoriere, ecc.?

È meglio avere tutti i Servitori di Gruppo anche se questo comporta doppi incarichi o spingere al Servizio chi veramente non ne ha voglia?

Che cosa si intende per “condurre con l'esempio”?

Quanto è importante una buona leadership?

Quali sono le qualità di un buon leader?

È importante che io sappia che la base della nostra struttura poggia sull'impegno e l'abilità di migliaia tra **RGSG** e membri di Comitati e di una cinquantina di Delegati?

Concetti

X Concetto: Una buona leadership di Servizio è indispensabile per il nostro futuro funzionamento e per la nostra sicurezza.

La leadership primaria per il Servizio, una volta esercitata dai Fondatori, deve necessariamente essere assunta dai Fiduciari.

Si discute nel mio Gruppo di Tradizioni e Concetti?

Ci si rende conto che la massima parte dei Fiduciari è costituita da membri di AA?

Vedo una relazione fra le Tradizioni e i Concetti?

Perché abbiamo bisogno di Servitori di Gruppo?

È veramente importante chi è il segretario, il tesoriere, ecc.?

È meglio avere tutti i Servitori di Gruppo anche se questo comporta doppi incarichi o spingere al Servizio chi veramente non ne ha voglia?

Che cosa si intende per “condurre con l'esempio”?

Quanto è importante una buona leadership?

Quali sono le qualità di un buon leader?

È importante che io sappia che la base della nostra struttura poggia sull'impegno e l'abilità di migliaia tra RGSG e membri di Comitati e di una cinquantina di Delegati?

IX Concetto

Gabriella - XXX

Il programma funziona solo se attivato in tutte le sue componenti: dall'Azione all'Umiltà; dai Passi alle Tradizioni ai Concetti.

Solamente il progredire nel nostro Recupero personale (Passi), cioè nel graduale passaggio di ridimensionamento da un egoistico IO a un più realisticamente funzionale NOI (Tradizioni), permette la comprensione dei Concetti.

I quali, Concetti e Tradizioni, risulteranno complicati, difficili solamente perché l'egocentrismo impedisce una visione più ampia, allargata all'interezza di A.A. e non solo ai piccoli desideri, opinioni personali dettate di solito da scarsa conoscenza del Programma di Recupero.

Rispettando - perciò conoscendo - tutti i suggerimenti di A.A., e non solo quelli che più ci aggradano, avendo chiari i Principi del e nel Servizio, solo con l'onestà nella competenza si arrivano a comprendere i meccanismi di A.A.:

ognuno gestisce il suo servizio come gli è più congeniale.

Purtroppo, troppo spesso si assiste a sfilate per gli onori e fuggi per gli oneri.

Quando qualcosa va storto, o vi sono mille scusanti o è sempre colpa di qualcun altro, questo non fa parte né dell'autonomia né di una buona Leadership.

Se si parla di un Consiglio di Servizio, prima di arrivare lì le persone dovrebbero già sapere tante altre cose. Se non si sanno fare bisognerebbe chiedersi cosa ci stà a fare lì. Seguendo i suggerimenti, scritti nella letteratura ufficiale, preferibilmente quella approvata dal **SGM** poiché non è frutto di voli pindarici ma collaudata nel tempo - e pur tenendo presente le diversità culturali e sociali per un uso pratico - e non è soggetta a continui aggiustamenti atti a modificare aggiustamenti precedenti così come accade da noi: sempre nuove linee guida a ogni cambio manager.

X Concetto

Sono un'alcolista in recupero e per capire meglio la funzione dei Concetti, li ho semplificati, con un po' di ironia.

Ho molta fantasia, e chiedo scusa agli esperti del settore, ma per i neofiti non è semplice la comprensione!

I Concetti sono "regole" per chi fa servizio in settori ben definiti ma per persone preparate a questo compito essendo però per me ostici i Concetti li trasformo in metafora interpretativa.

Immaginiamoci che A.A. fosse un coro importante, vi sono bassi, contralti, alti e acuti e naturalmente un direttore d'orchestra.

Detto questo immaginiamo che i bassi sono il Gruppo, un ruolo importante, in quanto ha la tendenza a sbagliare le ottave, tendono ad alzare il tono senza rendersene conto, (protagonismo, ostinazione e difetti del carattere che non ci si accorge di avere senza un insieme di voci diverse).

I contralti li immagino come i capo gruppo, che vorrebbero che tutti fossero d'accordo, anche in questo caso è molto difficile, in quanto ognuno ha la sua esperienza che non concorda quasi mai con l'insieme se non con molta pazienza e costanza.

Gli alti sono i Delegati, che devono essere modulati e comprensivi, La maggior parte delle volte

non sono ben visti, in quanto non sempre ci sono e se sono presenti hanno il dovere di sostenere parti antipatiche, hanno le tonalità intermedie e si confondono con le esigenze dei bassi e contralti, a volte sbagliano interpretazione se non sono preparati, ma avendo un ruolo intermedio, hanno una responsabilità importante.

