

INSIEME

*mensile dell'Associazione
Alcolisti Anonimi*

UNITA'
RECUPERO
SERVIZIO

ANNO I° - N. 4

APRILE 1982



IL MIO NEMICO - VII PASSO - UNA MALATTIA SPIRITUALE
IL DISCORSO DI BILL W. AD AL-ANON

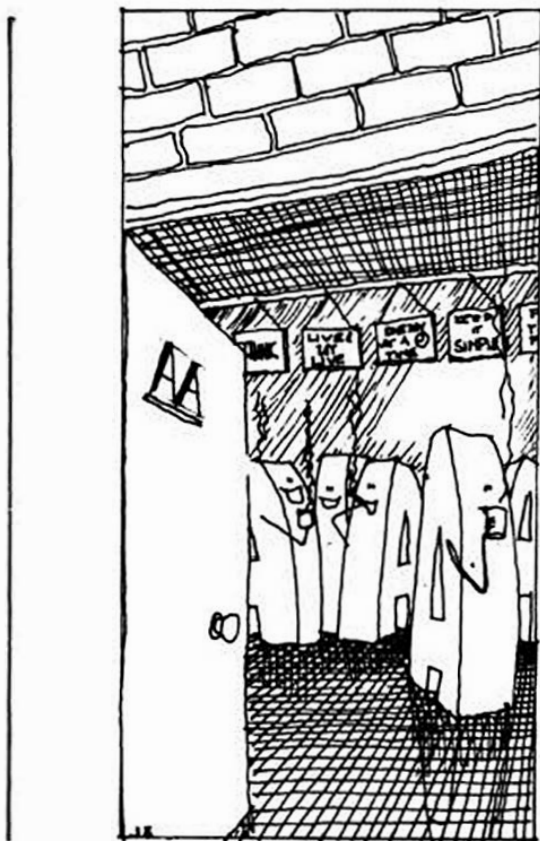
Ho imparato qualcosa...

MAGNIFICA SOBRIETA' E MAGNIFICA SERENITA'..... QUANTO VI HO CERCA-
TE..... QUANTO MI SIETE MAN-
CATE..... E QUALE FOLLIA SAREBBE
PER ME, SE ORA CHE VI HO TROVATE,
VI VOLESSI ABBANDONARE PUR VIVEN-
DO INTENSAMENTE UN GIORNO ALLA
VOLTA.

Qualche tempo fa, quando per la prima volta giunsi ad A.A., vi giunsi perchè ero spinto da un grande desiderio: quello di ritrovare la mia dignità, quella dignità che si era persa lungo il tragitto di troppi anni di bevute, e quindi mi ero reso conto che l'alcool mi aveva insozzato tutto, mi aveva bruciato tutto ed aveva fatto di me un essere abietto che aveva non solo il corpo, ma anche l'anima sporca di alcool. Prima di arrivare non sapevo certo che cosa avrei trovato, ma lo smarrimento iniziale scomparve immediatamente perchè subito sentii intorno a me un grande calore; quel calore umano che per tanto tempo, per troppo tempo, avevo inutilmente cercato e che mai ero riuscito a trovare, certamente perchè lo cercavo nei posti sbagliati..... E capii subito che quel calore non mi avrebbe mai abbandonato (ed allora mi sono aggrappato a lui come ci si può aggrappare all'ultima speranza del condannato a morte); e quel calore mi ha sempre seguito, anche quando ero solo, a casa, o al mare o in montagna, o anche in altri paesi, dove non esiste A.A.; dovunque. Lo sentivo alitare, benevolo, alle mie spalle. Alle mie spalle c'era e c'è un Gruppo. Un Gruppo positivo di gente cresciuta, che ha desiderato e desidera per me, ed un poco anche per se stessa -(perchè tutti sappiamo che ciascuno di noi vive della sobrietà e con la sobrietà altrui)- la mia serenità. E come è potuto avvenire tutto ciò?

E' mia opinione personale che ciò è la conseguenza dell'aver adottato quel programma di vita contenuto nei Dodici Passi soprattutto per quanto concerne l'individuazione delle mie debolezze attraverso l'esame profondo e coraggioso di me stesso, dell'aver capito cosa è la sopportazione, l'amore reciproco, capire come fare per vivere in simbiosi, saper ascoltare, saper donare, saper crescere sinceri, saper dare per potere avere, saper avere per poter dare, saper accettare i suggerimenti, saper tacere quando non si possono dare suggerimenti perchè non si è passati attraverso certe esperienze e quindi non si sono vissuti certi drammi sconvolgenti, saper non essere presuntuosi, saper essere umili (che è la stessa cosa, ma con un differente concetto di base), saper essere buoni non solo con la bocca, ma anche con il cuore, saper accettare le cose che non si possono cambiare, ma saper cambiare le cose che si possono cambiare, senza traumatizzare il vicino, perchè devo saper rammentare che la persona che mi sta davanti è una persona come me, fragile come me, (forse, come dice Bill - forse più malata di me), malata come me di alcolismo - una tragica malattia..... progressiva, incurabile e MORTALE....., una persona con i miei stessi difetti, le mie stesse angosce, le mie stesse problematiche, le mie stesse ansietà, i miei stessi sentimenti, e che ha vissuto, come me, i miei stessi dolori, le mie stesse perplessità, i miei stessi angosciosi momenti del risveglio del mattino e che, come me, ha avuto sensi di paura indefiniti, di vergogna, di terrore, di biasimo di se stesso, di odio verso se stesso, di desiderio di sputarsi in faccia davanti allo specchio perchè (ancora non lo sapevo) ero impotente di fronte all'alcool e, nonostante la mia vita fosse diventata insopportabile, pur tuttavia trangugiavo di nascosto; nel piccolo bagnetto di servizio, tre dita di alcool puro, tappandomi il naso, perchè il corpo, ormai lacerato e straziato, si stava squamando e che puzzava di fernet ad un metro di distanza, non voleva accettare ulteriori dosi di veleno, ma che la compulsione alcolica esigeva, come fosse un tributo a scadenza non procrastinabile. Inizievo a sentire il bisogno di un Potere Superiore che mi facesse risalire da quel pozzo profondo e senza fine dove ero caduto.

Ed ecco il Potere Superiore venirmi incontro, sotto le vesti di un Gruppo benefico, che mi fa capire che quando una cosa mi serve devo saperla cercare, e saperla chiedere, non esigerla e farla apparire a comando, come se avessi la bacchetta magica; ed ho capito che bisogna saperla desiderare, bisogna saperla sudare....perchè, altrimenti, non avendola saputa apprezzare, non sarei in grado di mantenermela.



