

SEMINARIO AREA VENETO CAVALLINO

CAVALLINO (VE) 20/05/2023

Riunione Chiusa a cura Comitato Letteratura Area Veneto

“MI ACCETTO PER VIVERE ASSIEME AGLI ALTRI – tutti uniti tutti uguali”

Prima Tradizione: Il nostro comune benessere dovrebbe venire in primo luogo, il recupero personale dipende dall'unità di A.A..

Lettura tratta da “Il Linguaggio del Cuore” pagg. 97 e 98.

La riunione si apre alle ore 15.00 con la lettura dell'Enunciato e delle tradizioni.

Tutto il programma di AA è fondato sul principio dell'umiltà, per mezzo della quale abbiamo imparato a rapportarci correttamente con Dio e con i nostri simili. Considerandoci come una parte di un grande insieme godremo dell'armonia di gruppo. Il nostro comune benessere viene in primo luogo. La nostra Associazione ha a cuore il benessere individuale e garantisce la maggiore libertà possibile di credere e di agire, In AA non ci sono doveri, ma solo suggerimenti. Con l'autodisciplina che ci siamo imposti ogni individuo è giudice della propria condotta. Noi AA agiamo secondo dei principi, e quando una qualsiasi azione minaccia il comune benessere, la coscienza del gruppo ci riporta nella giusta direzione. Dobbiamo cooperare per mantenere l'unità di AA perché senza AA non ci può essere recupero. Mettiamo da parte le ambizioni personali e ammettiamo che siamo una piccola parte di un grande insieme.

-TESTIMONIANZE:

-Aldo

Dopo che mi sono accettato alcolista ho iniziato a vivere come le altre persone. Prima mi nascondevo, non credevo a nulla, tantomeno al potere superiore. Ho capito cosa vuol dire volersi bene. Percorrendo il programma ho cominciato a capire, si parlava di difetti di carattere di lavorare per smussarli. La frequenza è essenziale per evitare le ricadute. Devo stare attento quando non mi attengo scrupolosamente ai principi di AA, potrebbe essere l'inizio di una ricaduta.

-Lorenzo

Quando sono entrato in gruppo avevo difficoltà a parlare di me stesso, continuando a frequentare ho trovato quegli stimoli per iniziare con il recupero e ho capito che avevo bisogno del gruppo. Il gruppo deve essere unito e io come singolo devo abbassare il mio ego per sentirmi parte di un grane insieme. Ho capito che mettere il tappo alla bottiglia non basta, avevo bisogno di imparare a vivere bene. La preghiera della serenità mi ha aiutato a capire. Siamo una grande famiglia e l'esperienza del raduno di Rimini mi ha permesso di vivere questa unità. Un'altra immagine che mi ispira è la storia dell'ammarraggio di Rickenbacker e mi fa pensare che siamo in un mare che può essere sempre in tempesta e che per questo è importante essere uniti. Ringraziamo per le persone che con il servizio fanno funzionare AA.

-Paolo

Ho iniziato frequentando i gruppi 4 volte alla settimana. Ho compreso che l'alcol è solo la punta dell'iceberg, e che ero pieno di difetti sommersi. La cosa più bella è stato scoprire che il cambiamento

si attua attraverso azioni ripetute nel tempo e che a lungo andare possono modificare il carattere. Ora vivo insieme agli altri usando il programma che mi ha ricondotto alla ragione.

-Walter

A proposito di ricadute nella sede del nostro gruppo campeggia una scritta "Se non frequenti non chiederti perchè sei ricaduto". Entrando in AA ho cominciato a capire cos'era l'alcolismo, e che mi aveva provocato grandi danni. Quando ho iniziato a fare servizio ho cominciato a stare bene e a far star bene gli altri. Sono stato abituato a girare vari gruppi e a sentire altre testimonianze che unito al servizio mi ha aperto la mente. Il servizio mi ha aiutato a rapportarmi con gli altri, prima ero solo "IO". Grazie a quello che ho imparato nelle stanze cerco di recuperare i rapporti con i miei famigliari, e con la frequenza alle riunioni non sento la paura di una ricaduta.

-Alberto

Il Primo passo e la prima tradizione sono basi importanti. Ho frequentato da subito due gruppi. Dove i professionisti non riescono arriva il gruppo in cui si trasmette la forza e speranza per non prendere in mano il primo bicchiere. Alcolisti anonimi mi serve anche nella mia vita fuori da AA. Sono grato di questo e in parte cerco di trasmetterlo al nuovo venuto. Sono contento quando vedo il cambiamento nei nuovi venuti.

-Paolo

Sono grato di essere qui, per me è il secondo cavallino. Alcolisti Anonimi mi ha dato tanto. Sto capendo come funziono e riesco ad accettare la malattia e me stesso traendo dall'esperienza passata per ricostruirmi.

-Mario

Dopo 17 anni di tossicodipendenza ho iniziato a bere. Nel 2022 sono entrato nelle stanze di AA dove ho conosciuto altre persone alcoliste che con grande dignità si erano spogliate del proprio io. Togliendo il mio io riesco ad avere un posto insieme agli altri. Adesso posso scegliere sapendo a cosa vado incontro. Ovunque vado trovo un gruppo AA dove vengo accolto. Una persona può fallire, ma il gruppo è sostegno.