Gli alti sono anche i Fiduciari, tanto dolente per molti che hanno la tendenza a non mantenere i tempi e a imporsi con la delega di fiducia. Va da sé che il direttore d'orchestra è il segretario Nazionale. Questo dovrebbe chiarire i vari ruoli. Se ad esempio un solo elemento non ha la giusta tonalità, se un componente non riesce ad azzeccare la nota tutto stona, ogni componente deve essere in sintonia con tutto l'insieme.

Le prove si devono fare con tenacia, dedizione, amore personale, sforzo per essere in armonia e produrre un concerto ad alto livello. Chi non riesce ad azzeccare una nota o confonderla con un'altra, perchè più "naturale" tutti devono impegnarsi a inserirlo in quanto tutti, ma proprio tutti devono aiutarlo a trovare il modo secondo le sue capacità ma nel modo giusto. Un coro armonico fatto da uomini e donne che trasmettono forza e speranza nella buona e nella cattiva sorte. Succede che non sem-

pre tutto va per il verso giusto, che ognuno di noi ha una tonalità diversa, ma la tenacia non deve mai mancare, mettiamoci con tanta buona volontà e moltissimo amore, il cuore sempre aperto a tutti. Un buon direttore d'orchestra deve avere la capacità di essere imparziale con tutti, intuire la nota stonata, capire se c'è armonia, capire da che parte del coro anche se numeroso, arrivano le note disarmoniche, un basso che non riesce a essere in sintonia con un contralto è un problema risolvibile

se non c'è la presunzione di avere ragione a tutti i costi. Nessuno deve strafare solo per mettere in evidenza la sua voce, avrebbe sbagliato corale se non si adegua allo spartito. Un gioco di squadra per il buon andamento di migliaia di persone! Non so se sono riuscita a essere chiara nell'enunciazione del 10° Concetto. Ci ho provato con tanta buona volontà, e ha fatto bene a me stessa. Augurissimi per un'armonia degna di questo nome.

X Concetto!

Un abbraccio a tutti, se riesco condivido il 10° Concetto, ma non abbiate aspettative!

Ogni servizio deve rispettare le tradizioni e trarre le soluzioni qualora ci fossero dei problemi! Vengono descritti le eventuali anomalie nello statuto o regolamenti. Chiaramente questo lavoro deve avere un'autorità. Per dirla in modo semplice, è quasi quotidiano che qualcosa vada storto! Per sistemare la faccenda l'autorità, vale a dire (un capogruppo in senso figurato,) ha il compito di esaminare il problema, rispettando le Tradizioni e soluzioni, e specifica la descrizione del lavoro da statuti o regolamenti.

A mio avviso è un Servizio che richiede competenza, tolleranza, intuizione, conoscenza dell'intero Programma, Statuto compreso. Nel quotidiano è come fare l'amministratore del condominio con vari collaboratori.

Siamo alcolisti e il troppo e il niente è quasi normale. Gruppi che aprono e chiudono per banalità, alcolisti che chiedono di tutto un pò a volte educatamente, altre volte un po' meno.

Immagino la stessa esperienza di

BILL e BOB alle prime riunioni: Il nero, il bianco, il bestemmia-tore che litiga con il cattolico, il protagonista, il silenzioso, il pettegolo, la violazione dell'anonimato, il fumo, l'ubriaco che disturba, il "DEVI" che fa arrabbiare di brutto, i vari diaconi che discutono e non capiscono che il Programma è tutt'altra cosa!

Incanalare e vagliare i problemi per me alcolista è un'utopia! Questa non è leadership! È martirio! Ma è una mia opinione sia chiaro. L'amore e la dedizione fanno miracoli! Il rispetto delle regole e dello statuto esistenti devono essere rispettati sempre, e penso non sia semplice mettere tutti d'accordo.

Nel gruppo siamo in pochi, ma il livello Nazionale è più esteso e più complesso! Invito tutti a leggere i Concetti e cercare di immaginare come e quanto sia complicato! Un ringraziamento a questi amici che lavorano nell'ombra! A.A. va avanti, avendo alle spalle questi mitici servitori!

Non dimentichiamoli e soprattutto non giudichiamo gli eventuali errori! Non so se sono riuscita ad esprimermi, ma vi assicuro che mi sono impegnata!

Buon Servizio a tutti.

Seminario Macro Regioni 2017

Oggi: Seminario di Primavera della Macro - Regione Centro

Cari AAmmici, Fiduciari del Consiglio dei S.G. di A.A. Italia, sperando sempre di farVi cosa gradita, vorrei condividere con Voi le risultanze del Seminario di cui all'oggetto. Inutile esternarVi la mia soddisfazione, Gratitudine e gratificazione, per l'esito dell'evento, questo Grazie in primis alla partecipazione delle Aree, le quali, ognuno sul proprio territorio, ha contribuito a sviluppare i Temi che ci eravamo proposti ma cosa importantissima, il coinvolgimento dei Gruppi alla partecipazione alla vita di Alcolisti Anonimi.