Caro Gruppo, quanto ho bisogno di te, che me le fai vivere intensamente ogni momento di più; con la tua dolcezza, con la tua fratellanza, con la tua amicizia, così ...gratuita, e sempre presente, 24 ore su 24, da nord a sud, da ovest ad est, in tutti i gruppi uguale, come una legge di vasi comunicanti; perchè tutti parliamo la stessa lingua, su una stessa lunghezza d'onda : la lunghezza d'onda della malattia più strana (progressiva, incurabile e MORTALE, ma che, per mia e nostra fortuna, si può ARRESTARE), ma che noi, di A.A., cresciuti spiritualmente siamo riusciti a fermare con la tolleranza, l'Amicizia, l'Amore, con la A maiuscola. Ed è bel-

lo, nel Gruppo sentir venire fuori dal profondo dell'anima di ciascuno di noi e senza ampollosità, ma con tanta semplicità, le nostre più tristi esperienze, in A.A. ho imparato che è bene scendere dalla sedia di professore o da docente sulla quale sono salito in piedi, perchè, per me, che ho avuto per tanto tempo la testa nell'alcool, è molto facile

cadere...e più cerco di salire in alto e più facile è cadere e più forte è il tonfo che posso fare cadendo; ed è qui in A.A. che ho imparato che l'umiltà non significa essere umiliati, ma, al contrario, con l'umiltà posso far valere tutte le mie ragioni; e con la stessa umiltà, posso e devo dire la mia opinione perchè come io devo saper ascoltare, devo essere sicuro di poter essere ascoltato; ed è qui in A.A. che ho imparato ad essere obiettivo, a saper dire la mia opinione, a saper accettare (quando mi necessitano) i suggerimenti ed a sapere farli miei, per poterli restituire con altrettanta umiltà a chi verrà dopo di me; e qui nel Gruppo ho imparato a non voler più essere al centro del mondo, ma a saper stare all'estrema periferia perchè io sono una piccola scintilla di questo grande focolare. E qui in A.A. ho imparato che si dà per avere, perchè chi ha avuto impara a saper dare, e tutto quel poco che io ho dato (pochissimo perchè non so e non posso dare di più), in A.A. l'ho dato con tutto il mio amore; e l'ho voluto dare perchè era mio piacere e dovere dare per restituire l'incommensurabile dono che A.A. mi ha dato facendomi ritrovare, con il suo Amore, la gioia di vivere, la sobrietà e tanta, tanta serenità, quella serenità che ci accompagnerà per tutta la vita se sapremo amarci, senza critiche distuttive, con

l'aiuto sincero e positivo che ci consentirà di crescere e fortificare la nostra sobrietà ogni giorno di più.

lvscal

NON PERDIAMO PER LA STRADA GLI AMICI CHE SI SONO RIVOLTI A NOI ANCHE UNA SOLA VOLTA. FORSE LORO STANNO ANCORA SOFFRENDO E NOI ABBIAMO TANTO BISOGNO DI LORO.



L'esperienza ci insegna che i risentimenti e la conseguente pietà di se stesso sono due delle ragioni principali per cui la gente beve o torna a bere dopo un periodo di sobrietà. Prima o poi, se l'alcolista nutre dei risentimenti, finirà per bere; il risentimento è per lui come un suicidio, perchè automaticamente lo porterà a bere di nuovo, e bere lo porta automaticamente a distuggersi.

CHE COS'E' IL RISENTIMENTO?

Nel suo dizionario Webster lo definisce come "Il sentimento di offesa o indignazione per qualche cosa considerato come un'ingiuria o un insulto, o contro l'autore o la fonte di esso".

Risentimento viene dal latino 're' e 'sentire' che significa sentire di nuovo, coltivare, nutrire, scavare intorno, rivangare. "Mi ha colpito nel mio IO ed è un insulto al mio orgoglio". Tre verità risultano molto importanti a proposito del risentimento:

1. I risentimenti nascono dall'orgoglio. Avremo sempre questa tendenza, perchè l'orgoglio non ci lascerà finchè avremo vita. Possiamo però correggere questa tendenza ed eliminare più di un'occasione praticando l'umiltà.
2. I risentimenti si radicano e crescono in noi perchè ri-sentiamo le offese. Perciò non potranno allignare in noi se 'lasciemo perdere' e rifiuteremo di pensarci, di rivangare, di irritarci.
3. Non riusciremo ad eliminare i risentimenti che già abbiamo cercando di non pensarci, ma solo facendo praticamente positive azioni d'amore.

SOLO UN VERO UOMO E UNA VERA DONNA SANNO AMARE, MA QUALSIASI IMBECILLE E' CAPACE DI PORTARE RANCORE E ODIARE.

ECCO UNA LISTA DI SUGGERIMENTI CHE VI AIUTERANNO A LIBERARVI DAI RISENTIMENTI:

1. Lo stesso Bill W. disse: "aspettatevi sempre di essere criticati perchè sarete criticati, e allora considerate le critiche come delle cose divertenti e basta".
2. Lasciate che sia l'altro ad arrabbiarsi, altrimenti farete del male a voi stessi.
3. In ogni gruppo di persone ci sarà sempre qualcuno che sarà sempre contro tutto e contro tutti. Dio ce li ha messi per una ragione: per dare a tutti gli altri del gruppo l'occasione di essere tolleranti, pazienti, gentili e comprensivi.
4. Se qualcuno vi dice che siete un "figlio di buona donna" o lo siete o non lo siete. Se lo siete, allora che ve ne importa, se non lo siete non diventatelo arrabbiandovi per quello che vi hanno detto. Qualsiasi cosa dicano o è vero o non lo è, perciò non vi preoccupate. La verità verrà sem-

pre a galla.

5. Se qualcuno parla di voi o fa qualche altra cosa per offendervi, farete bene a sciogliere di difendervi oppure di non pensarci più. Ma se vi volete difendere assicuratevi che questo vi farà piacere e che la cosa non vi porterà turbamento.
6. Se qualcuno vi dà un calcio significa solo una cosa - che ancora meritate attenzione.
7. La critica è l'inconscio tributo che la mediocrità e la stupidità pagano al successo - così non risentitevi e non arrabbiatevi, ma ringraziate per l'attenzione.

COME POSSIAMO LIBERARCI DAI RISENTIMENTI?

1. Praticando la virtù dell'umiltà. (Più grossa è la testa più grande è il bersaglio).
2. Rifiutando di ripensare all'offesa.
3. Pensando solo a dimostrare a tutti ogni giorno il nostro amore con i fatti.

VII PASSO: NOI GLI ABBIAMO UMILMENTE CHiesto DI RIMEDIARE ALLE NOSTRE DEFICIENZE

Poco tempo dopo aver smesso di bere si parlò nel Gruppo, del VII Passo.

Per entrare nello spirito di questo Passo ripassai, come in un film, la mia vita ed i Passi 4, 5 e 6.

Di questo vorrei parlarvi, come in una riunione, sperando che almeno una delle mie esperienze possa essere utile a qualcuno.

Mi chiamo Fernando e sono un alcolista.

