

INSIEME

*mensile dell'Associazione
Alcolisti Anonimi*

UNITA'
RECUPERO
SERVIZIO

DICEMBRE 1981



QUINTO PASSO
BOB PEARSON A FRANCOFORTE
IL SEMINARIO DI PADOVA

chiuso il Gruppo
del «San Filippo»

Il discorso di Bob Pearson a Francoforte

Bob Pearson: alto, slanciato, la testa candida, occhi attenti e azzurrissimi, un continuo sorriso accattivante, dai gesti sobri, naturalmente eleganti. La sua storia è ultima nella terza edizione americana del Grande Libro, ed ha per sottotitolo "A Dio piacendo forse noi non dovremo più confrontarci con l'ubriachezza, ma tutti i giorni della nostra vita dovremo saper maneggiare la nostra sobrietà. "E narra le vicende di un ragazzo prodigio destinato a grandi successi nel campo del giornalismo, e sgretolato invece, e annientato dal nostro comune nemico. Bob è il coordinatore dei Servizi Mondiali e Generali di A.A. e chi scrive l'ha visto "condurre", con una autorità ferma e dimessa assieme, la più gigantesca riunione della storia di A.A., quella inaugurale della Convenzione di New Orleans nell'estate del 1980 con venticinquemila alcolisti davanti. Ed a Bob, giunto a Francoforte appositamente da New York, è spettato tenere il discorso inaugurale della prima riunione dei Servizi Generali Europei la sera del 23 Novembre scorso; ve lo traduciamo quasi integralmente.

"Sono felice di essere qui come, ne sono sicuro, lo sarebbe Bill Wilson. Bill W. fu non solo il fondatore di Alcolisti Anonimi, ma fu anche il fondatore, da solo, dei Servizi Mondiali di A.A. e, quindi, indirettamente, di questa prima riunione dei Servizi Europei. Ho conosciuto bene Bill: già lavoravo

Amici miei, Bill sta parlando con noi, oggi. Ascoltate la sua voce che travalica gli anni, intatta ed immutata, ascoltate: "La unità di Alcolisti Anonimi è la cosa che ci è più cara nella nostra associazione. Le nostre vite, le vite di coloro che verranno dipendono dalla nostra unità. O noi stiamo uniti o A.A. muore".

Senza unità il cuore di A.A. cesserebbe di battere, le sue arterie non porterebbero più il divino plasma che restituisce la vita, la sua fiaccola si spegnerebbe senza più speranza. E tornati nelle loro tette grotte, gli alcolisti ci rimproverebbero dicendo: "Che meravigliosa cosa avrebbe potuto essere A.A."!

nei Servizi Generali a New York quando Bill ci parlava della sua visione di A.A. che si estendeva, e cresceva, in tutte le nazioni del mondo, in tutte le "culture", in tutte le lingue-ovunque il nostro comune nemico, l'alcolismo, lascia le sue scie di solitudine, miseria, disperazione. Nel 1967 Bill, con rimarchevole senso di preveggenza, ha scritto: 'Sicuramente verrà il tempo che il numero degli A.A. di oltreoceano sarà assai superiore a quello degli Stati Uniti e del Canada...; ed abbiamo già detto in passato che un giorno i Servizi Generali di A.A. di New York diventeranno solo i "Senior" fra un grande numero di Servizi Generali sparsi nel mondo, negli altri quattro continenti. Presto l'aiuto che gli attuali Servizi Generali newiorchesi danno agli A.A. del mondo intero, diventerà poco pratico e, forse, meno efficiente: e, nello spirito del nostro concetto di responsabilità, questa, almeno in grande parte, dovrà essere delegata ai Servizi Generali degli altri continenti e nazioni. Ed anche gli obblighi finanziari, impliciti perchè la mano di A.A. sia sempre tesa, saranno assunti dai Servizi Generali di altre nazioni. Il che — ha proseguito Bob P. chiudendo la citazione di Bill — il che è esattamente quello che ha fatto l'Inghilterra pagando per intero il costo di questa prima riunione dei Servizi Generali Europei: anche per questo, Bill, se fosse qui, sarebbe gratificato e contento.

Vi stavo dicendo che sono felice di essere qui per incontrare i fratelli e le sorelle di quelle nazioni dove A.A. non è ancora sufficientemente sviluppata in modo tale da poter partecipare alle riunioni dei Servizi Mondiali di A.A.; e debbo subito lodarvi per la scelta del tema di questa prima vostra riunione: 'aiutare la nazione vicina'.

Già durante la quinta riunione dei Servizi Mondiali che ebbe luogo qui in Europa in Finlandia, espressi la mia preoccupazione che proprio le nazioni che avrebbero dovuto ricevere i maggiori benefici dai lavori che si stavano svolgendo, non erano state in grado di inviare i loro delegati, e mi fu risposto, allora, che alla prima riunione dei Servizi Generali Europei si sarebbe fatto il possibile per invitare anche i rappresentanti di quei paesi dove A.A. si è meno sviluppata. Sono passati tre anni da quegli incontri in Finlandia, tre anni di lavoro e di infinite comunicazioni fra di voi, ed eccoci qua, stasera, "tutti insieme".

A questo punto Bob ha fatto un dettagliato resoconto su quanto è accaduto nello scorso triennio nella sede dei Servizi Mondiali a New York, si è intrattenuto su alcune nuove iniziative a livello mondiale e sulla loro realizzazione, riferendo anche di alcune riunioni, simile a quella cui stavamo partecipando, svoltesi nel Centro e nel Sud America. E quindi — il ciuffo bianco si sta scompigliando sulla sua fronte — Bob Pearson ha proseguito così: "Prendendo ora in esame la situazione di A.A. in Europa, due cose ci hanno colpito. Una è l'enorme crescita di A.A. E di ciò siamo lietissimi. L'altra è il problema che concerne la stampa della letteratura e la frequente incomprendimento delle Tradizioni che proteggono e conservano A.A.: e di ciò, invece, siamo assai preoccupati. Vi prego, amici, cerchiamo di non confondere la dimensione di A.A., e cioè la quantità e il numero di alcolisti, con la sopravvivenza precedente A.A., e cioè il movimento dei washingtoniani. Proprio come A.A., era basata sull'aiuto reciproco fra alcolisti ed alla metà dell'ottocento aveva superato di molto il mezzo milione di associati: un numero enorme, una crescita vertiginosa, gigantesca. Ma passarono pochi anni ed il movimento si disintegrò letteralmente. Perché? La causa fu una corrosiva mancanza di unità fra i suoi

membri: una gran parte di loro si occuparono di politica, di problemi che concernevano le leggi sulla schiavitù e sulla temperanza, un'altra grande parte cercarono aiuti finanziari esterni cercando di imporsi e di mettersi in luce. In breve perché il movimento dei washingtoniani non aveva le Tradizioni, le quali hanno impedito il collasso di Alcolisti Anonimi.

Ricordiamoci che le Dodici Tradizioni di A.A. sono nate da 'una immensa ed esplosiva esperienza', non comandamenti imposti dall'alto, ma lezioni apprese dagli errori. Ed ora io vedo che gli stessi errori sono ripetuti in alcune nazioni europee là dove A.A. soffre le consuete crisi di crescita, a noi ben note.

Io penso che alcuni di questi errori sono stati commessi nelle traduzioni della letteratura ufficiale di A.A.. Il più grave e pericoloso di questi è il tentativo di cambiare o adattare a situazioni locali od, in genere, ai nostri tempi, il Grande Libro. 'La nostra gente non ne vuole sentir parlare di Dio!' — dicono. E così i traduttori omettono tranquillamente Dio ed il Potere Superiore.' La prosa è all'antica, troppo fiorita e leziosa! — dicono. Oppure 'Il Grande Libro è eccessivamente maschilista: certe parti vanno cambiate se vogliamo che funzioni con le donne d'oggi'.

La nostra risposta, cari amici, è che le stesse precise identiche obiezioni sono state fatte alla edizione americana del Grande Libro. Ci chiedono spesso di introdurre delle varianti che consentano agli agnostici od a coloro che hanno una preparazione culturale umanistica di accettare gli altri fondamentali contenuti del Grande Libro. Ci pregano di riscrivere quelle parti del Libro troppo schiavisticamente maschiliste, oppure di adottare un linguaggio meno 'imbarazzante', meno lezioso e fiorito. Ma la risposta del competente comitato dei Servizi Mondiali (composto da alcolisti che si sono recuperati attraverso il Grande Libro) su queste obiezioni è sempre ostinatamente la stessa: che il Grande Libro rimanga intatto, parola per parola, così com'è esistito in questi suoi 42 anni.

Il fatto è che sono pochi gli alcolisti di qualunque linguaggio che non hanno sentito la necessità,

ad un certo momento della loro vita da sobri, di riscrivere il Grande Libro, incluso chi vi parla. (N.D.R: ed ovviamente, a maggior ragione incluso chi scrive). Nessuna meraviglia, dunque, che i traduttori non sappiano resistere alla tentazione di migliorare la prosa del Grande Libro. Ma non dimentichiamoci mai che A.A. ha raggiunto le sue presenti dimensioni mondiali non cambiando il suo Grande Libro ma conservandolo attraverso gli anni esattamente lo stesso.”

A questo punto Bob Pearson prende in esame dettagliatamente i vari problemi tecnici connessi alla stampa ed alla pubblicazione della letteratura A.A.; Dopo aver ricordato la linea di condotta americana a proposito di questi problemi, fra l'altro il rifiuto di Bill e dei suoi amici di cedere ad un grandissimo editore americano i diritti (e la stampa) del Libro, ed aver commentato iniziative di qualche nazione europea a parere suo fuori dai binari di A.A., Bob conclude questa parte del suo discorso, osservando che non sempre in A.A. il fine giustifica i mezzi.