Grazie a tutti i Fiduciari che vi hanno partecipato, sicuramente è stato un gesto sentito ed apprezzato da molti e questa vicinanza non può che fare aumentare la fiducia

dei Gruppi verso le Strutture centrali. Noi cerchiamo, tutti insieme, ogni anno di stimolare i territori, proponendo temi specifici e coinvolgendo Professionisti ed Istituzioni del settore, a volte ci riusciamo a volte meno ma l'importante è essere sempre presenti quando siamo chiamati in causa.

In allegato, i Temi che sono stati proposti, sempre in linea con il Tema Centrale, prego la Fiduciaria responsabile della Letteratura, qualora le Aree non lo avessero già fatto, di estrapolare i Temi per quanto di competenza e divulgarli sui canali Ufficiali, sempre a Sua discrezione.

Vi abbraccio calorosamente tutti e vi dò appuntamento a Luglio in Consiglio.

Mario.Antonio
Servitore di A.A.

P.S.: Nella sintesi avrei voluto riportare un pò più nei dettagli, le risultanze della Tavola Rotonda ma purtroppo le registrazioni sono andate perse, vi prego di scusarmi, ho riportato solo il concetto che io ho percepito dal pensiero degli intervenuti.

Responsabilità: che valore assume nel cammino di recupero?

Se non ci fosse stato un barlume di lucidità, oltre alla paura terribile di morire, non sarei qui oggi a raccontarmi! Mi chiamo Renzo, sono un alcolista che anche oggi non ha bevuto.

Fin dalla prima sera in Gruppo, amorevolmente accolto da gente che non conoscevo, tutti Loro hanno fatto il possibile per non farmi sentire a disagio; ho compreso tramite le loro storie di non essere più solo è stato un grande sollievo sentirmi dire che l'Alcolismo è una malattia! Non dovevo più sentirmi in colpa e responsabile della mia condizione disastrosa, mi erano stati messi a disposizione tutti i mezzi per vivere senza ricorrere all'alcol e Recuperarmi; il Programma dei 12 Passi, le Tradizioni e i Concetti, oltre al vissuto e all'esperienza di Donne e Uomini Recuperati. Da quel momento mi sono assunto la Responsabilità del mio recupero, non potevo più giustificare il mio bere con delle scuse banali o perchè non sapessi cosa e come fare per smettere di bere. Tutti Loro mi sono stati di esempio, oltre al fatto di avermi detto chiaramente che smettere di bere sarebbe stato solo l'inizio e che poi sarebbe iniziato il grande lavoro su me stesso con il *Programma dei 12 Passi*.

A quel tempo non riuscivo a capire bene cosa fossero, fatto sta'

che sono stati fondamentali per intraprendere il cammino verso la Sobrietà. Da subito è scaturita in me la consapevolezza, di essere sì un alcolista, convinto, come non mai, che avrei fatto tutto il possibile per non torriare a bere.

Dopo aver sentito quelle persone parlare del proprio alcolismo e dei tanti problemi con tranquillità, mi sono messo all'opera; è stata la prima volta da non bevuto, che mi stavo assumendo un compito così importante per poter vivere e non morire! Il tempo e gli anni sono trascorsi e di pari passo anche le Responsabilità, non solo della cura della mia persona e verso la famiglia, anche A.A. era diventata la mia casa, anch'io volevo fare qualcosa prendendo esempio dal mio Sponsor con entusiasmo.

Ero curioso di sapere come potesse funzionare quel mondo di A.A. all'apparenza disorganizzato ma che svolgeva il suo compito.

Il senso di Appartenenza ha accresciuto in me il desiderio di rendermi disponibile ed assumermi delle Responsabilità, nel Gruppo in primo luogo e negli anni a seguire anche nella Zona e nell'Area. Alle volte tornavo scoraggiato dalle tante discussioni e dalle divisioni che a quei tempi si facevano a proposito del Volontariato e, di conseguenza a queste vicende, con altri tre Amici

abbiamo aperto un nuovo Gruppo nel 1995. Grande la paura di non farcela, di non essere in grado di gestirlo, poi l'entusiasmo e il senso di Responsabilità hanno avuto la meglio. In alcune circostanze assumerla è stato un "Dovere di Coerenza e Maturità" che se anche mi è pesata, mi ha fatto comprendere che ci sono dei limiti, oltre i quali avrei potuto correre il rischio di diventare un super protagonista, atteggiamento non fa assolutamente bene.

Da allora sono trascorsi parecchi anni, l'Appartenenza e la Responsabilità non sono mai venute meno, quello che ho fatto e sto facendo tutt'ora, non ha nulla a che fare con la gratitudine, è la

presa d'atto che sono me stesso, una persona cresciuta e Sobria, sgombra da fantasie e sogni di un passato oramai lontano.

La Responsabilità in Alcolisti Anonimi è la stessa che ho nel quotidiano, nella vita di tutti i giorni, essere un A.A. in Alcolisti Anonimi non spettatore ma partecipe e parte integrante di un Mondo meraviglioso.

La consapevolezza di avere questa importante caratteristica della Responsabilità personale oggi è una piacevolezza e non più un peso; spero e mi auguro non mi abbandoni mai!!!