Quando la mattina mi sveglio il mio primo pensiero è: affrontare la giornata; ascoltare le lamentele di cento malanni di mia moglie; recarsi a lavoro col solito bus gremito di gente anonima e frettolosa che spinge. Entrare in ufficio e trovare il dirigente che sicuramente avrà qualcosa da brontolare. Poi, ecco, già vedo quel collega invadente che sa tutto e dà sempre ordini, anche se mascherati da un "per favore"; **NON MI SALUTA MAI**. Poi dovrò sedermi alla scrivania, scrivere le solite colonne di numeri fino a che, i numeri, non mi ballano davanti agli occhi. Quando credo di tirare il fiato, devo andare in banca.



Ma insomma per chi mi avete preso? Possibile che non c'è un lavoro più importante **PER ME**? Perché il dirigente non dice mai "per favore"? Ma chi crede di essere **LUI**? Le ore non passano mai, il lavoro è noioso, sopra di me c'è una cappa di tristezza, sento già i sintomi della depressione. Finalmente il ritorno a casa. Si ripete il viaggio nel bus dove tutti spingono e le fermate sono tante, non finiscono mai, quasi quasi, scendo e prendo il bus successivo.

Mi sarà meno pesante il viaggiare. Anche perché sento già lo stomaco che si torce e le gambe non reggono. Quando, finalmente, entro nel portone di casa, incontro inevitabilmente uno o due inquilini che si aspettano di essere salutati; camminano con la fronte volta in avanti ma con gli occhi contorti verso di me pronti a captare un mio cenno di saluto.

LORO, NO! LORO NON MI SALUTANO MAI PER PRIMI. Appena entro in casa, la stessa cappa di tristezza che ho lasciato in ufficio la ritrovo là, bella e pronta. La scena è sempre la stessa di ogni sera. Mia moglie dice: **SEI TU?** - **SI, SONO IO** - Poi silenzi!

Mai qualche volta che mi dica: Ciao! Come è andata oggi? **MAI!** Anzi, inizia subito il rosario delle faccende domestiche, degli affari del palazzo, del portiere, eccetera... Veloce come un cronista sportivo e disordinata come un arabo che tenti di parlare il fiorentino.

BASTA, TACI! - fammi sentire il Telegiornale.



Certo - fa lei - questa non è una casa, è una pensione. Qui vieni per mangiare, dormire e cambiarti d'abito. Ed io? Chi sono? Sono considerata una serva e basta! Lei e la televisione continuano a parlare, ma non ascolto più, il mio pensiero va lontano. Ritorna ai sogni di grandezza fatti da giovane; ai sogni di felicità che mi doveva dare il matrimonio. **A ME**. Non è andata così. La sfortuna mi ha sempre perseguitato: le malattie, la gente cattiva, datori di lavoro che non mi hanno capito e così via.

Poi il lungo elenco di persone che **NON MI HANNO VOLUTO BENE**, mentre mio fratello e mia sorella erano tenuti in ben più alta considerazione.

Quante ragazze mi hanno lasciato perchè non avevo un lavoro importante. Quanto sono sfortunato! Nessuno mi capisce. Il mio telefono è muto: nessuno mi cerca mai. Ma se aspettano che li chiami io, stanno freschi! Io sì che ho carattere. Si è fatto tardi, gli occhi mi si chiudono. Eppure non ho bevuto. Sono già molti giorni che mi astengo. Avevano ragione quelli dell'Anonima, anzi no, gli Alcolisti Anonimi: è il primo bicchiere che ci toglie la volontà e ci costringe a berne un secondo, un terzo e così via.

Ma io sono stato di carattere, ho smesso subito. Però a pensarci bene, che cosa ci ho guadagnato a smettere? Questa astinenza mi ha lasciato un vuoto dentro. In A.A. mi dicono che con i Passi potrò iniziare una vita nuova. Purchè li metta in pratica tutti, uno alla volta e bene, con umiltà. Questo lavoro interiore mi riempirà il vuoto lasciato dall'alcool - non solo, ma questo lento ma costante lavoro di cambiamento interiore non mi farà sentire il bisogno di bere. Dunque, vediamo da dove comincio? Prima cosa faccio un breve riassunto mentale:

4 Passo - Inventario dei difetti.

5 Passo - Confidare ad uno sponsor quello che questi difetti mi hanno fatto combinare.

6 Passo - Mi sono reso disponibile a rimuovere questi difetti.

7 Passo - Passare all'azione con umiltà, costanza e, soprattutto, con l'aiuto di qualcuno più grande e più forte di me. Ma chi? E' semplice, dicono in A.A.: "togli il tuo IO che ti perseguita e metti un qualcosa che ti aiuta". Per esempio Dio. E sì, debbo scendere IO dal primo gradino e metterci LUI. Per trovare LUI mi sono guardato intorno e l'ho trovato subito. Prima cosa comincerò col capovolgere il mio comportamento verso gli altri. Per esempio: voglio ascoltare le lamentele che mia moglie fa ogni mattina. Ci sarà qualcosa di vero! Avrà diritto anche lei ad una persona che l'ascolta. No? Prenderò l'autobus dicendo a me stesso: NON SOLO IO VIAGGIO PIGIATO, ma anche gli altri passeggeri. Quando comincerò il mio lavoro penserò che, in fondo, è mio, lì ho messo qualcosa di mio e se mi pagano per farlo vuol dire che sono utile, che valgo qualcosa.

Quel collega invadente è un poveretto che ha i suoi problemi - forse a casa non potrà farlo e lo fa qui, in ufficio. Proviamo a guardarlo fisso negli occhi e sorridergli. Forse è più solo di me. Se il dirigente brontola sicuramente ha torto, pensavo io, ma chissà se almeno in parte abbia un pò di ragione? E se mi mandano in banca non è perchè io sono la serva, ma perchè uno deve andarci, e certamente non può andarci il dirigente. E poi, che forse non mi pagano? E allora? E' un lavoro come un altro! Quando torno a casa penso che come non va a me di stare in quel bus, pigiato, non va neanche agli altri. E' inevitabile. Lo devo accettare. Ma, attenzione, serenamente. Anzi, sai che faccio quando entrerò nel portone di casa a quei superbi inquilini che incontrerò? Griderò in faccia un fragoroso "BUONASERA" che saranno costretti a rispondere. Poi entrerò in casa e dirò io per primo CIAO! COME STAI? Prima che mi tolgo il cappotto "CI OCCORRE QUALCOSA?" (ho detto CI perchè la casa è anche mia ed oltre che i diritti ho anche i doveri).