“Non dimentichiamo mai” prosegue Bob “a proposito di questi problemi due delle nostre Tradizioni: la Settima che dice ‘A.A. dovrebbe mantenersi completamente da sola, rifiutando contributi estranei’ e la Sesta che ci ricorda ‘di evitare di avallare, o finanziare o prestare il nome di A.A. ad organizzazioni similari o estranee’. Saggi consigli, amici, da non dimenticare quando siamo tentati di scegliere una via più facile o più morbida: in genere, credetemi, finisce che ce ne pentiamo.

Poi ci sono altre due Tradizioni che qualche Paese qui rappresentato ha voluto ignorare: la Undecima e la Dodicesima. Membri di A.A. che si qualificano tali che appaiono a volto scoperto in televisione, e che poi si giustificano dicendo ‘ma che ho fatto di male, in fondo il mio nome non l’ho detto’. Non rendendosi conto probabilmente che non solo hanno violato la undecima Tradizione ma anche la Dodicesima, antepoendo il loro ego e la loro personalità ai principi di A.A.

Perché le 12 Tradizioni sono così importanti per A.A. in ogni tempo ed in ogni nazione? La risposta, credo, è chiara se ci rendiamo conto *tutte* le Tra-

dizioni esistono primariamente per far funzionare la Prima Tradizione, la unità di A.A.. ‘Il nostro comune benessere dovrebbe venire in primo luogo: il ristabilimento personale dipende dall’unità di A.A.’ Nel 1955 Bill W. ha scritto quanto segue: ‘Quando un alcolista applica i 12 Passi del nostro programma di recupero alla sua vita personale, ferma la sua *disintegrazione* ed inizia la *unificazione* della sua personalità.... ecco, esattamente gli stessi principi si applicano ad Alcolisti Anonimi nella sua globalità.... Noi non dovremmo mai accettare nemmeno i più allettanti benefici personali, soprattutto se consistono in denaro né dovremmo mai lasciarci coinvolgere, come A.A., in sponsorizzazioni od alleanze, né tanto più farci pubblicità personale come membri di A.A.. L’unità è talmente vitale per la nostra Associazione che noi non possiamo assolutamente rischiare comportamenti che in passato hanno messo in crisi e dissolto società simili alla nostra. Ma — non dimenticatelo mai — l’unità di A.A. non si autoconserva: esattamente e proprio come il nostro recupero personale. Bisogna ‘lavorare’ tutta la vita ai 12 Passi per conservare serena la nostra sobrietà’.

Amici miei, Bill sta parlando con noi, oggi. Ascoltate la sua voce che travalica gli anni, intatta ed immutata, ascoltate: ‘La unità di Alcolisti Anonimi è la cosa che ci è più cara nella nostra associazione. Le nostre vite, le vite di coloro che verranno dipendono dalla nostra unità. O noi stiamo uniti o A.A. muore.

Senza unità il cuore di A.A. cesserebbe di battere, le sue arterie non porterebbero più il divino plasma che restituisce la vita, la sua fiaccola si spegnerebbe senza più speranza. E tornati nelle loro tette grotte, gli alcolisti ci rimproverebbero dicendo: ‘Che meravigliosa cosa avrebbe potuto essere A.A...!’

Qui si conclude il discorso di Bob. Merita qualche riflessione in questo delicato momento di crescita della nostra A.A. italiana. La prossima volta, la sintesi dei lavori dei vari Comitati e Sotto comitati e seminari connessi della prima riunione dei Servizi Generali Europei.

Roberto C.

Incontro di lavoro

PADOVA

5-8/12/1981



LA SEDE A.A. DI DOLO

cronaca dei lavori

Come da programma i lavori si sono impennati sulle esperienze degli intervenuti per arrivare quindi ad un concetto unico e corretto sulle 12 Tradizioni di AA..

Dopo il primo scambio di idee tra gli intervenuti, si è passati a delineare e gettare le basi di un programma di lavoro per le giornate successive. sempre continuando il programma il 6 e il 7 i convenuti hanno trattato separatamente ed a gruppi, le tradizioni, cercando di rendere quanto più possibile eterogeneo ogni gruppo di lavoro procedendo ad una corretta ed approfondita interpretazione delle basi fondamentali della nostra Associazione. Nel pomeriggio del 7 si è avuto l'incontro con il Servizio di Alcolologia dell'Ospedale Civile di Dolo dove, lo scambio di esperienze è risultato positivo e chiarificatore fra AA e i medici; all'incontro anche gli Al-Anon.. L'8 dicembre, alla chiusura dei lavori, 'è seguito un pranzo collettivo presso l'Albergo "Al Cason" tra gli AA e gli Al-Anon.

un ringraziamento

Devo dire un sincero grazie a chi mi ha materialmente dato la possibilità di partecipare a queste giornate particolarmente intense e positive, in cui ho avuto il piacere di ascoltare ed imparare tante cose dalle esperienze di tutti, Pur rendendomi conto delle difficoltà che si affrontano per organizzare questi incontri e quale possa essere il sacrificio individuale di ciascuno di noi, sarebbe mio desiderio che questi si verificassero in modo più frequente pe poter meglio amalgamarci e approfondire sempre di più, l'umiltà, la tolleranza, la comprensione e l'Amore, sentimenti per me basilari per crescere ed essere in grado di aiutare sempre meglio gli altri che ancora soffrono. Inoltre a vivere più intensamente i 12 Passi per la serenità di tutti ed imparare a rispettare sempre di più le 12 Tradizioni. Un affettuoso grazie personale agli Amici del Gruppo di Dolo per la simpatia che mi hanno dimostrato e per le cose cose che hanno insegnato.

Anna



tanti...campanellini da Padova

Sono stata all'incontro di lavoro che si è tenuto a Padova dal 6 al 9 dicembre. Mi sento in dovere di ringraziare e vorrei prendermi il piacere di dire.... ma sono subito in grave imbarazzo, perchè le cose che vorrei dire hanno tutte diritto di precedenza, e allora, aprirò il cassetto dei ricordi, prendendo a caso le prime cose che escono, come si fa con vecchi amici quando si raccontano le cose che stanno a cuore, senza alcuna formalità e a volte anche senza né capo né coda. Sono soprattutto impressioni del tutto personali che, come sempre, valgono per uno. Ecco, ho conosciuto altri fratelli e sorelle, perchè si tratta di persone con gli stessi problemi affrontati con gli stessi arnesi di lavoro. la Fede in un Potere Superiore e i 12 Passi e si sentiva che il loro cuore era come un libro aperto e bastava guardare ed ascoltare per sentire che avevano afferrato bene l'essenza del Messaggio di Al Anon. Ma quello che più ci accomuna e che mi ha spinto ad usare l'espressione che può sembrare un pò forte "fratelli e sorelle", non è solo il fatto che abbiamo o abbiamo avuto gli stessi problemi; quello è un motivo di incontro: quello che più ci unisce, secondo me è che intendiamo percorrere la stessa strada. E a Padova ci siamo riuniti per fare una verifica. La domanda a cui è importante rispondere era ed è questa: facciamo la medesima strada? Quando si sono commentati i Passi, le parole di ciascuno riflettevano la stessa luce anche se in modo diverso. E guai se così non fosse! Noi ci sentiamo uguali e vogliamo essere uniti, però non uniformi. Quello Spirito Superiore che guida la nostra vita, se noi glielo chiediamo, libera quanto c'è di meglio in ciascuno di noi. Così gli interventi, tutti interessanti perchè tutti tutti sinceri e proprio perchè a volte, anche discordi, sono stati di volta in volta esaltanti, commoventi o commossi, sono

stati espressione di saggezza che può venire solo da un Potere Superiore e se qualcuno usciva dal seminato, veniva subito riportato in carreggiata dall'ottimo Federico, che non era proprio l'unico ottimo, perchè "Ottimo" ha fatto saltar fuori il ricordo della organizzazione dell'incontro, veramente esemplare; allora colgo l'occasione di ringraziare tutti "quei di Padova e Dolo", di tutto. E allora, le Tradizioni. Bene, credo che in una cosa siamo tutti d'accordo: le nostre 12 Tradizioni sono tutte d'importanza capitale perchè se noi rinunciamo a fare un "Passo" o lo facciamo male, facciamo danno a noi stessi, ma se non osserviamo una Tradizione mettiamo in pericolo il benessere e la stabilità di tutto il Gruppo, ed è proprio commentandole tutti insieme che ci si rende conto di quanto sia necessario chiarire le tante implicazioni che ogni Tradizione porta con se. E' stato uno studio interessante, e spero utile per molti. Ma...e la strada? Andiamo tutti verso la stessa meta? Credo che per ogni Al Anon che abbiamo ascoltato si possa dire di sì, perchè tutti vogliono progredire facendo gli stessi "Passi" sulla strada delle stesse "Tradizioni"; e si tratta di una strada faticosa perchè è in salita. E' chiaro che non tutti possiamo essere né saremo mai allo stesso livello, ma rimaniamo uniti e saliamo in cordata. E i Gruppi in quanto tali? Certo io credo che in ogni Gruppo vi sia la stessa volontà di fare più che si può in ogni direzione. Più difficile è affermare che la "coscienza di gruppo" si stia formando o si sia formata in tutti i gruppi, proiettandosi verso un unico obiettivo e nella stessa luce. Finora, per quanto riguarda la letteratura, sono mancati commenti chiarificatori sulle Tradizioni, e personalmente, ritengo che risentiamo molto, in alcuni casi, della mancanza di comunicazione fra i Gruppi. Occorrono collegamenti che possano por-