Renzo - Area Lombardia

Seminario Macroregione Sud

Azione è la parola magica. Un nuovo stile di vita è possibile

Ciao sono Salvatore e sono un alcolista anonimo. È con immensa gioia e gratitudine che oggi partecipo a questo VIII° Seminario delle Aree del Sud che ha come tema principale: "Azione è la parola magica" cioè, mettere in pratica nel quotidiano tutti quei principi spirituali che il Programma dei Dodici Passi mi suggerisce. Azione è il cuore del Terzo Legato ed il più grande servizio che un alcolista può compiere è trasmettere il messaggio. Naturalmente per potere fare questo ho bisogno di un graduale ma fondamentale recupero dall'alcolismo. Credo sia superfluo parlare del lungo periodo buio e della drammatica tristezza che si era impadronita della mia esistenza, e che, come molti di noi, avevo perso amici e stima, avevo problemi sul lavoro ed in famiglia, mi trovavo sull'orlo dell'abisso e senza alcuna via d'uscita. Tramite mia moglie ho conosciuto Alcolisti Anonimi e in questa meravigliosa Associazione ho avuto l'opportunità di iniziare la risalita e incominciare un nuovo stile di vita. L'aver ammesso di essere un alcolista e che la mia vita era divenuta incontrollabile, l'aver condiviso con un altro essere umano e l'avermi affidato ad un Potere più grande di me mi hanno spianato la via per un percorso che mi dovrebbe portare alla sobrietà. L'aver scrutato nel mio intimo e verificato i principali motivi

dei miei turbamenti e dei miei cambi di umore, delle mie ansie, delle mie paure e averli affrontati con l'aiuto di uno Sponsor hanno contribuito ad un lento ma continuo e costante arricchimento spirituale. La frequenza dei Gruppi e la condivisione con gli amici alcolisti mi hanno permesso non solo di portare avanti il Programma ma sopra tutto di conoscere la struttura A.A.. Il servizio prima nel Gruppo ed in seguito nelle altre strutture A.A. mi ha permesso di vivere le Tradizioni che, se messe in pratica senza libere interpretazioni, tengono unita l'Associazione. La letteratura A.A. mi ha dato e mi dà la consapevolezza che è possibile modificare il mio stile di vita ma sostanzialmente mi suggerisce come è possibile applicare tutti i suggerimenti dati dai Passi, Tradizioni e Concetti in tutti i campi della mia vita. Trasmettere tutto ciò agli amici che ancora soffrono, donare ad altri in maniera incondizionata tutto quello che altri hanno donato a me con immenso Amore, mi fa sentire veramente sereno. Spesso mi sento ripetere che non c'è recupero senza unità e servizio, se il cerchio che racchiude il triangolo dei tre legati non si chiude, non ci può essere crescita spirituale e di conseguenza non si può donare ad altri il grande dono della sobrietà.

Salvatore D.M.

"La testimonianza scritta come manifestazione del senso di appartenenza ad A.A., quando l'io diventa Noi".

Parlare di Insieme in A.A. non è semplice, ma non impossibile per noi alcolisti, perché Insieme in A.A. non va soltanto letta, non è la solita rivista bimestrale, essa va letta e vissuta contemporaneamente, poiché contiene testimonianze in cui possiamo rivederci, con le stesse sofferenze, le stesse paure, gli stessi fallimenti, le medesime ricadute quando pensavamo di potercela fare da soli.

Nello stesso tempo la lettura di Insieme descrive la nostra condizione attuale, come sia bello vivere la vita di Gruppo tenendo conto dei 12 Passi, le 12 Tradizioni e i Concetti. Tutto avviene all'interno e con l'aiuto del Gruppo.

il Gruppo rappresenta una sorta di Sponsor stabile e permanente, giacché le testimonianze e la condivisione in riunione sono da sempre i principali mezzi di trasmissione del Messaggio e di efficace confronto per una crescita personale nel recupero comune dalla malattia dell'alcolismo.

L'utilità di leggere le testimonianze scritte come manifestazione del senso di appartenenza in A.A. allargata a tutta Italia porta a rivi-

vere idealmente la continuità delle Riunioni del Gruppo. La testimonianza scritta rimane, la si può rileggere sempre. "Scripta manent" e ci fa intravedere la possibilità concreta di una vita migliore restando in A.A.

Insieme in A.A. è uno strumento che ci ha aiutati a capire cosa eravamo diventati prima di avere la grande fortuna di arrivare in A.A.; è un valore aggiunto che ci aiuta ad affrontare le varie situazioni della vita di un alcolista, ci aiuta a capire che nessuno è solo in A.A. e che anche indirettamente partecipiamo ad una riunione allargata che ci confronta e ci spiega chiaramente come l'IO diventa NOI in A.A. In un certo senso ci fa anche intendere quale è la mentalità che cambia da Regione a Regione da Zona a Zona. Ci aiuta inoltre ad avere quel coraggio che come alcolisti non abbiamo mai avuto: la capacità di esprimere e descrivere i nostri errori, il nostro orgoglio deleterio, il nostro egocentrismo.