Questa sera voglio sentire quello che mi racconta mia moglie. Poveretta, ha passato un'altra lunga giornata con i problemi della casa, noiosi e ripetitivi. Ma con qualcuno dovrà pur parlare questa donna? Ora il mio telefono suona sempre due o tre volte, la sera, e ciò è accaduto da quando ho cominciato io a telefonare a mio fratello ed a mia sorella, all'amico A.A., al mio sponsor e, meraviglia - udite udite - anche al mio figlioccio, lo chiamo ogni sera, ho tante cose da imparare da lui e da voi, amici, che con tanta pazienza mi avete letto. Il mio amico e socio - Potere Superiore - mi è vicino e mi fa l'occhiolino.

una malattia spirituale

ACCETTAZIONE E SERVIZIO

La prima volta che venni in A.A., circa quattro anni fa, mi dissero che l'alcoolismo è una malattia allo stesso tempo mentale, fisica, e spirituale. Ero appena uscito da una clinica, e riuscivo ad accettare senza difficoltà che si trattasse di una malattia fisica e anche, fino ad un certo punto, di una malattia mentale - ma l'idea di una malattia spirituale non aveva per me nessun significato. Mi faceva solo arruffare le penne e mi faceva l'effetto di certe assurdità che appartengono al campo della religione, tanto più che, a mio avviso, nella riunione si dava troppa importanza ai concetti di Dio ed alla preghiera. Mi dissero poi che il programma di A.A. è un programma di recupero progressivo attraverso la crescita spirituale. Pensai allora che A.A. non faceva per me. Ovviamente questa gente era diversa: per quanto ne sapevo, io non credevo in nessuna religione e non avevo un'anima. Avrei dovuto arrangiarmi a moda mio.

Il mio modo però non funzionò tanto bene. Seguirono due anni di bevute quasi ininterrotte, che mi portarono in un'altra clinica, decisamente più umile e malato di prima. Tutti i libri di psicologia di filosofia e sull'alcoolismo che avevo letto, non erano serviti a farmi bere di meno né ad alleviare la mia sofferenza. Avevo imparato, però, una cosa molto importante: che la mia impotenza di fronte all'alcool era totale. Lo avevo provato a me stesso, nella maniera più dura, facendo un esperimento dopo l'altro.

Ritornai in A.A. un pò timoroso dell'accoglienza che pensavo mi avrebbero riservato, ma con la volontà di accettare qualsiasi reazione spiacevole ma

non vi fu nessuna reazione di questo genere. Fui ricevuto cordialmente. Più tardi potei capire, vagamente, che la parola "spirituale" ha un significato più vasto di quello che io avevo pensato. Continuavo ad andare avanti solamente entro i confini segnati dalle limitazioni della mia mente obiettiva, razionale, intellettuale. Ignoravo completamente la dimensione più importante del mio essere - il mio io vero, interiore, spirituale. Ma anche quando cominciai ad afferrare questa idea astratta, non sapevo ancora che cosa fare per realizzare in me un cambiamento. Non mi rendevo conto che non dovevo capire come o perchè dovesse funzionare: avevo so-

lamente bisogno di credere che avrebbe funzionato se avessi fatto come mi dicevano di fare.

Ma 'fede' era una parola ostica per me che non riuscivo a fare cose che non capivo. Mi sembrava che ci dovesse essere qualche base psicologica per avere un cambiamento sensibile. Così passò un anno, durante il quale non riuscivo a stare sobrio più di due mesi ogni volta. Pensavo che le riunioni fossero come delle conferenze, dove avrei dovuto imparare come fare per rimanere sobrio. Credevo che quello di cui avevo bisogno fosse l'informazione, ma dentro di me non succedeva niente, e io cominciai ad avere paura di essere proprio diverso dagli altri, e che forse per me non c'era speranza.

Le mie vecchie tendenze e la mia paura mi portavano inevitabilmente a bere. Sentivo che stavo perdendo la ragione. Paura, bere, sempre più paura, disintossicazione, e poi ricominciare divennero una giostra che era una tortura, e la mia disperazione divenne insopportabile. Mi rendo conto ora che le mie paure avevano innalzato una barriera di resistenza così forte che solo una resa totale avrebbe potuto abbatterla - e la mia mente si ribellava al pensiero di una resa. Il mio ego lottava per giungere al controllo di sé al punto da preferire il suicidio alla resa. Adesso capisco che lottavo solamente contro me stesso, contro il mio io interiore che disperatamente voleva essere riconosciuto, l'io spirituale che infine sarebbe stato la mia salvezza dai tormenti dell'alcoolismo attivo.

Dopo un serio tentativo di suicidio non mi rimase altra via che quella della resa. Il mio io aveva mise-

revolmente fallito e gettato la spugna. Non avrei dovuto essere vivo, ma ero vivo. Sentivo di essere ormai, nelle mani di qualcun altro. Mi dissero di andare in una casa di cura e vi andai. Entrai, tre anni dopo il mio primo ricovero, in un ospedale che mi era stato indicato; ero un relitto, un vinto senza più illusioni.

In ospedale non vi erano corsi da seguire e si parlava poco dei danni provocati dall'alcool. I terapeuti ci dicevano che dovevamo imparare a conoscere noi stessi riflettendo sui nostri sentimenti con distacco, accettandoli senza riserve, e di parlarne con qualcun altro.

Ci facevano scavare nel nostro io, e quando questo ci metteva paura lo facevano loro per noi. Era una cosa spaventosa.

Imparai ad accettare me stesso, compresi i difetti, con tutto quello che c'era, buono o cattivo che fosse. Cominciavano a piacermi anche le qualità che mi facevano diverso dagli altri - dopo tutto chi è amato non lo è perché è come tutti gli altri. Noi siamo apprezzati per la nostra unicità; essere semplicemente me stesso è la base su cui poggiano l'amore e la fiducia. L'ipocrisia, a voler essere ottimisti, può produrre solo indifferenza.

Dopo queste rivelazioni cominciarono a cadere sulla mia testa dura una gragnuola di colpi. Molti pensatori di ogni tempo avevano detto "Conosci te stesso", ed io avevo letto molto spesso proprio questo. Capisco ora che questa semplice raccomandazione indica chiaramente la via della vera vita spirituale.

L'associazione di A.A. mi fornisce il mezzo per essere me stesso e potermi così conoscere meglio. I Dodici Passi mi danno i mezzi per accettare me stesso e servire altri, e questo è l'inizio della crescita spirituale. Io credo che l'amore, con tutto quello che comporta, sia la più alta di tutte le emozioni.

E tutto questo comincia quando conosciamo e accettiamo il nostro io e ne facciamo partecipi gli altri, nell'amicizia.

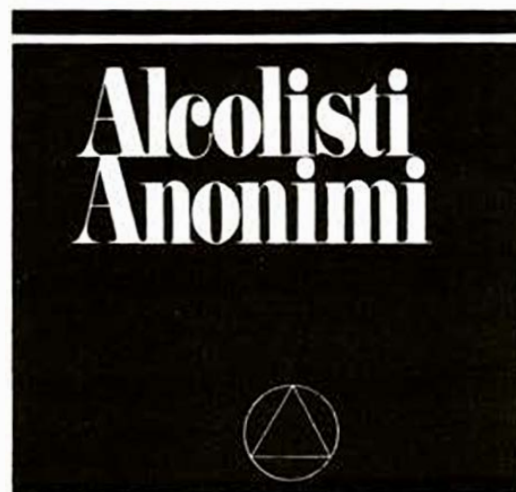
Guardando indietro ora, mi rendo conto che tutto quello che volevo dall'alcool era la libertà di essere me stesso, e ne divenni invece lo schiavo. Oggi sono felice di essere un alcolista; attraverso la mia malattia ho scoperto la mia terza dimensione e sono diventato una persona completa, ed è solo così che

posso vivere soddisfatto della mia vita. Non bere non lo considero l'unico scopo da raggiungere. Sento che mi sono finalmente imbarcato nella grande avventura che è la vita. E finché continuerò a non bere, a frequentare quelle riunioni, fare i Passi, e.....ma è tutto così semplice, e avrebbe funzionato sempre, che io lo capissi o no.