tare l'energia prodotta da ogni gruppo a tutti gli altri, così che tutti possano avere a disposizione quel combustibile, produttore di forza motrice, che sono le informazioni, i suggerimenti, le critiche, l'ESEMPIO degli altri, e che viene dal conoscere personalmente gli altri amici potenziali che ognuno di noi ha ormai quasi in tutta Italia. No, non mi sono allontanato col pensiero da Padova e da tutti gli amici che ho incontrato là. E' che vorrei conoscere tutti, ma proprio tutti, o almeno sapere più di loro; il modo c'è e si è cominciato a lavorare in questo senso. Speriamo che si possa realizzare, anche in Al Anon, quel modo semplice di comunicare che i nostri amici di A.A. stanno già sperimentando. Chiudo rammentando che i nostri amici ci hanno regalato un pomeriggio molto interessante per parlare "insieme", A.A. e Al Anon, coi medici di Dolo. Abbiamo ascoltato testimonianze commoventi e interessanti, interventi di vario genere. Ha parlato il Dott. Galimberti che guida a Dolo l'equipe dei medici. Al Dott. Galimberti e a tutti i medici che, con lui, hanno accettato la nostra collaborazione in altre città d'Italia, va la nostra gratitudine incondizionata. E vorrei tanto parlare della sede di Dolo e di MariemmaRiFedeToniGiseLilCarlaGin-AngeGinGianNorNicotutti.... Che distratta! Mi è scappato il nome anche di qualche A.A..... Ma non sentite il suono di un allegro campanellino? Sono "quei di Dolo" che ne hanno regalato uno ad ogni R.d.G. presente, un ricordo di questo incontro, e mi sembra proprio che abbiano ragione a scampannellare per dire basta.... ho parlato troppo. Grazie, carissimi, per queste giornate che ci avete regalato e per il.... campanello.

Serve sempre a tutti. Vi abbraccio e spero di rivedervi presto.

Leonella



AUGURI

dai servizi mondiali di AA

Cari amici,

il messaggio di Natale è lo stesso tutti gli anni. E' la stessa speranza e gioia dell'inizio di una promessa, e tuttavia è diverso.

Anche il messaggio di A.A. è così. Ogni nuovo giorno è la stessa speranza di recupero che noi spartiamo nelle nostre riunioni, la stessa gioia di vivere. E tuttavia, come Natale, ogni nuovo giorno ed ogni nuova riunione sono differenti.

Nel periodo natalizio noi ci ricordiamo l'un l'altro con dei doni. Nelle nostre riunioni di A.A., un giorno alla volta, noi ci offriamo costantemente l'un l'altro dei doni così meravigliosi che i non A.A. possono giustamente pensare di noi che siamo dei dissipatori. Doni di coraggio, di fede e di semplicità. Doni di tolleranza di buon umore, e di onestà. E tanti altri ancora.

Noi non abbiamo l'angolino per questi doni, naturalmente. Essi facevano parte del messaggio Natalizio molto tempo prima che nascesse la nostra amata Associazione. Ora, grazie ad A.A.; noi siamo sobri ed in grado di sentire con amore il messaggio di Natale, e non solamente una volta l'anno. Ogni singolo giorno dell'anno, un giorno alla volta, noi possiamo celebrare e spartirci il messaggio di Natale, speranza e gioia per il mondo.

Pensateci, e più che ci pensate, vedrete che Natale assomiglia ad A.A., non è vero? Ed A.A. è esattamente come Natale. Siamone grati.

UN SERENO 1982

Il Gruppo A.A. del S. Filippo

Intervento del Dott. Maurizio Pasquazzi (Ospedale San Filippo Neri, Roma) alla manifestazione per il IX Anniversario di fondazione di A.A. Italiana. Roma – 17 Ottobre 1981

Gentili Signore, cari amici,

mentre io vi ascoltavo riflettevo alle cose che avevo scritto prima di venire qui invitato da Carlo e da Gustavo. Avevo scritto una piccola prefazione scientifica e mi rendevo conto di quanto fosse inutile in questo momento e in questo luogo. A me sembra che il vostro messaggio è la cosa più importante, è quello che ci fa progredire tutti, medici e non medici... ed è un messaggio d'amore. Questa mia relazione mi sembra così arida, così asciutta, così insignificante: cifre, statistiche, approfondimenti di patologia... tutte cose utili, tutte cose necessarie, ma che non mi appaiono consone con l'atmosfera di questa giornata.

Per fortuna, Carlo, ha cercato di sdrammatizzare un po' dicendoci del bel menù che c'è stasera al ristorante, per cui tutti ci siamo sentiti un po' sollevati. Stasera anche io che in fondo, per il mio lavoro, sono abituato a sopportare molte angosce, mi sono sentito abbastanza angosciato. E riflettevo, più che altro, alle difficoltà che noi viviamo giorno per giorno: in fondo siamo dei pionieri, voi e noi (e purtroppo noi medici stasera siamo veramente pochi e me ne dolgo e me ne vergogno un po').

Voi e noi abbiamo una infinità di problemi, problemi di farci conoscere, problemi di farci accettare, problemi di portare questo messaggio così necessario in un mondo che è oppresso da una piaga che è veramente la piaga del ventesimo secolo, quella dell'alcoolismo. Guardavo un po' le persone presenti qui questa sera: quanti giovani ci sono, quante donne!

Nel '68, mi ricordo – allora ero ancora un assistente – facemmo con il prof. C. l'indagine una indagine tra malati ricoverati nell'ospedale e ci accorgemmo che il 30 per cento degli uomini stavano

lì per malattie legate all'alcool e ci rendemmo conto della gravità del fenomeno. Da allora ci siamo messi a lavorare in questo settore ma ci siamo accorti di quanto sia inadeguata soprattutto la informazione dei medici; ciò lo dico con profondo rincrescimento, e devo anche essere onesto, non è soltanto un problema italiano: è un problema di tutto il mondo. Anni fa, un editoriale di una rivista inglese (The Practitioner) diceva: "l'ignoranza dei medici sull'alcoolismo è abissale....", e molti alcoolisti, purtroppo, lo sanno a loro spese e di questa realtà sono responsabili molti fattori, in particolare l'ostracismo sociale che circonda l'argomento ma soprattutto la mancanza di informazione. Infatti, io credo che lì dove esiste una informazione corretta, serena e obiettiva, in fondo, il messaggio, può e deve essere recepito e vi devo dire che il messaggio viene recepito molto di più quando lo inviate voi che non noi medici.

Stasera mi sarei divertito molto e sarei stato angosciato di meno se ci fossero state autorità politiche o sanitarie. l'anno scorso, in via Palermo, erano state fatte tante promesse.... quest'anno ci hanno mandato tanti telegrammi! Ma non dobbiamo volergliene perché ciò fa parte del nostro problema, cioè la difficoltà di accettare l'alcoolismo come malattia. In fondo l'alcoolismo è una malattia molto paradossale. Di fronte ad una situazione così grave, così diffusa, così drammatica, ci rendiamo conto che si fa così poco. Di fronte ad una malattia che coinvolge tutti i nostri organi ed apparati (in questo senso intendo anche la nostra psiche, la nostra mente, la nostra anima.... chiamatela come volete), i medici sono così scarsamente informati e formati – perché non è soltanto una questione di conoscenza ma è anche una questione di presa di coscienza, di voler fare qualche cosa per i malati –

e noi non abbiamo nessuna struttura, nessuna organizzazione sociale. Abbiamo delle bellissime cose scritte sulla informazione sanitaria, che in realtà è irrealizzabile. Ma se vogliamo fare qualche cosa non aspettiamo che ci venga tutto dall'alto, così come d'altronde abbiamo fatto fino ad ora, dobbiamo muoverci, realizzare cose concrete, gradualmente. Ed è per questo motivo che voi state avendo una diffusione sempre più dilagante. Anche l'opinione pubblica si renderà conto della necessità di fare qualche cosa di concreto. La mia presenza qui, saltando a piè pari tutte quelle notizie e quei dati che avevo scritto, vuole essere soprattutto una testimonianza ed un ringraziamento. Testimonianza sulla validità del metodo di A.A. nel recupero degli alcolisti.

Non è che io rinneghi l'opera del medico, l'aiuto che il medico riesce a dare sul piano diagnostico, dico che gli Alcolisti Anonimi hanno il loro diritto di esistere a fianco del medico a tutti i livelli ed è proprio per questo che, agli inizi di quest'anno, dopo che per molti anni ho lavorato ed ho studiato in questo campo, diciamo in solitudine, sono andato a Via Lupatelli per chiedere aiuto ai gruppi A.A..

Voi sapete che dal 29 aprile 1981, nell'ospedale San Filippo Neri, funziona un gruppo A.A. al quale partecipano i malati ricoverati e quelli ormai già dimessi. A tale proposito devo ringraziare in modo particolare Vittoria che si fa carico di guidare un gruppo così difficile ed oneroso e Gustavo e Carlo che hanno appoggiato questa mia iniziativa.

Si tratta di un gruppo A.A. come tutti gli altri, che funziona come tutti gli altri. Nel gruppo non ci sono medici, nè psicologi, nè psichiatri, nè assistenti sociali; non ci sono e non ci devono essere.

Il gruppo deve lavorare e vivere in modo autonomo. Preferirei piuttosto chiuderlo che consentire la partecipazione dei medici ai gruppi. Ognuno deve fare il proprio lavoro, anche se in intimo e continuo contatto, ma nelle rispettive competenze.