La diffusione della rivista, come strumento per la trasmissione del Messaggio, è una responsabilità di tutti noi e non solo perché

chiunque può offrire la sua testimonianza inviandola, attraverso il Responsabile di Area, alla redazione o anche via email.

Ma anche perché le copie in giacenza possono essere offerte al nuovo venuto al suo primo approccio ad un gruppo; possono anche essere portate fisicamente e donate al di fuori del gruppo con criteri concordati, a studi medici, ospedali, cliniche specializzate con reparti di alcologia e a tutti coloro che si occupano comunque di alcolismo. Così come avviene anche attraverso il sito di internet A.A., lo scopo ed i principi portanti della nostra Associazione e del nostro nuovo stile di vita possono essere messi a disposizione di

chiunque ne possa trarre beneficio personale, anche indipendentemente dal problema dell'alcol.

Possiamo essere presenti ovunque e ci permette di farci conoscere in tutto il territorio.

Non va dimenticato poi che l'abbonamento annuale è anche una forma di contributo per il sostentamento dell'Associazione.

Con Insieme in A.A. si ha la possibilità di partecipare, di vivere realmente una grande Riunione estesa a tutta l'Italia e leggendo le varie testimonianze, sembra di essere tutti insieme intorno ad uno stesso tavolo, un sogno bellissimo, forse troppo per un alcolista, ma comunque uno dei meravigliosi doni della nostra A.A.!

Insieme in A.A. : la testimonianza scritta come manifestazione del senso di appartenenza ad A.A.; quando l'Io diventa Noi.

"Insieme in A.A." è un importante strumento per il recupero di ogni alcolista.

Tramite questa rivista veniamo a conoscenza delle esperienze di tanta gente che non incontriamo di persona, gente di tutta Italia, ognuno con la propria unicità ma anche con quel bagaglio di sentimenti ed emozioni che è comune a tutti gli alcolisti.

In generale, tutte le forme di comunicazione scritta elaborate in A.A. - relazioni, testimonianze, letteratura - offrono spunti di riflessione con i quali ogni alcolista può confrontarsi e da questo scambio di idee si possono imparare a gestire situazioni che, magari, da soli, non si riuscirebbe ad affrontare, traendo le forze dalla lettura delle parole di un altro alcolista.

La rivista "Insieme in A.A.", in particolare, è un po' come una riunione allargata che ci permette di identificarci nella vita di altri alcolisti, sia che essi raccontino la loro dolorosa fase attiva, sia che ci rendano partecipi del loro faticoso ma felice recupero; inoltre è un valido sostegno per coloro che sono impossibilitati a recarsi

di persona alle riunioni. La stessa associazione A.A. non sarebbe sopravvissuta se i suoi fondatori Bill e Bob non avessero lasciato testimonianze scritte, grazie alle quali i principi di AA sono stati tramandati e il messaggio di speranza e salvezza è stato diffuso aiutando altri alcolisti nel loro recupero.

La forma scritta è importante anche per chi la elabora, non solo per chi ne fruisce, perché è necessario stare molto attenti a come ci si esprime, anche più che nella testimonianza orale; è importante infatti scegliere come far arrivare il proprio messaggio agli altri, comunicandolo con onestà e profondità e con il desiderio sincero di aiutare chi legge a recuperarsi.

Una testimonianza scritta è un po' come affrontare un Quarto Passo, per il quale sarebbe meglio infatti metterlo per iscritto, chiarendo bene a se stessi i punti che è necessario toccare.

Il Quarto Passo è un'analisi profonda e onesta di ciò che siamo e di ciò che dovremmo accettare o modificare di noi stessi; affrontare questa introspezione tramite una testimonianza scritta è come

aprirsi ad altri nella fase più intima e delicata di questo viaggio nel nostro "Io".

Aprendoci agli altri e creando un senso di unità e fratellanza, il nostro ego lascia cadere barriere, si sgonfia e l'Io diventa "Noi"; capiamo a questo punto che non siamo più soli e che possiamo chiedere e dare aiuto.

Se non ci fossero il reciproco affidarsi, una mente aperta, l'umiltà di mettersi a nudo, sarebbe davvero

difficile portare avanti la nostra battaglia quotidiana contro l'alcol, perchè il senso di appartenenza ci aiuta a condividere gioie e dolori; la gioia diventa più forte se condivisa e il dolore più sopportabile se ci sono altre persone che ci aiutano a portarne il peso.

Le testimonianze scritte sono uno dei tanti aiuti che la nostra associazione ci offre, rendendo il nostro recupero più facile e la nostra sobrietà più solida e duratura.

La testimonianza scritta come manifestazione del senso di appartenenza ad AA. Quando l'Io diventa Noi

Uno degli strumenti importanti del nostro recupero è la Letteratura. Essa è un mezzo che ognuno di noi ha a disposizione per sostenersi nel recupero, se attraverso le parole e le testimonianze scritte cerchiamo di conoscere noi stessi. Sappiamo che le testimonianze degli altri servono per guardarci dentro; nel momento in cui mi riconosco nell'altro non sono più solo è qui che l'Io si trasforma in Noi.