R. S., New Fairfield, Conn.

da "Grapevine - Aprile 1980"

IN QUESTO LIBRO, NOI ALCOLISTI RESUSCITATI AD UNA NUOVA VITA, VOGLIAMO RACCONTARVI QUELLO CHE ABBIAMO FATTO NELLA CERTEZZA CHE, SE VORRETE, POTRETE FARLO ANCHE VOI.



OLTRE DUE MILIONI
DI COPIE VENDUTE
NEGLI U.S.A.

BULZONI EDITORE



- Cornelia, madre dei Gracchi, beveva.



- Anche Cristoforo Colombo beveva.



- Così pure Enrico VIII. Come cura dei dopo-sbronza prendeva mogli.



- Pia dei Tolomei e Garibaldi si sbronzavano per un mese a fila. (Bugia. Ma che pensiero confortante!)



- Nelson e Napoleone erano ubriachi per anni a fila. Altra bugia.



- Alcune delle maggiori invenzioni di tutti i tempi, le hanno pensate degli individui col dopo-sbronza. Dimenticandole appena sobri.



- Chi beve (6 litri di) birra (al giorno) campa 165 anni.



- Gli amici migliori sono quelli col naso paonazzo.



- SUPERMAN È UN UBRIACONE CLANDESTINO.

Nota sul

DOPO-SBRONZA Ira le DONNE

Le donne non soffrono di dopo-sbronza. Se mai, qualche volta, stanno poco bene, o lamentano d'essere un pochino « indisposte » (e tu sei un villano e un mascalzone, egregio signore, se pensi che l'abitudine del bere c'entri per qualche cosa!).

TUTTI (O QUASI) HANNO UNA PAROLA APPOSTA PER INDICARLO

Come abbiamo visto:

- inglesi - Hangover (« postumi, strascichi, residui »)
- francesi - Gueule de bois (« muso legnoso, bocca impastata »)

Inoltre:

- tedeschi - Katzenjammer (« miagolio »)
- spagnoli - Resaca (« risacca »)
- svedesi - Hont i haret (« male alla radice dei capelli »)
- norvegesi - Jeg har tommermenn (« ho gli operai nel cervello »)

E gli italiani?

Manca una parola vera e propria, consacrata. Forse che gli italiani non sono mai « alticci, sbronzi, bevuti, ubriachi fradici » e poi non sono mai « sonati, stonati, intronati, imbranati »? Sì, lo sono! Ma (come in tanti altri settori) in Italia non importa che la cosa non ci sia... importa che non se ne parli. Noi, coraggiosamente, strappando il velo delle ipocrisie, ne parliamo. E lo chiamiamo « dopo-sbronza ».

QUANDO L'APPARENZA INGANNA...

- L'alcool riscalda? — No. Ognuno, dopo aver bevuto una notevole quantità di alcool, misurando la temperatura può accertare che essa è calata. Per questo motivo i bevitori sono più degli altri esposti alla morte per assideramento. Nell'alpinismo, nelle spedizioni polari non viene consigliato l'uso dell'alcool.
- L'alcool aumenta il rendimento? — No. Esperimenti scientifici su lavoratori e sportivi hanno dimostrato in maniera incontestabile che il rendimento diminuisce subito dopo l'ingestione di piccole quantità di alcool ed aumentano invece gli scarti della produzione. Non per nulla in molte fabbriche viene vietato l'alcool durante il lavoro. Non per nulla i veri sportivi evitano l'alcool.



- L'alcool disseta? — No, al contrario, turba l'equilibrio della composizione del sangue ed attira acqua dalle cellule del corpo; così la sete aumenta di bicchiere in bicchiere. In altre parole quanto più alcool uno beve tanto più aumenta la sua sete!

- L'alcool dà forza e coraggio? — L'alcool dà il coraggio o meglio l'incoscienza di fare delle cose di cui il giorno ci si deve pentire.
- L'alcool toglie i dolori? — L'alcool producendo una specie di narcosi, impedisce per breve tempo la percezione del dolore, ma lascia poi che ricompaa in maniera più forte di prima. Una cosa è sicura: l'abuso di bevande alcoliche è la vera causa di molti dolori fisici e morali.



- L'alcool tiene su il morale? — Non è vero. L'alcool tiene su un ora e deprime per dieci. Domenica leoni e Lunedì pecoroni.
- L'alcool annega i dispiaceri? — Nemmeno questo è vero. L'alcool non annega i dispiaceri, li inaffia e li fa crescere. Preoccupazioni, delusioni, contrarietà, miseria, senso di colpa riemergono dalla sbronza più grandi di prima.



IL GENERE UMANO E' NATO CON L'ISTINTO
DELLA UNIONE, DELLA ASSOCIAZIONE E
DELLA COMUNIONE'

Cicerone, De fin. bon., 4, 2, 4.

PARTECIPARE

PER

VIVERE

(1) BASTIAT, *Harmonies économiques*, Paris, 1884, p. 25 e segg.

Il Bastiat in *Harmonies économiques* descrive magistralmente quanto deve alla società il più umile abitante d'un villaggio, in confronto di ciò che egli dà alla società. « Consideriamo un falegname di paese. La mattina appena alzato, si veste. Di tutto il suo vestiario egli non ha fatto neppure un solo oggetto. Ci volle, però, una grande quantità di lavoro, d'industria, di trasporto e di altre ingegnose invenzioni per approntarlo. Gli americani dovettero produrre il cotone; gli indiani l'indaco; i francesi la lana e il lino; i brasiliani il cuoio; tutte queste materie dovettero essere trasportate in città diverse, e lì lavorate, filate, tessute, colorate. Poi la colazione. Affinché il pane, che egli mangia, venisse in tavola ogni mattina, fu necessario dissodare il terreno, assicparlo, ararlo, governarlo, e seminarlo; bisognò preservare la semente dal furto o saccheggio; ottenere — nella grande moltitudine di uomini — una certa sicurezza; mietere il grano, macinarlo, lavorare la pasta e cuocere il pane; convertire in strumenti ferro, acciaio, legno e pietra; alcuni uomini sostituirono la forza animale, altri quella idraulica: cose che, separatamente prese, richiedevano una somma di attività incalcolabile, vasta per tempo e per spazio. Non passerà giorno in cui quest'uomo non abbia bisogno di zucchero e di olio, e non debba servirsi di utensili diversi... Esce di casa, e trova le strade lastricate e illuminate... Se il nostro operaio desidera viaggiare, trova che altri hanno costruito per lui strade e ponti, adattato carrozze, domato i cavalli e il vapore... » (1).