Io non entro nei gruppi e non mi occupo del lavoro del gruppo, anche se so che tanto spesso nel loro interno si parla di medicine, di terapie, di Antabuse. Vi prego, avete tante cose di cui parlare! Perchè non vi occupate di altro? Dovendo venire qui da voi, mi sono fatto un po' un esame di co-

scienza; cioè sono stato curioso di verificare quali risultati abbiamo avuto nel nostro servizio in sei mesi di attività del Gruppo A.A. In questo periodo nella nostra Divisione sono stati ricoverati 106 alcolisti con sindrome di dipendenza alcolica.

Di questi, 45 sono stati poi seguiti ambulatorialmente perchè residenti a Roma.

Devo dirvi che sono rimasto molto sorpreso e quasi incredulo di fronte ai risultati ottenuti.

Premetto che sei mesi di osservazione e di trattamento sono troppo pochi per ogni valutazione scientificamente attendibile, ma devo segnalare che noi abbiamo ottenuto, nel 77,7 per cento dei casi, un'inattivazione della dipendenza e che dopo sei mesi questi pazienti sono ancora astinenti.

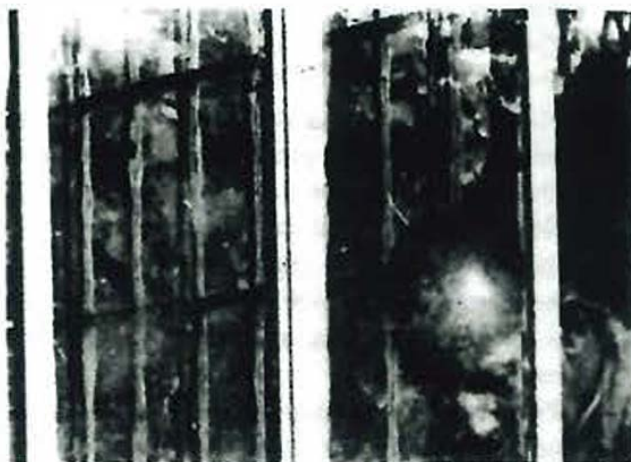
Nel 22,3 per cento dei casi, invece, ci sono state ricadute per altro limitate e facilmente contenute. Ci siamo perciò chiesti le ragioni di questi risultati così favorevoli; sia pure in un periodo di tempo così limitato. Forse merito nostro che funzioniamo un po' meglio? E' probabile. O merito delle terapie farmacologiche? Ma non c'erano state al riguardo, grandi innovazioni. Noi riteniamo che l'unico elemento nuovo valido sia stato il gruppo con il quale ogni malato è venuto in contatto durante il periodo di ricovero. Ed anche se soltanto il 27 per cento dei pazienti ha poi continuato a frequentare il gruppo A.A. dopo le dimissioni, eppure durante il loro ricovero, in un momento così delicato della loro sofferenza, essi hanno ricevuto un aiuto ed un messaggio da parte di A.A. Ed il significato di questo messaggio, credo che si possa compendiarlo in una sola parola:Amore. Dicevo pocanzi che questo mio intervento vuole essere oltre che una testimonianza, anche un ringraziamento. Il ringraziamento a voi tutti ed in particolare a Vittoria, a Gustavo, ed a Carlo. Ed un ringraziamento ai miei colleghi, i Dott. Paolini, Dottori, Franchi, Massaro, Quadri che ogni giorno dividono con me le ansie, le fatiche, le frustrazioni, le gioie del nostro lavoro. A tutti noi l'augurio di ritrovarci il prossimo anno e sempre più numerosi. Grazie.

106 ALCOLISTI RICOVERATI
77,7 PER CENTO RECUPERATI =
CHIUSURA DEL GRUPPO



All'Ospedale San Filippo Neri è stata decisa la chiusura del gruppo interno di A.A. Nel nostro Notiziario riportavamo, in giugno e con gioia, la notizia della nascita di quel gruppo. In quella occasione, Vittoria, scriveva: "...ogni nuova sede di A.A. rappresenta, come ben sappiamo, un seme di speranza, una battaglia vinta, un'altro salvagente disponibile per noi stessi e per quanti altri cercano un appiglio per salvarsi dalla maledizione dell'Alcool: è quindi, di per se, un fatto positivo da annotare, divulgare, ricordare...". Ora, purtroppo, questo appiglio, questo salvagente, non c'è più.

Chi come me si è svegliato dietro le sbarre di un ospedale psichiatrico dopo giorni e notti di sovrumana lotta contro il "mostro" che lo divorava dentro, tra gli scherni ed il ribrezzo di quanti avevano il sacrosanto dovere di comprenderlo e di aiutarlo, chi, come me, ha sentito i propri familiari convinti, perchè così avevano detto loro i medici, di avere a che fare con un vizioso e degenerato irrecuperabile, sa bene quanto sia importante trovare, al momento del suo ricovero in ospedale, qualcuno disposto a comprendere il suo problema ed a trattarlo da essere umano. Quanto sarebbe stato più facile per me, quel primo giorno, e quanto sarebbero stati meno pesanti i giorni successivi, quando mi toglievo la "fiebo" per correre a fare il pieno di scadente brandy al bar dell'Università, se qualcuno, un infermiere, un medico, un prete, fosse venuto a dirmi che ero malato di una malattia incurabile, progressiva e mortale e che avrei potuto vincere questa malattia provando a sostituire il mio bere con un sistema di vita diverso che avrei potuto conoscere fra persone che avevano il mio



stesso problema, la mia stessa "vergogna"! Quanto sarebbe stato tutto più facile se; al mio risveglio, avessi trovato un Alcolista Anonimo, là, accanto al mio letto, che, con la sua testimonianza, mi avesse fatto credere in una nuova vita, che mi avesse dato una speranza. Era questo che A.A. e le persone all'interno dell'Ospedale, dai medici agli infermieri, volevano dare ai malati che sempre più numerosi giungono disperati al San Filippo Neri ed in tutti gli altri ospedali d'Italia. Ma questo, per ragioni che non comprendo, sembra impossibile! Voglio far stampare qualche copia in più di questo giornale, (chiederò a tutti i miei amici di aiutarmi a pagare il tipografo), voglio rivolgere un appello agli amministratori della nostra Regione, Provincia, Comune, ai primari degli ospedali, agli infermieri, ai religiosi, non per far polemiche, ma per chiedere loro umilmente, di spendere una parola, una sola piccola parola, in favore dei malati di alcoolismo del San Filippo Neri..... Non togliamo loro l'ultimo salvagente rimasto! (e.)

QUINTO PASSO: NOI ABBIAMO AMMESSO DI FRONTE A DIO,
DI FRONTE A NOI STESSI E DI FRONTE AD UN ALTRO
ESSERE UMANO, LA NATURA ESATTA DEI NOSTRI TORTI.

(DAL GRUPPO DI BRESCIA)

Mi chiamo Flaviano e sono un alcolista.

I Dodici Passi ci conducono sulla via di una profonda revisione delle impostazioni che hanno condotto fino ad oggi la nostra vita.

Gli errori commessi sono stati la causa fondamentale del nostro alcolismo e quindi non potremo sentircene liberati se non metteremo mano ad una autocritica severa e non decideremo di cambiare radicalmente il nostro modo di pensare e di agire.

Scavare in noi stessi con la mano ferma del chirurgo che è deciso a togliere il male. Non vi può essere guarigione se non vi è estirpazione delle radici profonde che furono all'origine del nostro comportamento.

Egoismo, egocentrismo, autocommiserazione, paura della realtà e della collocazione di noi stessi in questa realtà; questi i mali segreti, queste le radici di una vita sbagliata. Siamo nati in un mondo egoista e rapace ed abbiamo voluto camuffarci da lupi rapaci. Incapaci di reggere il ruolo abbiamo chiesto al bicchiere l'aiuto per essere quello che non siamo e quindi sconfitti abbiamo chiesto al bicchiere la fine e l'oblio.

Oggi dobbiamo collocarci su un piano di realismo sereno, riconoscerci per quello che siamo e siamo destinati ad essere; riconoscere che la nostra funzione nella vita è una funzione di pace e di amore nella quale non vi può essere spazio per un ego accentratore.

Dobbiamo riconoscere i nostri errori e dichiararli innanzitutto a noi stessi senza mezzi termini e senza cercare alibi. Dobbiamo imparare a ridere dell'alta opinione che noi avevamo di noi stessi. Dobbiamo ammettere anche di fronte ad un altro essere umano i nostri errori, e meglio sarebbe che scegliessimo quello che abbiamo fatto soffrire di più, per sentirci in qualche modo perdonati ed alleggeriti dal fardello di segreti rimorsi. Umiliare il

nostro orgoglio di fronte ad un'altra persona, imporci una mortificazione bruciante per uscirne migliori.

Senza sofferenza non vi può essere miglioramento!

Dobbiamo ammettere di fronte all'Altissimo di aver violato la Sua Legge di Amore e di Armonia. Dobbiamo richiuderci come il verme in un bozzolo di meditazione e pentimento per poter finalmente liberati aprire le ali per volare nel sole.

COMUNICATO

La segreteria dei Servizi Generali di A.A. Italiana ci aveva comunicato, il mese scorso, la composizione provvisoria e incompleta dei Comitati di Servizio.