La lettura di INSIEME IN A.A. per noi significa essere sempre nel Gruppo anche quando non partecipiamo fisicamente.

La lettura delle testimonianze ci offre spunti e suggerimenti su come progredire nel Programma.

La lettura della testimonianza diventa "ascolto" e ha una risonanza importante dentro di noi.

È l'intimo momento in cui "ascolto" la riflessione su di noi può diventare preghiera rivolta al Potere Superiore. Quando lasciamo la rivista INSIEME IN A.A. negli ambulatori medici, negli ospedali, le stesse testimonianze scritte possono diventare un Noi per un alcolista che ancora soffre ed essere strumento di Dodicesimo Passo.

Infatti molte persone hanno incontrato A.A. tramite la lettura. Abbiamo la certezza, se lo vogliamo, che possiamo essere insieme agli altri in tanti modi, anche contribuendo con le nostre testimonianze scritte e, che anche questo è Servizio. Io condivido il mio lavoro sul Programma e ricevo dalle altre testimonianze esperienza forza e speranza e Noi Insieme ci sosteniamo nel cammino in A.A.

Nel Programma!

E se una tempesta di raggi cosmici investisse la Terra? Una tempesta che facesse improvvisamente impazzire tutti i membri di A.A.? Se li facesse diventare litigiosi, rabbiosi e superbi, senza più spiritualità e amicizia? Non ho bevuto, ma la fantasia qualche volta mi fa immaginare cose poco probabili: la fantasia sollecitata però da pensieri reali e non di rado anche da esperienze. In effetti anche gli A.A. sono persone come le altre e mi rendo conto di quanto lavoro mi occorra per seguire la liberante spiritualità del Programma: è un lavoro che vuole mettere a tacere la parte umana-distruttiva del mio essere, qualche cosa che forse invidia il fatto che io sia vivo e possa essere sereno. Solo il Male può condurmi su questo crinale e non vuole bene a me, gode forse nel vedermi distrutto, è impressionato come per tanti anni abbia lasciato campo libero a questa potenza autodistruttiva che cova dentro di me e vuole non solo la mia fine ma anche quella delle mie relazioni. Anche le relazioni che sono nate da quando frequento A.A.: queste sono diventate fondamentali, sono davvero parte della mia vita e non riesco a immaginare le giornate senza almeno un pensiero al mio alcolismo e all'esistenza dell'Associazione. Ma se la famosa tempesta di raggi cosmici

sovvertisse tutta la Spiritualità di A.A., trasformandola in una congerie infernale di liti e contrasti, se A.A. finisse, che ne sarebbe di me? Il pensiero può sembrare cretino, ma preso in giusta misura mi aiuta a capire (e forse a vivere) meglio il mio Programma. Sento che il Programma è un percorso tracciato apposta per tutti coloro che vogliono credere nei suoi Passi, così anch'io posso interpretarlo con la mia vita in modo perfetto per la mia persona. Se qualche cosa in A.A. non funzionasse, se gli Amici che ho adesso non fossero più le persone che sono ora, o se io cambiassi, riuscirei a continuare a credere? Ho due risposte: nel primo caso sì, nel secondo no. Se gli Amici scomparissero o fossero diversi la risposta sarebbe "sì, potrei continuare il Programma" ma sarebbe comunque molto difficile: la fede che, nella sua verità ed efficacia potrei mantenerla, anche se mancare della condivisione e dell'aiuto della comunità di A.A. renderebbe il tutto molto complicato. Non ho idea di cosa pensano i Coccodrilli di questo ma ho l'impressione che anche loro, per quanto animali tendenzialmente poco ciarlieri, si muovano in branchi. Mi rendo conto che mi occorre ancora una lunga strada e tanto tempo per avere squame dure che mi conservino anche in tempi

di magra; esistono Gruppi che hanno affrontato siccità di anni, durante le quali si riunivano uno o al massimo due coccodrilli, senza nuovi Amici, ma la fede nel Programma e nell'Associazione li ha sempre chiamati allo stesso stagno che poi ha cominciato a ripopolarsi. I principi sono al di sopra delle personalità e del loro numero, il Programma funziona, attrae e posso immaginare che sia tanto efficace e vero da potersi sostenere da solo: potrebbe continuare ad esistere (per assurdo) anche senza Alcolisti Anonimi? Potrei in effetti ipotizzare il fatto che un giorno, su una Terra popolata di alcolizzati qualcuno trovi una copia del Grande Libro semisepolto tra le rovine di una vecchia casa, lo inizi a leggere e provi a metterlo in pratica; sarebbe il primo A.A. di una nuova generazione e sono certo che ne attrarrebbe molti altri, con tutto il tempo che occorrerebbe, ma progressivamente le schiere dell'Associazione tornerebbero a infittirsi. Forte di queste considerazioni al limite del catastrofismo fantascientifico riesco allora a essere più tranquillo quando sento di contrasti all'interno dei Gruppi, delle Zone e delle Aree anche perché la preoccupazione è soprattutto mia, per come sono fatto in quanto alcolista: la mia personalità esige infatti la perfezione e non lascia mai spazio alle mancanze dell'es-