Insomma soltanto mediante la cooperazione di più uomini, la vita umana può raggiungere quel perfezionamento materiale che si addice alla sua natura perfettibile.

Ma non soltanto la cultura materiale o, come si dice modernamente, la cultura ergologica, è possibile mediante l'unione degli uomini in società, ma anche e specialmente la cultura spirituale. In nessun modo sarebbe stato possibile l'ascesa della nostra cultura, se gli uomini separati, o riuniti tutt'al più in singole famiglie, non avessero potuto attendere a un lavoro specializzato, dedicandosi, chi alla coltivazione dei campi, chi alla costruzione degli utensili, e chi, finalmente, all'insegnamento e all'indagine.

dai Gruppi

BARI

In questa città è stato inaugurato ufficialmente il Gruppo A.A. che ha preso il nome di Gruppo Rinascita.

L'indirizzo è il seguente:

Gruppo A.A. "Rinascita"
Palazzina Ex Goccia del Latte
Piazza Umberto
BARI

A proposito dell'attività di questo Gruppo abbiamo già visto, con piacere, risultati notevoli.

Infatti abbiamo ricevuto una copia del quotidiano di vita Regionale PUGLIA del 5 Marzo che riporta ben due pagine sul problema dell'alcolismo a Bari. Di questa inchiesta parleremo più diffusamente nel prossimo numero.

Precedentemente, nel Febbraio scorso, era stata pubblicata sulla Gazzetta del Mezzogiorno una lettera al "Direttore" per ringraziare l'Amministrazione Comunale per la sede concessa.

Un fraterno ringraziamento a Francesco ed ai suoi e nostri amici di Bari ed un augurio fervido di buon lavoro.

MILANO

a. via
fessor
parla
i della
l'Este.
ia Te-
scoria.
Mel-

Alcolismo, salvezza...

Per l'Associazione A.A. Alcolisti Anonimi, alle 18 a Palazzo Isimbardi, corso Monforte 35, dibattito sul tema: «Alcolismo, c'è una via di salvezza...». Partecipano: Faustino Boioli, monsignor Antonio Bossi, Massimo Caponeri, Attilio Schemmari, Carlo Ceruti.

UNA TESTIMONIANZA DA NAPOLI

Mi chiamo Guglielmo e sono un alcolista

Questa malattia, perchè l'alcolismo è una malattia, mi ha gettato, dopo i primi periodi di euforia in

uno stato fisico e psicologico che, definire penoso è poco.

Non vi racconto tutte le traversie che ho passato, i guai che ho combinato, il male che ho fatto ed ho ricevuto. Negli ultimi tempi, non passava giorno che non avessi difficoltà, incidenti, dispiaceri di tutti i generi, a causa del mio stato alcolico.

Le mie condizioni di salute fisica e mentale si deterioravano sempre di più, nonostante cercassi di smettere di bere, mi proponessi ogni giorno di astenermi dall'alcool. Niente da fare. Esso era più forte di me. Con il tempo, l'abitudine era diventata una necessità, una dipendenza che mi costringeva a bere per non stare troppo male, ma sempre più spesso senza riuscire ad alleviare il mio malessere.

Per un miracolo non ho perso il lavoro, in salute ero ridotto una larva, gli amici non volevano più vedermi, dei conoscenti ero diventato lo zimbello, la famiglia era alla disperazione.

Più volte ricoverato per cure disintossicanti, sempre sotto controllo medico e con l'ausilio di psicologi e psichiatri (con gravi spese) ho, ciononostante, continuato a bere, sino ad avere continui collassi.

Con l'incontro di Alcolisti Anonimi, la mia volontà di uscire da questo orrendo tunnel, ha avuto ragione sull'alcool.

Mi sono ritrovato fra gente aperta, disinteressata (finalmente) e che mi capiva perchè aveva avuto gli stessi problemi e ne era uscita, che poteva aiutarmi per non bere più, e quel che più conta, a restare sobrio. Sono due anni che non bevo e mi incontro con questi amici in frequenti riunioni.

La mia vita è totalmente cambiata. Tutto ciò che avevo perduto l'ho ritrovato o per lo meno recuperato in buona parte. Ho riacquisito la fiducia in me stesso e quella degli altri, la salute, la forza e soprattutto una sicurezza e una serenità mai provata sinora.

Sono uscito, con il Gruppo degli Alcolisti Anonimi, da quel mare di sofferenze e di angosce che mi avrebbe portato sicuramente là dove potete immaginare.

Un appuntamento importante

Grazie all'interessamento dell'Assessore alla Sanità del Comune di Roma, Franca Prisco, ci è finalmente possibile organizzare una grande riunione informativa nella Protomoteca del Campidoglio.

Questa manifestazione è particolarmente significativa per noi, soprattutto perchè rappresenta il primo incontro ufficiale con gli Amministratori della nostra Città che sono impegnati, proprio in questi giorni, nell'analisi delle iniziative più idonee ad arginare, in collaborazione con la nostra associazione, il gravissimo problema dell'alcolismo che tanto affligge anche la città di Roma.

L'appuntamento per tutti noi è per il giorno 8 Maggio alle ore 18,30, nella Protomoteca del Campidoglio.

Nella stessa occasione verrà celebrato il VI anniversario di fondazione del primo Gruppo Al-Anon d'Italia e cioè quello di Roma -Via Napoli, 58.

Anche per gli Al-Anon, quindi, questo di Roma, è un appuntamento importante.

- Si è riaperto il Gruppo A.A. Roma-Centro 2 nella nuova sede di Via del Teatro Valle, 27. Le riunioni si tengono il Martedì e il Giovedì dalle ore 19,30 alle 21,30.
- Si è aperto un nuovo Gruppo A.A. in Via Baccina, 53. Le riunioni si tengono il Lunedì, Mercoledì e Venerdì dalle ore 18 alle 20. Il Segretario del Gruppo è Cesare. Tesoriere Erminia. Auguri vivissimi di buon lavoro.

Secondo me

Ricordiamoci anche dell'alcolismo

Queste le opinioni di Mirella Chiesa Lucarelli, membro del Comitato Centrale del Psdi

Verso la fine del 1981 un gruppo di giovani tossicodipendenti occupò una palestra a Primavera. Il 15 gennaio di quest'anno un gruppo di 21 ragazzi ha occupato un'ala dell'ex colonia marina « Vittorio Emanuele III » ad Ostia. I giovani drogati chiedono che se ne faccia una comunità terapeutica. Le due occupazioni hanno « fatto notizia ». I giornali hanno dato risalto alle iniziative e numerose autorità tra le quali il Sindaco Veta-

è fatto in questo senso, anche se molto se ne parla. Ma un altro problema è di ben maggiori dimensioni è quello dell'alcolismo, per il quale non solo non si fa niente ma di cui neanche si legge e si parla. Dati precisi sulla quantificazione del fenomeno dell'alcolismo non ne esitano. In Italia mancano completamente statistiche ufficiali. Non è stato fatto alcuno studio a livello nazionale di quella che nel nostro paese raggiunge livelli di vera e propria tossiomania oggi.