Con un nuovo comunicato, che abbiamo ricevuto pochi giorni or sono, siamo stati informati che il Comitato Contatti con Enti Pubblici e Pubbliche Amministrazioni, nato da un errore di interpretazione delle decisioni dell'Assemblea Generale del 18 ottobre, è da considerarsi soppresso. Restano pertanto ferme le definizioni dei vari Comitati di Coordinamento, date dalla succitata Assemblea Generale e cioè:

- Comitato per i rapporti con
Comunità e Gruppi professionali
Resp. : Vittorio (Roma)
Vice : Armando (Genova-Nervi)
- Comitato rapporti con le strutture
sanitarie e carcerarie
Resp. : Gustavo (Roma)
Vice : Guido (Doio)



**QUINTO PASSO: NOI ABBIAMO AMMESSO DI FRONTE A DIO,
DI FRONTE A NOI STESSI E DI FRONTE AD UN ALTRO
ESSERE UMANO, LA NATURA ESATTA DEI NOSTRI TORTI.**



(DAL GRUPPO MILANO-SPERANZA)

**IL MIO NOME E' EDA E SONO LA MADRE
DI UN ALCOLISTA**

Sono arrivata ad Al Anon con la morte nel cuore. Ad Al Anon ho trovato persone che avevano vissuto le mie stesse dolorose esperienze, ma erano serene. La loro fraterna comprensione, il loro saggio consiglio mi hanno aiutata e mi aiutano a vivere una nuova vita.

Confesso che non è stato facile per me accettare e mettere in pratica i nostri passi. Ammettere la mia impotenza di fronte all'alcool è stata una resa senza condizioni, ed io questa resa l'ho affidata alle mani di Dio.

Nessuno, nemmeno i medici mi avevano detto che l'alcolismo era una malattia inguaribile, è stata per me come sentenza di morte, ma poi l'ho accettata perchè ho visto gli A.A. che l'hanno vinta e che sono ora persone meravigliose.

Quando però mi sono trovata a meditare il 5° passo, sono entrata in una crisi profonda. Mi sembrava di aver sempre agito nel modo più giusto nei riguardi di mio figlio e di non aver avuto mai nulla da rimproverarmi. Dopo un lungo esame del mio agire, dopo una severa autocritica, mortificando il mio orgoglio ho dovuto ammettere che io pure avevo commesso tanti errori, "anche se in buona fede", e che il mio modo di fare non era certo il mezzo più valido per aiutare mio figlio ad uscire dal suo problema.

E veramente mi sono sentita in colpa; mi sono sentita una grande egoista che non si era accorta che il bambino era diventato uomo al quale bisognava lasciare ogni responsabilità.

Per troppo amore ho sempre cercato di correggere i suoi sbagli, l'ho tirato fuori dai guai che si era procurato, ho nascosto con bugie la sua negligenza nel lavoro. Mi ero resa sua complice.

Troppe volte ho sbagliato per non aver saputo controllare la mia collera quando si ostinava a ne-

gare di aver bevuto mentre era evidente il suo stato confusionale. Ero ferita nel mio orgoglio di madre che lo aveva educato alla sincerità.

Ho avuto torto quando esasperata, ho rinfacciato a mio figlio tutti i dispiaceri che mi procurava. Ma io non sapevo che era malato!

Il mio travaglio interiore è stato lungo e duro, ma ogni giorno capivo che più riconoscevo i miei torti, più mi sentivo migliore, mi rinfacciavo; mi rasserenevo.

Con umiltà ho chiesto a Dio di aiutarmi a vedere sempre bene in me stessa, ed una sera, con coraggio parlai a mio figlio ammettendo, davanti a lui i miei torti. Ero scesa dal mio piedistallo ed ero simile a lui; anch'io con le mie colpe.

Avevo dato tanto amore a mio figlio ma lo avevo dato nel modo sbagliato.

AL ANON A PADOVA

Come R.d.G. ho partecipato per la prima volta ad un seminario Al-Anon. L'esperienza è stata molto positiva sia per la preparazione dimostrata dai Gruppi del Nord, sia per il calore e l'umanità che ci hanno dimostrato tutte le amiche e gli amici di Al-Anon. Ho notato che lo spirito Al-Anon non ha frontiere (c'era anche un rappresentante del Gruppo Svizzero) e che le abitudini e i costumi diversi non intaccano minimamente l'unione e la collaborazione che restano sempre un vincolo indissolubile tra tutti i gruppi per trovare la giusta via per la crescita ed il miglioramento di Al-Anon. Il programma si è svolto, come era stato previsto, in una atmosfera serena dove gli scambi di idee ed opinioni non hanno minimamente offuscato i momenti di alta commozione venutasi a creare nei momenti di commento ai vari passi. L'accoglienza calorosa e la cordialità dimostrata da tutti mi hanno dato il senso della profonda unione che si può creare tra persone che, malgrado le diversità, sono unite da stessi grossi problemi.



L'alcolismo è una malattia sulla quale non abbiamo la possibilità di esercitare alcun potere. (A.A.: pag. 133)

Noi abbiamo deciso di sottomettere la nostra volontà e di affidare le nostre vite alla cura di Dio, quale noi potremmo concepirLo". (A.A.: pag. 66)

L'aiuto dato agli altri è il fondamento del nostro stesso recupero. (A.A.: pag. 109)

Sopra questi tre concetti e la loro pratica poggia il discorso condotto dagli A.A. nel volume tradotto e pubblicato dall'editore Bulzoni di Roma: quanto vale per le persone che nella lettura cercano agli innumerevoli interrogativi; da una parte il documento ben s'affianca alle grandi testimonianze: dall'altra si presenta come una mano tesa, amica, simile ad arco gettato fra la medicina (che ben conosce) e la religione (cui s'ispira): la chiave di volta è la libera volontà dell'individuo, le conseguenze che da essa liberazione scaturiscono; libro di consolazione, ma tremendo e, suo malgrado, accusatore: la sofferenza che trasuda da queste pagine squallide ora poi sublimi scandisce le tappe degli umani destini, ovvero della tribolazione: quando l'enigma del dolore non è più dottrina ma esempio, per il credente, del Dio fattosi Uomo.

Il pregio dello scritto è nelle confidenze degli alcolisti, scoperta la piaga purulenta, lungi dall'essere banale e con vigile prudenza, nota come nella dissimiglianza i germi dell'amore per la vita e l'ansito verso l'armonia non si estinguono, anzi, rimordono: basti richiamare alla mente il conflitto che nasce tra le ricadute ed il labile proponimento che le precedeva; disparate tematiche s'intrecciano coin-

volgendo l'indagatore di più d'una disciplina, ed è quanto rende non fattibile un compendio: il libro va letto! e meditato pagine dopo pagina: la sagacia del lettore poi non si farà ingannare dal tono della narrazione, prosa che svolge secondo uno stile medio, talvolta dimesso, e proprio dietro il velo della semplicità si nascondono, appunto, e le vicissitudini e la dignità che illumina il complesso del racconto: infatti gli anonimi Autori non cadono nell'autocompatimento, semmai: riconoscendosi: denunciando l'egoismo e l'egolatria che stavano alla radice degli anomali comportamenti loro.

Di fatto i protagonisti sono uomini e donne che vivono tra noi e non sempre nei posti oscuri e subalterni: ma se è vero, com'è vero, che non c'è peggior sordo di chi non vuol sentire, così non si dà peggior cieco di colui che pertinacemente abbraccia questa follia: non scusabile nella nostra epoca, tempo di vigilanza, ove il lume della ragione ed il calore della pietà van ottenebrandosi od estinguendosi; la verità particolare, mai fine a se stessa, vien a comporsi, nella fattispecie, come un tassello nel mosaico degli eventi collettivi, ed è il significato, questo, che traspare dalle righe in esame: la solitudine cui l'alcolista si costringe innesca una spirale ad allargarsi, il tracollo mentale fisico morale, quindi economico con la morte civile che ne consegue perchè a tutti son cògniti i flagelli che provengono dall'uso immoderato di bevande inebrianti; ma ecco, al culmine della parabola la rivelazione, con il bene derivato e che ancora deriverà: l'annientamento dell'uomo, dell'uomo vecchio s'intende, può essere e quotidianamente si dimostra, l'inizio della speranza: l'individuo umiliato e confuso che torna dai lidi delle

bassure sa di più di chi non c'è mai stato, ch  se al primo   concesso il discernimento al secondo rimane la superficialit  di giudizio e, nondimeno, si potrebbe facilmente provare che i molti non assecondano il richiamo dell'abisso per vilt  o per timore dell'altrui opinione cui, di regola, sono asserviti.

Il ritratto del bevitore accanito   uguale dappertutto: sia vivente in pieno Proibizionismo americano, oppure nato in Alsazia ed inviato in Cina al tempo della Ribellione dei Boxer, che ebbero nelle memorabili notti della Dolce Vita romana: gli anonimi Fondatori, se da un lato confermano quanto acquisito, dall'altro smitizzano un discreto numero di luoghi comuni: se convergono sul fatto che non esiste una terapia che liberi dall'ossessione psicologica del bere (anche ad equilibrio fisico e metabolico ristabiliti), cos  concordano nell'ammettere l'impotenza dell'alcolista al cospetto del problema che l'affligge, senza per questo bollarlo con gli attributi che infiorano le labbra di coloro in cui la prodigalit  dei giudizi   pari all'avarizia nel comprendonio; perci  la volont    tirata spesso in ballo: convive, a fianco del desiderio di trarsi, la costrizione, desiderio che si traduce nel bisogno d'umana partecipazione, desiderio (magari custodito da un residuo senso del pudore) che il pi  delle volte si mortifica contro l'indifferenza e il disprezzo; uomini che sono condannati dai mezzi che usano e non per la brama ch'in s  li travaglia: infatti dove la logica corrente fallisce prevale proprio quanto la comune sapienza rigetta:   la solidariet  fra alcolista e alcolista, suffragata ormai dall'esperienza e dall'esempio di persone sottrattesi alla subdola e astuta spira del vizio; il senso squisito della scoperta   il primo passo, molto, ma non   tutto: la soluzione che il libro a tal segno assicura, proposta che richiede, con il tempo, l'exasperazione delle cadenze,   difficilissima da accettare, e non solo per l'alcolista bens  per chiunque si trovi ad affrontare a viso aperto gli interrogativi dell'esistenza: da qui emergono l'idea e la presenza di Dio che a tempo debito (l'"Ora" giovannea) opera meraviglie, di pi : il dono   gratuito e concesso al semplice apparir del desiderio;