sere umano che sono. Sono sempre stato esigente fino alla morte nei confronti di me stesso e la mia ira alcolica era scatenata dalla volontà di volere la perfezione anche negli altri e per esigerla non mi sono mai fatto troppi scrupoli sui mezzi (verbal) da utilizzare per ottenerla. Ecco uno dei motivi che mi ha portato a bere. In fondo la Preghiera della Serenità ha già dentro di sé il segreto per vivere con me stesso e con gli altri in una condizione pacificata, nella correzione fraterna e nell'azione, ma azione volta al bene. Il Programma è perciò una fonte di serenità che può auto-sussistere, sta lì, paziente, in attesa che qualcuno voglia viverlo, è al di sopra delle personalità e perciò è la massima espressione spirituale dell'Anonimato: tutti possono accoglierlo, non c'è una casta privilegiata che lo elevi a religione, è un percorso di uomini e donne, esiste solo il requisito di non volere bere più alcol in modo patologico. Il Programma esiste, sta a me accoglierlo come dono integrale. A questo proposito proprio ieri sera, al Gruppo, ho raggiunto la consapevolezza che il Potere Superiore, per come io posso concepirlo, inizio a conoscerlo grazie ad A.A.: non che prima non ne avessi sentore, ma lo frequentavo in modo routinario, senza vera fede, cercandolo nei momenti bui, come una fonte taumaturgica che potesse sanar-

mi con il potere della magia, una fede bambina. In A.A. ho compreso come il Potere Superiore mi abbia sempre chiamato e voluto bene, da sempre ha contemplato un posto per me, ma sono io che non ho mai avuto la capacità di accogliere la sua offerta di amore. Varcando la soglia del Gruppo mi aspettavo tante cose (in ordine cronologico, di incontrare qualcuno che conosco facendo una figuraccia, darmi dell'alcolista in mezzo ad un gruppo di fanatici che mi avrebbero costretto alla loro routine da circolo privato fatta di applausi, parole di incoraggiamento e pacche sulle spalle, trovare un supporto psicologico per smettere di bere, riuscire a smettere di bere ma non si sa bene come, e tutto un ulteriore seguito di scemenze ereditate grazie ad uno sguardo scettico e borioso sulla realtà del mio problema), tante e tante cose, quasi tutte sbagliate; ora non sto bevendo, sono sobrio e sto scoprendo un intero universo spirituale che prima mi era precluso. C'è ben di più nel Programma, non è la cura per un vizio, forse non è neanche solamente il rimedio ad una malattia, è un modo di vivere la vita per come ci è stata donata. Io vivo tutti i giorni, effettivamente, respiro, cammino, il mio cuore

batte, mangio, bevo (sostanze liquide e analcoliche), ho relazioni con tantissime persone, queste cose le faccio tutti i giorni e non mi stanco mai di ripeterle. Così non vedo perché dovrei stancarmi di appartenere ad A.A., fa parte della mia vita come le altre cose ormai. Credo anche che mi garantisca di continuare a vivere e non vedo come io possa rinunciare a questo fatto. Ora ho alcuni punti fermi nella vita che sono sulla via per condurmi all'ordine che ho sempre sentito, come: me stesso, la mia famiglia, il Potere Superiore, A.A. e poi tutto il resto. I quattro pilastri ci sono e ognuno regge con ugual misura il tetto della mia tenda (sono simmetrici, ai quattro angoli della tenda ognuno regge il suo carico). Se li accolgo in me il pilastro può diventare uno solo, contro ogni mutamento dell'ambiente, posso farli diventare parte di me, per sempre, fino a che avrò vita su questa terra. Per me avranno sempre validità, so che il mondo andrà avanti anche quando non ci sarò più, ma finché riuscirò a vivere in loro compagnia con A.A. seguendo il loro Spirito, sarò una persona in cammino verso il mio tempo felice.

Serenità a voi Amici.

ACCADDE A SETTEMBRE:

1939 - L'improvvisa espansione a Cleveland dimostra che A.A. può crescere molto numericamente.

SCRITTI A SETTEMBRE DA BILL W.

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

1944 - Commenti sulle idee di Wylie [121]

1945 - "Regole" pericolose ma unità vitale [7]

1948 - Decima Tradizione [112]

1950 - Siamo diventati adulti [144]

1957 - Il clero [224]

AUGURI AI GRUPPI

1981 - Tiarno	Trento	Trentino A.A.
1982 - S. Donato M.	San.Donato M.	Lombardia
1984 - Rovereto	Trento	Trentino A.A.
1985 - Il Tempio	Pistoia	Toscana
1985 - Tarcento	Tarcento	Friuli V.G.
1985 - Montagna	Pavullo nel Frignano	Modena
1987 - Rinascimento	Firenze	Toscana
1990 - Semplicità	Aosta	Val d'Aosta
1991 - Speranza	Monza	Lombardia
1993 - Merano	Bolzano	Trentino A.A.
1995 - Castel Goffredo	Mantova	Mantova
2007 - Crederci	Monselice	Veneto

AUGURI DI BUON ANNIVERSARIO AI GRUPPI:

S. Donato Milanese - Rinascimento - Semplicità - Crederci

ACCADDE A OTTOBRE:

1951 - Il premio Lasker dato ad A.A. a San Francisco dall'Associazione Americana per la Salute Pubblica.