-Giorgio

Quando sono entrato in AA mi dicevano "sii curioso, leggi il programma, fai servizio". Con le letture non sono andato a fondo. Ho provato sulla mia pelle che non serve bere per essere ubriachi. Al nuovo venuto serve capire che il tempo sprecato a bere può essere impiegato per il recupero. Fare esperienza andando ai Seminari e il Servizio fa parte del recupero.

-Renzo

Ho trovato in AA salvezza, libertà, una vita migliore di prima. Ho capito che assieme si vive meglio affrontando insieme gioie e difficoltà. L'attività che si fa in gruppo è mettere a disposizione le proprie esperienze. Non tornerei indietro perché ho sperimentato il cambiamento non solo in AA ma in tutta la mia vita. Crescendo ci si aiuta l'un l'altro.

-Wilma

Una frase che mi sento e mi fa riflettere è "La vita cambia". Non è la vita che attraversa me ma sono io che attraverso la vita. Ho avuto una ricaduta pur frequentando. La pandemia mi ha cambiata e ho capito che rimanendo lontana dal gruppo non si va da nessuna parte. Sono contenta di tornare a questo Seminario dopo 4 anni. Mi sto rendendo conto che il gruppo mi manca, ci sono stati degli anni in qui frequentavo tutti i giorni, ma ora i miei difetti come l'intolleranza si stanno facendo sentire.

-Ottavio

Il mio alcolismo è iniziato bevendo insieme agli altri, e quando ho toccato il fondo è stato grazie alla volontà di Alanon se sono vivo. All'inizio non avevo il desiderio di smettere di bere; un giorno, per sfidare il gruppo, sono rimasto senza bere e da lì è iniziato il mio recupero e con l'andare del tempo è arrivata la gioia. Ho letto tutta la nostra Letteratura. Mi dava fastidio che all'inizio tutti mi dessero del "tu", poi ho capito che dovevo abbassare il mio orgoglio per imparare a. L'alcol ha fatto il suo, non ce l'ho con lui, sono stati i miei difetti di carattere che mi hanno fatto cadere. Grazie al servizio ho

conosciuto i gruppi, mi piaceva ascoltare condivisioni diverse, ho cambiato letture, e attraverso di esse continuo a cambiare. Il servizio mi tiene legato ad AA.

-Deborah

Non credevo fosse possibile smettere di bere. Una sera, con il compagno di bevute, per scherzo siamo andati ad una riunione AA e mi ha aperto la mente. Prima le giornate erano tutte uguali. Il primo giorno senza bere era contenta perché l'ho voluto io.

-Giovanni

Mi accetto! Tutto è partito quando mi sono accettato alcolista con i miei difetti e riconoscendo quello che avevo calpestato. Se riesco a vivere il programma vivo negli altri. Anche io sono grato ad Alanon, ma il percorso lo devo fare io con a fianco delle persone che mi aiutano a farlo. Trasformare Io in Noi è una conseguenza del percorso. Bevendo per molti anni ci si trasforma e si diventa vittime di autoinganno. Adesso vivo e capisco i meccanismi della malattia.

-Mirco

Ho cominciato a bere da giovane per sentirsi diverso. Dopo tantissimi anni passati con l'alcol perché senza non riuscito a vivere, sono entrato in gruppo per la disperazione di aver mandato a rotoli tutta la mia vita. In AA ho tolto l'alcol ma avevo bisogno di vivere serenamente. In gruppo ho incontrato persone che mi volevano bene e se continuo ad andare al gruppo sono centrato nel pensiero "sono un alcolista e ho bisogno del gruppo".

-Cinzia

Ringrazio l'Associazione e tutti voi perché senza non sarei la Cinzia di oggi. Provo una gratitudine immensa, sento l'importanza fondamentale di frequentare. Dopo due anni che frequentavo sentivo che non crescevo, ho avuto un blocco, il programma non è difficile, il difficile è metterlo in pratica. Esco tanto perché ricevo tanto e cresco. Il mio obiettivo è quello di raggiungere la sobrietà emotiva. Cerco di fare Servizio con amore, ridando con il cuore quello che ho ricevuto.

-Biagio

Sono molto emozionato a parlare davanti a tante persone, ma ci provo. Conosco AA da molti anni. Sono inciampato dopo poco e grazie ad un amico ho ricominciato a frequentare. Sono grato ai gruppi, agli amici, al programma...Questa è la barca: tutti per uno e uno per tutti.

-Barbara

La frase "dall'Io al Noi" è utile a me per accettarmi. Devo imparare a volermi bene. Grazie allo sponsor ho imparato a convertire le mie sensazioni per cambiare. Avendo molte dipendenze frequento anche altre fratellanze, ma parto sempre da Grande Libro che è il mio tesoro. Ho convertito la paura in curiosità, altruismo, perdono, amorevolezza sono ora i miei principi per vivere.

-Sergio

È un anno che frequento e insieme a mia moglie siamo entrati nelle rispettive stanze. I gruppi ci hanno aiutato tanto. Ho ammesso di essere un alcolista e ho smesso di bere. Tolto l'alcol ora sono più presente in casa (prima non c'ero mai) e sono impegnato a ricostruire il rapporto con mia moglie. Frequentare mi tiene lontano dalla ricaduta.

Oltre alle condivisioni dal "vivo" vengono letti i messaggi che gli amici hanno voluto inviare sulle chat e che sono allegate al presente verbale.

La riunione termina alle ore 17.00 con la preghiera della serenità.

Coordinatore PAOLO

Verbalizzante Sabrina.