Il 22 Aprile si è festeggiato il Primo anno di fondazione del Gruppo A.A. LA GIUSTINIANA.

Avremmo voluto scrivere qualche cosa di questo Gruppo perchè sappiamo che quest'anno di lavoro ha avuto risultati veramente lusinghieri, ma, non essendoci stato possibile essere presenti alla manifestazione, dobbiamo limitarci ad inviare un fraterno saluto a Marina ed a tutti i membri del suo Gruppo ed un Grazie!

SCHIO

Si è celebrato, il 18 Aprile, il I Anniversario della fondazione dei gruppi A.A. e Al Anon di Schio.

A questo Gruppo, che ormai conta oltre 20 membri A.A. e 15 Al Anon, auguriamo di tutto cuore di proseguire sempre così.

qui AL-ANON

Il discorso di Bill W. alla prima Conferenza nei servizi mondiali Al. Anon - Aprile 1961.



Voglio innanzitutto portare a questa assemblea, a nome di tutti gli A.A., le nostre felicitazioni e la testimonianza del nostro profondo affetto.

C'è stato un tempo in cui non lo avrei potuto fare con la stessa serenità di spirito. Un gran numero di A.A. temeva che voi faceste crollare la nostra Associazione. Tuttavia il successo di Al Anon non è stato soltanto fenomenale, ma, secondo me, è l'avvenimento più sensazionale che sia accaduto dalla fondazione degli A.A..

Io so che avete affrontato questa nuova impresa con un certo timore e un certo dubbio. Vi siete chiesti se la Conferenza sarebbe stata un successo, se i delegati del Canada e degli USA vi avrebbero partecipato e - qualora fossero intervenuti - come avrebbero compiuto il loro lavoro in comune. Quale sarebbe stato il clima della Conferenza?

Queste sono domande che noi A.A., ci siamo poste allorché, nel 1951, abbiamo tenuto noi la nostra prima Conferenza dei Servizi Generali. La nostra conferenza fu un successo ed ha continuato ad essere forte ed efficace per tutti gli anni che sono seguiti. Visto lo spirito che regna in questa riunione, sono sicuro che sarà così anche per voi.

La vostra crescita, come movimento, ha superato tutto ciò che si è mai verificato presso gli A.A. ai loro inizi. E noi tutti sappiamo che questo risultato è stato possibile perché voi avete messo tutti i vostri sforzi al fine di colmare il vuoto immenso che è esistito per così lungo tempo nei nostri rapporti familiari. Noi alcolisti, ritrovando la sobrietà siamo stati ben presto in grado di rimetterci al lavoro.

Ora ci sono un pò di soldi in banca; noi li spendia-

mo senza misura per gli A.A.. Noi ripariamo i torti che abbiamo fatto a tutti nel mondo intero salvo a quelli che sono stati veramente maltrattati, cioè voi stessi.

Per molto tempo ci siamo domandati perché la "luna di miele" non era durata. Dicevamo a nostra moglie: - Sai, A.A. è formidabile. Vieni alle nostre riunioni e prendine la tua parte. Ti permetteremo anche di preparare il caffè, mentre ti riscalderai completamente le mani al "fuoco spirituale" degli Alcolisti Anonimi.

Per fortuna, tutto ciò ora appartiene al passato; voi cominciate a riempire con una rapidità ed un successo estremi questo vuoto terribile che è sempre esistito e che ha afflitto la metà dei nostri membri nei suoi rapporti familiari. E' evidente che le relazioni familiari sono le più difficili da ristabilire, poiché proprio esse sono state le più colpite.

Dunque noi A.A., a questo messaggio di felicitazioni e di affetto, aggiungiamo l'espressione del nostro profondo rinascimento e vogliamo riparare, anche se lo facciamo un pò tardi, gli sconvolgimenti emotivi che vi abbiamo provocato quando beviamo.

E' giunto il momento per Al Anon di funzionare come un tutto. Avete qui un gruppo di persone devote. Naturalmente, in principio, hanno dovuto attribuirsi degli incarichi; era il solo modo a loro di-

sposizione. Come il dottor Bob ed io eravamo conosciuti da tutti gli A.A., così Lois e i suoi amici vi sono noti. Ma questo legame è troppo fragile per l'avvenire. I nostri servizi indispensabili alla diffusione del messaggio Al Anon attraverso il mondo,

sono ora essenziali per il buon funzionamento di Al Anon nel suo insieme.

Così, il senso profondo di questa piccola, ma magnifica riunione, la cui storia si va ripetendo, è:

Che voi applicate in questo momento la Seconda Tradizione ad Al Anon nel suo insieme.

Voi delegati, rappresentate qui la coscienza dei Gruppi Al Anon e siete dei fedeli servitori.

E' vero che un lavoro prodigioso può esser compiuto tramite la posta e mediante diverse pubblicazioni. Ma è essenziale che qui, come in A.A., voi veniate a trattare dei vostri problemi da persona a persona.

Oggi siete di fronte agli anziani, vostri predecessori al servizio di Al Anon. Ora siete diventati la coscienza e la guida di Al Anon, ed è un passo in avanti che significa tantissimo e che dovrebbe portarvi una profonda soddisfazione.

Permettetemi di sottolineare nuovamente i pericoli che vi avrebbero minacciato se non aveste cominciato a riunirvi. Torno alla nostra esperienza A.A.. Come voi, gli A.A. avevano un Consiglio di Fiducia, e un centro di servizi a New York che faceva irradiare A.A. attraverso il mondo. Si diceva: - va benissimo così ed è semplicissimo. Noi provvederemo al denaro e voi farete il lavoro -. In conseguenza, allorché la Conferenza dei Servizi generali è stata proposta per gli A.A., è stato detto: - Dio mi! Noi alcolisti non siamo neanche capaci di amministrare un club; come potremmo assumerci il rischio di fare trenta elezioni di delegati ogni anno, dal momento che tutto va veramente per il meglio -.

Tuttavia, alcuni di noi si sono resi conto che gli anziani, incaricati del funzionamento dei servizi A.A., non potevano durare in eterno. Noi anziani non siamo anziani soltanto in A.A., ma anche a causa della nostra età. Molti di noi non ne hanno ancora che per cinque, dieci o quindici anni, prima della Grande Dipartita. Abbiamo anche riconosciuto che il vero senso della Seconda Tradizione doveva essere applicato all'insieme dell'associazione. In conseguenza bisognava forgiare un legame - un legame permanente - tra la coscienza dei gruppi A.A. e la sua organizzazione nel mondo. Grazie a Dio, voi Al Anon, riconoscete di dover fare lo stesso. Altrimenti un possibile crollo futuro del vostro centro mondiale di servizi potrebbe essere irreparabile.