1954 - La "Fondazione Alcolista" diventa il Consiglio dei Servizi Generali di A.A. L'idea originaria di una Fondazione per tutti gli scopi fu abbandonata.

1969 - 9-11 ottobre: prima riunione mondiale di Servizio indetta a New York, con delegati provenienti da 14 Paesi (riunioni biennali dopo il 1972).

SCRITTI A OTTOBRE DA BILL W.

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

1944 - Un appuntamento col destino.	[123]
1945 - Il libro è nato.	[11]
1947 - Le Tradizioni riaffermate nel discorso di Memphis.	[85]
1947 - Perché anche noi non possiamo essere dei semplici AA?	[135]
1948 - Undicesima Tradizione.	[114]
1949 - Ci avviciniamo alla maturità.	[143]
1950 - Siamo diventati adulti	[144]
1957 - Stampa, radio, televisione.	[228]
1958 - Leggiamo, e ringraziamo Dio (articolo su Grapevine).	[504]
1959 - La comunicazione di AA può superare tutte le barriere.	[374]
1960 - I nostri pionieri all'estero.	[399]
1961 - Le nostre frontiere.	[413]
1967 - La tradizione di autofinanziamento di AA.	[448]
1969 - La prima riunione dei Servizi Mondiali.	[437]
1970 - Bernard B. Smith (articolo commemorativo).	[486]

AUGURI AI GRUPPI

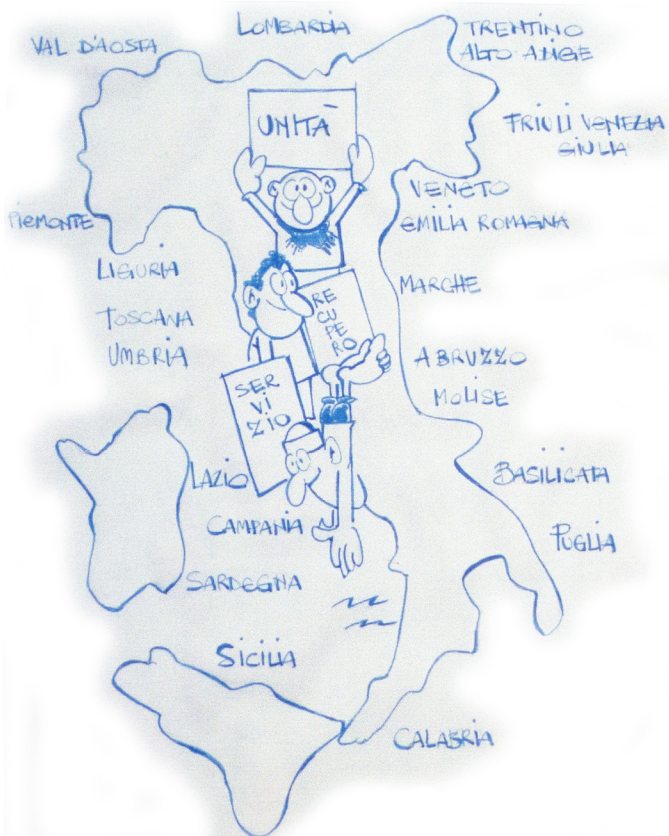
1976 - Stratico	Milano	Lombardia
1979 - Arcobaleno	Azzano Decimo	Friuli Vg
1980 - Stella	Potenza	Basilicata
1981 - Verso La Vita	Insieme Palermo	Sicilia
1982 - St. Vincent	St. Vincent	Val D'aosta
1983 - L'ancora	Follonica	Toscana
1984 - Prenestino	Roma	Lazio
1985 - Cima Dodici	Sandrigo	Veneto
1985 - Cornedo	Cornedo	Veneto
1985 - Volare	Villafranca V.	Veneto
1989 - St. Etienne	Aosta	Val d'Aosta
1991 - Speranza	Ascoli Piceno	Marche
1996 - Valceresio	Bisuschio (VA)	Lombardia
1998 - Ippodromo	Varese	Lombardia
2003 - Terza Tradizione	Montebelluna	Veneto
2007 - S. Margherita	Colorno Emilia	Romagna

Auguri di Buon Anniversario ai Gruppi:

Stella - ST. Vincent - S. Margherita

Insieme in A.A.
chiama!!!!

Siiiiii
abboniamoci !!!



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 qualsiasi informazione riguardante la spedizione,
rivolgersi alla seguente email aaitaly@alcolistianonimi.it
indicando i numeri non pervenuti: e indirizzo di consegna.

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!!!!*