la sintesi del discorso s'impone ad ogni temperamento riflessivo: non si tratta solo di smettere di bere ma di esaminare un atteggiamento o sempre tenuto nei confronti della vita e del prossimo; proprio allora la lotta assurge ad emblema della condizione umana, nel travaglio medesimo che precede la rinascita: cuore e anima nuovi dunque, il ritorno ai valori che obbligatoriamente deve tradursi in dedizione continua verso altri sciagurati o la famiglia o la grande causa dell'umanit ; e subito sgomenta la difficult  di saper perdonare, in una societ  zepa di individui che non avendo talenti propri si fanno sgabello dell'altrui debolezza, arduo e complesso problema quello del perdono: che il Redentore volle primo fra i suoi detti ed il verbo morente pratic  a dispetto del cielo e della terra chiusi sopra l'agonia dell'innocente: segno d'elezione e di maturit , e nella consapevolezza degli alcolisti non v'  astio nei confronti del torto patito, piuttosto il rincrescimento per gli errori commessi.

Questi paragrafi, inoltre, non mancano di svelare all'alcolista le illusioni in cui si pasce pur di non risolversi, i deleteri compromessi nei quali pu  incappare, l'insidia che lo coglie ignaro: il desiderio di quell'ebbrezza pu  rispuntare a distanza d'anni; vero che nell'evoluzione del fenomeno alcolico rimangono punti inspiegabili controversi oscuri, ma di ci  si tratta di sfuggita; prevale, per un verso la presenza della croce sugli eventi e sull'individuo, ma, affrontando il tema religioso, gli scrittori non cascano nelle trappole delle divisione o dell'astratto devozionismo: l'immagine di Dio, sostengono, non   un canone, la "Pietra angolare" che menzionano esplicitamente   la Presenza su cui costruire un nuovo edificio; la fede e il sapere per quanto grandi siano, non sono sufficienti: occorre abbandonarsi all'abbraccio del Signore accettando la Sua logica: ci  che per guarire, e non solo dall'alcol, occorre dare piuttosto che ricevere: sono le figure di tutti gli uomini venuti da lidi remotissimi, macerati nell'accettazione del proprio dolore, che l'opera in favore della societ  rende meritevoli di stima e di ammirazione: come possono quegli intelletti e quelle anime, credenti o meno, che vivono la dura condizione umana, fermi al loro posto senza cedere ai-

la disillusione o cercar rifugio in dimensioni trascendenti: ove bene spesso si vive secondo se stessi, ove la mancanza d'operosità crea gl'infallibili, ove il timore d'esporsi è quiete perfetta, certo ci sono cose che cadono fuori dalla carne, ma opprimono questa, forse un giorno ne sapremo di più, il volu-

me intanto è un breviario per quanti, familiari o datori di lavoro, si trovino coinvolti nella questione senza sapere come comportarsi o con la paura d'arrecar guaio maggiore e all'instabilità dell'alcolista e alla suscettibilità delle persone costrette a subirne i malumori.

Ferruccio Pession

penso di essere un alcolista ?

TEST

La prova del nove

ESISTE, volendo un piccolo test alla portata di tutti per accertare se ci si è avvicinati alla fascia di rischio senza che si siano colti i preoccupanti sintomi di una tendenza al bere sempre più accentratata.

Dodici i quesiti di base:

- 1) Avete mai provato a smettere di bere per una settimana (o più) e ci siete riuscito che non ci riuscite?
- 2) Avete provato a controllare il vostro consumo di alcool sostituendo una bevanda con un'altra?
- 3) Durante gli ultimi dodici mesi vi è capitato di bere al mattino?
- 4) Prendete in malo modo i consigli di coloro che tentano di farvi smettere di bere?
- 5) Invidiate quelli che possono bere senza mettersi nei guai?
- 6) I problemi derivanti dal vostro consumo di bevande alcoliche si sono aggravati nel corso dell'ultimo anno?
- 7) Il vostro consumo di alcool ha creato difficoltà in casa?
- 8) In occasioni in cui le bevande alcoliche sono limitate tentate di ottenere qualche bicchiere in più?
- 9) Contro ogni evidenza avete continuato ad affermare che sareste stato in grado di smettere da solo quando lo aveste desiderato?
- 10) Durante gli ultimi dieci mesi vi siete assentato dal lavoro a causa dell'eccessivo consumo di alcool?
- 11) Avete mai registrato vuoti di memoria dopo aver bevuto?
- 12) Vi siete mai resi conto che potreste

ottenere di più dalla vita rinunciando a bere?

Se almeno in quattro casi la risposta è sì è il caso di cominciare a preoccuparsi.

Niente di allarmante, naturalmente, ma non è escluso che la dipendenza dall'alcool possa andare accentuandosi nel prossimo futuro. A quota 4 esiste, d'altra parte, anche la concreta possibilità di « smettere » senza che inizi quel processo che l'Organizzazione mondiale per la Sanità considera irreversibile e che può condurre a fasi sempre più critiche.

I medici considerano corretto il rapporto uomo-bottiglia nei casi in cui non vengono superati i limiti di tollerabilità che generalmente risultano così indicati:

UOMO DI 65 KG.

- 3/4 di litro
- oppure 3/5 di litro di vino e un bicchierino di liquore
- oppure 1/2 litro di vino, un bicchierino di liquore e un aperitivo

UOMO DI 75 KG.

- 4/5 di litro di vino
- oppure 3/4 di litro di vino e un bicchierino di liquore
- oppure 3/5 di litro di vino, un bicchierino di liquore e un aperitivo

UOMO DI 85 KG.

- un litro di vino
- oppure 4/5 di litro di vino e un bicchierino di liquore
- oppure 3/4 di litro di vino, un bicchierino di liquore e un aperitivo

Per le donne viene consigliata una diminuzione del 10 per cento.

Roma - via Napoli

Cambio della guardia al Gruppo Roma Centro 1. Il Gruppo di Via Napoli, gruppo-madre di A.A. italiana, che per tanto tempo, così prestigiosamente è stato seguito da Roberto C., ha eletto il suo nuovo segretario. Roberto, nominato rappresentante italiano ai Servizi Mondiali ed Europei, ha lasciato la segreteria a Mauro.... Sì, si tratta proprio del "nostro Mauro", dell'Operaio Mauro di cui tutti conosciamo la terribile e stupenda storia per averla letta sul Grande Libro. La storia di Mauro, termina Così.... Ora, dopo 26 mesi di sobrietà, sto vivendo la vita che ogni uomo ha il diritto di vivere malgrado i problemi che ci sono, questo io, Mauro lo devo al Gruppo di Alcolisti Anonimi. Ora che vivo sobrio e sereno nel gruppo A.A., non mi stancherò mai di portare il mio aiuto e la mia esperienza a quelli che come me stanno soffrendo di una malattia che nessun medico psichiatrico o psicologo, conosce meglio di un alcolista che per tut-

ta la vita ha sofferto, come ho sofferto io, Mauro, l'operaio alcolista"....". Mauro identifica il suo Potere Superiore nel Gruppo e ci crede tanto che, una volta, l'ho sentito fare questa curiosa ma molto significativa affermazione: "....qualche volta può anche capitarmi di dire porco...., ma vi assicuro che "porco Gruppo" non dirò mai....".

Tempo fa Gustavo, scriveva di "....uomini e donne che la sofferenza passata ed il programma di A. A. avevano resi più saggi dei grandi pensatori di oriente e occidente....": la saggezza di Mauro è la prova vivente della giustezza di questa affermazione. Mi è capitato moltissime volte, prima di prendere una decisione, di pensare: "come si comporterebbe Mauro?....?". Ed ora sono qui, con gioia, ad inviare a Mauro i miei più affettuosi e fraterni auguri di buon lavoro, auguri che estendo ai suoi collaboratori, Marisa, Marco e Nino. (e)

EPIFANIA D'ALTRI TEMPI

*Ricordo una bimba dai lunghi capelli biondi;
Ricordo la sua pazza corsa sulla neve;
Ricordo lo scialle di lana sul grembiolino rosso;
Ricordo i suoi immensi occhi verdi smeraldo;
Ricordo la calza appesa al grande camino;
Ricordo le sue manine fredde sul viso della nonna;
Era un 6 gennaio uguale a tutti gli altri;
Ricordo il rumore della carta stagnola;
Ricordo l'odore agrodolce dei mandarini;
Ricordo il nero del carbone;
Ricordo la felicità della bimba bionda;
Tutto questo ricordo, ma è come se fosse accaduto
soltanto ieri.*

Roberta

da Pesaro



LA
STAMPA

LA SINGOLARE «SAGRA DELLA SBORNIA» DI VALDARA

Una coppa... vuota ha premiato due più coriacei ubriaconi

VALDARA — La sera della sagra della sbornia...

I vini



Informazione corretta per l'alcool

di ADRIANO BAVEGNANI

Ha appena aperto i battenti, come si usa dire, la 12. edizione dell'ormai affermatissimo BIBE di Genova (marzo-aprile).

sa e spesso sfacciata campagna antialcoolica; e nel pomeriggio la presentazione di un libro dal titolo un po' misterioso e quindi affascinante, i «Vini medicinali». Non ci poteva essere risposta migliore alla «controinformazione» scatenata dagli alcoolisti.