Sarebbe impossibile ristabilire questi servizi essenziali senza l'esistenza di un legame con i delegati, quel tipo di legame che vi accingete a creare nel corso di questa storica occasione - cioè l'inaugurazione della vostra prima Conferenza dei Servizi mondiali. Talvolta, voi delegati, verrete per dare dei consigli; voi avete infatti il potere di dare delle direttive, poiché l'autorità estrema appartiene a voi. Voi porterete dei suggerimenti che incrementeranno il progresso. Talvolta dovrete rispondere a delle domande e far fronte a dei problemi d'importanza capitale in cui le vostre direttive e la vostra saggezza, sempre collettive, saranno messe a disposizione di tutti e vi risparmieranno gravi errori.

In altre occasioni, verrete qui e vi troverete davanti delle difficoltà interne che supererete. Assisterete, infine, a delle sessioni della Conferenza così noiose che qualcuno di voi forse dirà: - in nome del cielo, perché venire a New York unicamente per dire "sì" a ciò che il contabile ha già verificato. E' ridicolo! -. Qualsiasi cosa avvenga, la vostra presenza manterrà il legame essenziale. Ciascuna delle sedute annuali, sia essa noiosa o tempestosa, assicura veramente il buon funzionamento e l'unità futura della vostra società.

Che Dio vi benedica e vi protegga. Che guardi con sguardo propizio questi promettenti inizi. Che nella vostra memoria questo giorno sia iscritto come un gran giorno negli annali dei Gruppi familiari Al Anon.

ALATEEN: una lettera del Gruppo Al-Anon Milano I.

Avendo ricevuto da alcuni Gruppi Al-Anon la richiesta di letteratura Alateen, il Gruppo Al Anon Milano I, comunica di essere disposto ad inviare, a tutti coloro che ne faranno richiesta, la letteratura Alateen attualmente disponibile. Alla richiesta scritta dovranno essere accluse L.10.000 a titolo di rimborso spese.

Il Gruppo precisa che la letteratura, non è ufficiale, non è stata ancora controllata né approvata dai Servizi Generali. Il Gruppo non si assume nessuna responsabilità né vuole contravvenire a nessuna Tradizione, ma è mosso solamente dal nostro spirito di fratellanza e comunione.

Le traduzioni sono state già da tempo inviate al Comitato per la letteratura del Centro Nazionale. Il Gruppo Milano I ritiene molto importante, se non indispensabile, per i Gruppi Al Anon, che sono già in grado di aprire gruppi Alateensi, di poter disporre di letteratura appropriata.

Inviare la richiesta a:

Angela - Via Torquato Tasso, 7 20123 - MILANO

IL NOSTRO GIORNALE

OVVERO:

E.&G.S.i.i.

AI LETTORI

Questa volta l'ho combinata proprio grossa! Il giornale del mese scorso era pieno di refusi cosa che denotava la totale assenza, nella nostra redazione, dei correttori.

Ho saputo che l'amico Nicola mi sta cercando in tutte le strade di Roma con una bottiglia di Barolo in mano, per farsi restituire, con le buone o con le cattive, l'anno di sobrietà che gli ho rubato.

L'esame contingente di me stesso mi fa rabbrivire se penso minimamente a quello che sarei io oggi, se qualcuno mi avesse rubato l'unico anno di sobrietà che ho.....

E' vero che a fare il nostro giornale vi sono soltanto come potete vedere dalle sigle nel titolo, due persone, unite in una Società ad Irresponsabilità Illimitata, ma è anche vero che questa volta l'ho fatta proprio grossa e i fulmini del G.S.O. non me li leva nessuno: HO CONFUSO LA FOTOGRAFIA DI BOB CON QUELLA DI BILLI. Se non voglio che il mio Editore mi licenzi in tronco devo proprio decidere di non farlo più.

Per il momento chiedo umilmente scusa a tutti.

Elio

SOSTENETE IL NOSTRO GIORNALE.

Per abbonarsi ad INSIEME è sufficiente spedire un vaglia postale di L. 12.000 intestato a:

INSIEME - Mensile dell'Associazione Alcolisti Anonimi.

Via Lupatelli, 62 - 00149 - Roma

Le modernissime attrezzature del nostro giornale.



Alle amiche ed amici Al-Anon.

Allo scopo di semplificare i contatti fra il nostro Giornale e tutti i membri di Al-Anon, preghiamo di inviare ogni tipo di corrispondenza (articoli, testimonianze, suggerimenti, abbonamenti, ecc..) al seguente indirizzo:

GINA - Redazione di "INSIEME".
A.A. - Via Lupatelli, 62
00149 - Roma

COMPLEANNI

BASSANO DEL GRAPPA

- Albino quattro anni
- Ilario un anno

BRESCIA

- Flaviano due anni
- Roberto due anni

MILANO-SPERANZA

- Aldo un anno
- Alfredo tre anni
- Enrica un anno
- Ermanno un anno
- Francesco I due anni
- Francesco II un anno
- Franco V un anno
- Gianfranco tre anni
- Gianna un anno
- Giovanni I due anni
- Laura due anni
- Luciano un anno
- Luigi due anni
- Mario I un anno
- Nanda un anno
- Ombretta un anno
- Pasquale un anno
- Silvana un anno
- Walter tre anni

ROMA-CENTRO 1

- Marco due anni
- Rossana due anni
- Nicola due anni



ROMA-CENTRO 2

- Giansandro due anni
- Maurizio quattro anni
- Umberto due anni

ROMA-MONTESACRO

- Luciana due anni
- Romeo cinque anni

ROMA-Gruppo LA VITA

- Giulio due anni
- Nino due anni
- Viviana due anni

VICENZA

- Albano un anno
- Luciano un anno
- Mario un anno



GRUPPO ROMA-LA GIUSTINIANA

I Anniversario di
Fondazione.

GRUPPO A.A. e AL-ANON di SCHIO

I Anniversario di
Fondazione.

*Il mio nome è Maria e sono un'AL-ANON.
Voglio dedicare due righe in acrostico
al titolo del nostro giornale.*

Incontrarsi ci rasserena
Nella mente riposo chiama
Sentire le nostre tradizioni
In noi ■■■■■■■■ gioia inonda
E possiamo dire non destare.....
Mai, l'anima gioconda!
E gustiamo tutto ciò che ci circonda

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

Mensile di proprietà dell'Associazione A.A. Alcolisti Anonimi, prevalentemente ceduto agli associati.
Direzione e Amministrazione: via Domenico Lupatelli, 62 - 00149 Roma - tel. (06) 5280476 - C.C.P. 80224009
Redazione di Milano: c/o Riccardo - via Tasso, 7 - 20123 Milano - tel. (02) 4691261
Redazione di Roma: A.A. via Domenico Lupatelli, 62 - 00149 Roma - tel. (06) 5280476
Direttore Responsabile: Elio
Responsabile Redazione di Milano: Riccardo
Registrazione Tribunale di Roma n. 60/82 del 13/2/82
Stampa: centro grafico C.G. - via tuscolana, 1092 roma