Il libro è stato introdotto da un luminaire, il professor Paolo Rovesti, direttore dell'Istituto di ricerche sui derivati vegetali e presidente del Centro Italiano di erboristeria (che ha firmato anche la prefazione del libro) e illustrato dai due autori, Eraclio Fiorani e Roberto Fedecostante. La novità rispetto ad altre pubblicazioni — chi non ricorda il libro del dottor Fasola «Curarsi con il vino?» — è il contenuto: ben duecento ricette a base di vino bianco, rosso e rosso, e di piante officinali per curare le più svariate malattie e che ognuno può prepararsi senza particolari problemi: ricette per l'anemia e la tosse, per l'ipertensione e le malattie di cuore, per l'acne e l'obesità, per la gotta e i reumatismi.

Il libro («Vini medicinali» di Fiorani e Fedecostante, edito da Erboristeria Domani-Libri, pagine 110, lire 6.000) costituisce una delle più piacevoli e divertenti scoperte di questi ultimi anni. Per la debolezza sessuale, ad esempio, si consiglia la ricetta: «Bere una...

del rino tra Valdera sta istro compe tra le più ef la crisi. Baliaio di sa l'equilibrio aveva pre precauzioni gli articoli ce penale venzioni e o del vino no spiaz ne unica migrato. re saba-

Ciccio messere: niente alcol alla «buvette»

La zuffa di venerdì mattina alla Camera, terminata con l'espulsione del deputato radicale Ciccio messere, ha avuto una nuova «coda». Sia Ciccio messere che Aglietta hanno criticato le aggressioni ricevute senza che la presidenza sia intervenuta. Ciccio messere ha inoltre inviato una lettera all'ufficio di presidenza chiedendo che sia bloccata la vendita alla «buvette» di bevande alcoliche nei giorni di seduta o comunque prima delle 19 al fine «di ridurre non solo la diffusione dell'alcolismo tra i deputati, ma anche gran parte dei comportamenti poco onorevoli che avvengono alla Camera».

SPAZIO
LIBERO

BERE E' FACILE
LE PROMESSE ALLETTANTI.
MA FAUSTINO NOSTRO
NON MOLLA



COMPLEANNI

Ho pensato di pubblicare questa testimonianza, resa durante la festa per un anniversario di sobrietà, perchè continua, almeno mi sembra, il discorso che in questi giorni, la gran parte dei Gruppi, fanno. E' il discorso sulla necessità o meno, proprio come mezzo di crescita personale, del Servizio in A.A. Altre testimonianze che ho ascoltato, confermano la validità del suggerimento di A.A.: il servizio è parte integrante del programma di recupero. Roberto C. ce ne parlerà molto più diffusamente nel prossimo numero di questo giornale, nel frattempo, mi sembra poter dire che secondo le testimonianze che ho ascoltato, gran parte della nostra salvezza deriva dal fatto che A.A. ci consente di "dare e ci insegna a dare nel modo giusto".

Il mio nome è Anna e sono un'alcolista.

Quest'oggi festeggiamo insieme il mio terzo anno di sobrietà. Lo festeggio insieme a voi perchè credo che i miei tre anni siano molto per me, ma continuo molto anche per tutti noi. Tutti noi perchè quando un alcolista festeggia il proprio anniversario si festeggia proprio l'anniversario del Gruppo, è proprio l'anniversario di A.A. perchè è una vittoria non solo individuale, ma una vittoria del Gruppo, una vittoria che significa che il gruppo ha saputo star vicino a questa persona.

Comunque io vorrei dedicare la mia serata, che voi così carinamente dedicate a me, alle persone che in questo periodo, purtroppo è sempre critico il periodo delle feste, sono in crisi ed a qualcuno che è anche ricaduto.

Dedico questa riunione a loro perchè spero che il fatto stesso di stare a questa sedia a festeggiare tre anni di sobrietà, possa servire da stimolo a chi, ancora non convinto di essere un alcolista, è ricaduto.

Sono entrata in A.A. il 22 dicembre 1978, con le ossa rotte (dico sempre questa parola perchè solo questa rende esattamente l'idea delle "ossa rotte"), finita, carponi, senza più speranza.

Non posso, nè voglio, dimenticare quello che A.A. mi ha dato innanzitutto nei primi giorni in cui

la mia sofferenza è stata veramente grande: mi sono fatta forte solo con l'aiuto ed il calore degli amici che mi sono stati vicini, incessantemente, costantemente, senza veramente stancarsi mai, facendo "turni" pur di non lasciarmi mai sola.

E questo mi è servito tanto, mi ha aiutato profondamente, molto più di qualsiasi "flebo" o di qualsiasi intervento medico.

Ma di questo non ne faccio un vanto, anzi, mi sono resa conto che in questi tre anni la mia crescita non è stata totale, credo che in tutta la mia vita non sarà mai totale. Non basterà tutta la vita per crescere quanto si vorrebbe crescere.

Credo che quando si decide la strada della crescita non vi siano limiti, 10 o 100 anni, non sarò mai abbastanza matura e quindi non potrò mai fermarmi, la mia crescita dura tutta la vita.

Comunque posso veramente dire che sono stati importanti quei momenti, sono stati importanti più di qualsiasi intervento medico, almeno per me, Anna alcolista, che dopo tanti anni di sofferenza, di tristezza, di umiliazioni (perchè ne ho avute veramente tante di frustrazioni), in effetti quello che mi abbisognava non era assolutamente l'intervento medico ma il calore umano perchè era proprio quello che in effetti mi mancava.

Come al solito, vi è tanta confusione nel mio discorso, perchè non vi nascondo che anche dopo tre anni, sono ancora veramente emozionata.

Non sono riuscita a mangiare oggi, ho un blocco allo stomaco, perchè chiaramente sono felice di stare qui ma non posso dimenticare quello che è stato il mio passato. Non posso perchè penso che tutto quello che ti tocca profondamente, che ti segna, credo che lasci i suoi segni per tutta la vita e non si può più dimenticare..... E vi dico onestamente che in parte, non lo voglio dimenticare perchè so che è questa grande sofferenza che oggi mi ha portato ad essere sobria, anche se in certi momenti, con estrema fatica anche perchè, come molti di voi sanno, io sono agnostica, quindi non ho neppure la chance del Dio, della religione alla quale in un momento di disperazione ci si può attaccare.

Nei momenti di frustrazione, di abbandono, nei momenti in cui sempre di più mi assale la sensazione dell'inutilità della vita, devo dire che mi ha sempre aiutata il Gruppo.

E' indubbiamente il Gruppo la mia forza, perchè io ho sempre creduto che la forza mi potesse deri-

vare solo dagli altri. E questi altri non potevo trovarli altrove che in A.A., persone, esseri umani veri, che hanno un bagaglio di esperienze che mi è servito molto, che hanno cioè le mie stesse esperienze, le mie stesse sofferenze e quindi, questa solidarietà che io ho trovato in A.A. mi è stata indubbiamente di grande aiuto.

Voglio tornare ora, ai miei primigiorni di vita in A.A. vorrei proprio riprendere il discorso di quanto sia importante festeggiare il proprio anniversario e lo dico, innanzitutto proprio perchè non lo volevo festeggiare per tanti motivi e non vi nascondo che uno di questi motivi era che, nel momento così difficile che la nostra A.A. sta attraversando, mi sembrava veramente sciocco spendere soldi per torte, bibite, ecc.. Mi sembrava un controsenso e non mi dava serenità.

Lo festeggio quindi con un bellissimo mazzo di margherite regalatemi da Carlo secondo con tanto affetto, che sono belle ed hanno lo stesso valore.

Intanto nulla cambia il fatto che io sono qui e che ho tanti amici che, venendo qui, mi hanno dimostrato tanto affetto, lo stesso affetto che io ho per loro.

I primi tempi, entrata in A.A., assistendo agli anniversari (dopo poco tempo ricordo vi fu quello di Mauro e poi quello di Marisa), mi struggevo di pianti perchè pensavo che non sarei mai riuscita a mettermi dietro questo tavolo per festeggiare il mio compleanno, veramente non ci credevo.

Oggi più che mai, con un pochino di maturità in più, se non altro perchè non ho bevuto in questi tre anni e sto cercando con tanto impegno diforse di cambiare no.... di affinare, modificare i miei atteggiamenti di carattere che purtroppo sono quelli che sono e, pur modificandoli in parte, resteranno sempre tali.

Comunque l'importante, almeno per me, è essere in pace con la mia coscienza perchè alcune cose sono proprio debellate, tolte completamente dal mio carattere, dal mio cervello e molte volte, io stessa, mi sento proprio un controsenso quando sento la mia voce che parla agli altri con un tono duro, freddo, molto secco mentre so che dentro di me cerco di dare con tutto il cuore agli altri quello che prometto. E se uso durezza so, che purtroppo, la stessa durezza l'ho dovuta usare con me stessa perchè se non fossi stata spietata nel volercela fare, non ci sarei riuscita, perchè, sì, si dice che noi dobbiamo farlo per noi stessi, ma vi garantisco che

quando io sono entrata in A.A., di me stessa non me ne interessava proprio niente.

Anche se molti non saranno d'accordo, per me era proprio così, era così perchè ero a pezzi, avevo perduto la stima di me stessa, e quando si perde.....

Non voglio parlare nemmeno degli altri, degli altri che mi avevano allontanato, che mi schifavano in ufficio, dove avevano preparato la lettera di licenziamento, dei dolori fisici.... Ma io credo, che, almeno per me è stato così, quando si perde la fiducia in noi stessi, penso veramente che trovare la forza di smettere di bere solo per vivere, sia una cosa impossibile.

Non ero estremamente convinta di volerlo e non posso nemmeno dire che ho provato per scherzo, ero scettica, ma c'è stata questa molla meravigliosa, il calore umano, la solidarietà degli amici, che mi ha fatto veramente capire. Vedevo che era fatto tutto con il cuore, non poteva essere fatto per interesse perchè nessuno mi chiedeva soldi, non poteva essere fatto così da esaltati, come all'inizio credevo, perchè poi li sentivo parlare e questo mi sembrava assolutamente ridicolo e quindi anche questa mia prevenzione cadeva, ed ogni giorno che stavo con loro cadevano tutte le altre remore.

La mia lotta per la sobrietà non è stata delle più semplici. Molti, ne sono estremamente felici, smettendo di bere hanno trovato la famiglia, gli affetti e tutto si è appianato.

Per me non è stato così, è stato dover riaffrontare oltre che me stessa completamente distrutta, la mia casa e tutto il mio passato che in quella casa riviveva. Questo è stato un ostacolo molto grosso che mi ha reso molto più pesante il cammino verso la sobrietà.

La sera, tornando a casa ove, tra l'altro nel '76 ero morta, vivevo un incubo spaventoso..... Per fortuna le cose sono state alleviate moltissimo dagli amici di A.A..

Io ringrazio tutti e tutti significa proprio tutti, anche le persone che venivano a chiedermi aiuto e che io ero costretta..... si costretta (anche se è un po' infelice dire "costretta") ad aiutare..... costretta dalla mia coscienza..... Ma la mia coscienza che è stata sempre un giudice molto spietato nei miei confronti; mi ha aiutata veramente a fare quelle co-

se che mi sentivo di fare, ma non per essere la più bella o la più brava, ma semplicemente perchè dovevo farlo se no, la sera, la notte non ero in pace con me stessa.

E quell'inventario che A.A. consiglia di fare ogni sei mesi o ogni settimana, onestamente, mi è venuto spontaneo farlo ogni sera perchè ogni sera avevo bisogno di sapere se stavo facendo qualcosa di buono.

Nei primi tempi non è stato semplice, non è che mi sentivo molto soddisfatta di me, perchè mi rendevo conto di suscitare molta antipatia negli altri con i miei modi poco affettuosi, ma d'altronde, scusatemi, chiedo scusa adesso a tutte le persone che ho trattato con durezza, è un po' il mio carattere ed io ero tutta tesa, cercavo di non rilassarmi mai per paura poi di mollare, di mollare non certo per andare al bicchiere perchè ormai avevo scelto questa strada e quindi volevo continuare. ma perchè se mollavo questa mia carica di vitalità, questa voglia di dare, di fare, di cercare di fare sempre meglio, mi sarei trovata senza forze, non ce l'avrei fatta più, sarei diventata come un burattino che cade, come svuotato, quando il burattinaio lascia i fili.....

Ed io comunque sento che devo ringraziare tutti, e devo ringraziare Carlo dal più profondo del cuore ed in modo particolare..... Nel mio cuore ci sono moltissime persone, c'è Mauro, Fernando..... tutti..Mauro per me è stato eccezionale per quello che ha fatto per la mia casa: sapendo che dovevo continuare a viverci, ha fatto in modo che io ci potessi vivere in modo più decente.....

Non lo posso dimenticare.

Ma Carlo lo devo ringraziare per l'intuito che ha avuto nel saper veramente captare che io avevo bisogno di passare subito all'azione e questa è stata una sua capacità ed io voglio rendergliene merito.

Sono stata fortunata a trovare Carlo che ha capito che io dovevo assolutamente muovermi e darmi da fare. E Carlo ha iniziato a farmi lavorare e questo mi ha dato forza, molta forza perchè ho capito che io avevo il solo grande desiderio di aiutare gli altri. Non c'erano altre cose a cui credevo, veramente non c'era proprio niente, non credevo neppure più negli altri..... e lavorare mi è stato di grande aiuto. Però partecipare ad i compleanni è stato

importantissimo.

Ho capito tante cose vedendo quelle persone che festeggiavano il loro anno di sobrietà.

Io mi struggevo dai pianti perchè avevo paura di non farcela e, per la mia solita presunzione, mi secava molto l'idea di non riuscire.

Invece poi ce l'ho fatta anche io. Sono andata avanti e onestamente spero di andare sempre meglio, con l'aiuto degli altri.

Dopo che io Angelo e Carlo secondo avevamo ricoverato una nostra amica di Pistoia, siamo tornati più sereni a Roma. Barbara mi aveva vista in televisione.

Mi sono resa conto, anche in questa occasione, dell'importanza della nostra sobrietà perchè è stata la mia sobrietà che ha aiutato Barbara.

Le persone da tempo sobrie sono un continuo, incessante, direi martellante esempio per le persone che non ce la fanno, che stanno lottando o che ricadono.



Agli occhi di chi sta tentando di uscire dal nostro problema, queste persone diventano un "colosso" (così chiamano gli amici che hanno tanti anni di sobrietà), ma io non sono un "colosso" come credo che nessuno di noi lo sia, perchè dal momento che rimaniamo alcolisti e che in qualsiasi momento possiamo ricadere (e purtroppo lo abbiamo visto tante volte), significa che non siamo "colossi".

Comunque io mi sento, come dice Bill, "responsabile"....

Scusatemi, ho parlato tanto di umiltà, ma ora, forse, sto peccando di presunzione, ma io mi sento responsabile nel senso che onestamente (è chiaro che sono sobria per me stessa e innanzitutto per me stessa), per tutti, per A.A. stessa, perchè mi rendo conto che, quando una persona viene presa ad esempio perchè ha avuto la forza di andare avanti,

secondo me, ha un impegno non solo con se stessa, ma anche con gli altri, per questo direi che non è egoismo il nostro ma Amore ed A.A. è Amore, è soltanto Amore.

Quindi è importante rimanere sobri, è importante andare avanti, è importante per tutti partecipare agli anniversari, anche per chi ha 10 anni di sobrietà, è importante anche perchè ciascuno di noi si proietta nell'altro e vede che è possibile farcela. E quando ricade, dovrebbe veramente cercare di capire dove ha sbagliato, invece il più delle volte, sento, con gran dolore, che quando qualcuno di noi ricade cerca come al solito di trovare delle scuse, come le abbiamo sempre cercate tutti per continuare a bere, di buttare sempre la colpa sugli altri.....

La ricaduta dovrebbe essere estremamente valida soltanto per dire che se io sono ricaduto dopo poco tempo è stato perchè non avevo capito qualcosa ed a questo punto impegnarsi a fondo per cercare di capire quale è la cosa che non va.

Ma ancora una cosa vorrei dire a tutti gli amici, più giovani di me in A.A. e cioè che se si vogliono ottenere quei benefici che A.A. promette, non è sufficiente smettere di bere, ma è necessario essere sinceri.....Io credo molto nel valore della sincerità nel Gruppo, perchè se le persone che vengono in A.A. non tirano fuori sinceramente tutto quello che hanno nel più profondo del cuore e non si limitano a raccontare solo quello che hanno subito dagli altri (tutti eravamo portati a raccontare soltanto se avevamo litigato con la moglie o se qualcuno ci aveva trattati male), A.A. può fare ben poco per loro.

Io so che quando in A.A. in via Napoli dissi che ero presuntuosa, lo dissi piangendo e scelsi una riunione aperta per dirlo perchè mi costava di più parlare avanti a tante persone.

Mi ricordo che all'inizio sceglievo le riunioni per parlare, sceglievo, per parlare, quelle riunioni ove erano presenti determinati amici, quegli amici che ritenevo mi capissero meglio o mi compatissero di più.....

Questo mi fece pensare alla inconsistenza del mio preteso atto di umiltà.

Scelsi quindi di parlare in una riunione aperta.

E proprio per questo che non ho problemi quando devo parlare alle riunioni aperte anche per-

chè io le desidero molto e ben sapete, tra l'altro, che io non ho nessuno e che questo mi è pesato molto nei primi tempi, mi è pesato perchè mi sarebbe stato di grande aiuto avere vicino mio fratello che non vedo da anni..... so che è vivo..... ma come se non esistesse.

In compenso però in Al Anon ho trovato tante persone che mi vogliono bene e sono un po' i miei familiari e questo mi aiuta molto. Grazie.

ROMA CENTRO 2

Anna **3 anni**

ROMA - LA MAGLIANA

Robertino **4 anni**

Giovanni **9 anni**

Irmela **2 anni**

Gino **3 anni**

ROMA - MONTESACRO

Gustavo **5 anni**

Peppe **3 anni**



X PASSO

**IL MESE SCORSO HO RUBATO
UN ANNO DI SOBRIETA' A ENZO**

ITALIA
SANTINO MICONI
VIA CHISIMAIO 29/12
33100 UDINE



STAMPE

SANTINO MICONI
VIA CHISIMAIO 29/12
33100 UDINE

Ci è giunta notizia che Angelo e Norma di Vicenza hanno appena festeggiato le loro nozze d'argento, 25 anni insieme! E tanti altri ancora e più belli ora che, con A.A., abbiamo scoperto il vero significato della vita ed il giusto modo di stare insieme. Auguri Angelo, auguri Norma: da Roma a Vicenza, prendiamoci per mano, facciamo una catena e viviamo insieme la Preghiera della Serenità.

SIGNORE,
dammi la **SERENITÀ** di
accettare le cose che non posso
cambiare ...
la **FORZA** è il **CORAGGIO**
di cambiare quelle che posso ...
è la **SAGGEZZA** di
conoscere la differenza ...