

INSIEME

*mensile dell'Associazione
Alcolisti Anonimi*

UNITA'
RECUPERO
SERVIZIO

ANNO I° - N. 5

MAGGIO 1982



non ce lo potete togliere!

**E' LA TUA PRESENZA QUI FRA
NOI CHE CONSENTE AL GRUPPO
DI SOPRAVVIVERE**

Entra in A.A. cercando nel Gruppo l'ultima possibilità di salvezza. E' quel Gruppo di gente come me, così unito dall'Amore e dalla Stima reciproca, quel Gruppo di Persone che stavano insieme con immensa umiltà e sicurezza, dopo aver lasciato fuori della porta il proprio ceto sociale, il proprio prestigio professionale, il proprio danaro, che, sempre mantenendo la propria individualità e la propria dignità finalmente ritrovata, si presentavano con un anonimo "io sono X e sono un alcolista", mi ha realmente salvato la vita.

Sentii immediatamente che quegli uomini e quelle donne così stranamente pronti e desiderosi di dare il meglio di loro stessi pur di aiutarmi a risalire dall'inimmaginabile baratro in cui ero sprofondata, traevano la loro forza e la loro speranza, dallo stare insieme nel Gruppo. Uno di loro mi disse: "Siamo a tua disposizione sempre, giorno e notte, chiamaci in qualsiasi momento tu abbia bisogno di noi per NON BERE' INSIEME CON NOI e rivolgiti a chiunque di noi, nessuno farà caso alla tua scelta, pensa sempre, e non dimenticarlo mai, che al di là del filo del telefono non c'è più uno di quelli a cui tu, tante volte, fino a ieri, ti sei rivolto per chiedere aiuto, ricevendo imposizioni, ricatti morali, critiche e condanne, ma c'è un alcolista come te, c'è il Gruppo, c'è l'Amore del Gruppo radicato in quella comune ed immensa sofferenza che ci ha proiettati in un mondo diverso, donandoci un modo di pensare e di vivere diverso

Il gruppo mi ha fatto conoscere un modo di vivere diverso per consentirmi di vivere nel mio mondo diverso. E il mio mondo è il Gruppo. Nel mondo dei non alcolisti accade, qualche volta, che gli uomini tentino di imporre le loro idee ad altri uomini fino al

punto di privarli di qualsiasi libertà, ma questo in un Gruppo A.A. non accade perchè il primo dono che un alcolista riceve dalla sua sobrietà è proprio la riconquista della sua libertà e della sua dignità di uomo libero. Qualche volta, ma per fortuna, raramente, nel mondo dei non alcolisti, accade che un medico rifiuti di salvare la vita di un altro uomo solo perchè quest'uomo non la pensa come lui, ma in un Gruppo A.A. questo non accade perchè un alcolista sa che la morte di un altro alcolista significa anche la sua morte e la morte del Gruppo. Qualche volta, ma per fortuna anche questo raramente, nel mondo dei non alcolisti, accade che un prete, invece di comprendere e assolvere, giudichi e condanni un altro uomo solo ed unicamente perchè non la pensa come lui, ma questo in un Gruppo A.A. non accade perchè per un alcolista giudicare e condannare un altro alcolista significa giudicare e condannare se stesso. Nel mondo dei non alcolisti, qualche volta, si mette al bando un uomo solo perchè quest'uomo vorrebbe esprimere idee nuove, ritenute, dai poveri di spirito, rivoluzionarie e sovvertitrici dell'ordine costituito, ma questo in un Gruppo A.A., non accade perchè in A.A. abbiamo imparato che qualsiasi idea nuova o vecchia che sia, può contenere la risposta ad un nostro problema e poi, in definitiva, abbiamo imparato che nessun ordine può essere sovvertito se non vi è la reale necessità di sovvertirlo. Nessun alcolista sobrio ha voglia di cambiare gli altri perchè ha fin troppo da fare per cambiare se stesso. Uno dei motivi scatenanti del nostro bere era proprio la pretesa di saper pilotare la vita degli altri secondo le nostre idee, quando non eravamo capaci neppure di pilotare noi stessi: pretendevamo di essere gli sceneggiatori, i registi, i primi attori della nostra vita e di quella degli altri e quando, come era logico, non ci riuscivamo, ci sentivamo traditi, incompresi, frustrati e ci ubriacavamo per poterci compiangere meglio. Il Gruppo A.A. è un'oasi tutta nostra, nel mondo dei non alcolisti, ed è un mondo che ci calza perfettamente addosso ed è per questo che il Gruppo non ce lo potete togliere. (e.)

COMITATO PER LA LETTERATURA

COMUNICATO

Addì ventiquattro del mese di aprile, dell'anno millenovecentottantadue, alle ore 9, in una saletta dell'Hotel Plaza, Padova, Corso Milano, si riunisce il Comitato permanente della Letteratura.

Sono presenti: Anna M., Mauro M., Guido M., Carlo E.

ALL'ORDINE DEL GIORNO

- 1) Situazione "Grande Libro"
- 2) Situazione contabile
- 3) Pubblicazioni in corso
- 4) Varie ed eventuali

Anna M. apre la riunione e dà la parola a Carlo E. che presenta i seguenti estratti cassa:

- Letteratura corrente: in cassa £ 3.365.228
- "Grande Libro": in cassa £ 2.018.000

Debito con G.S.O. di New York: dollari 16.000 (al cambio odierno £ 20.800.000) essendo stati inviati dollari 9.000. I libri giacenti presso Bulzoni (copie 2.580) verranno spostati la prossima settimana in Via Lupatelli. Si esamina, con termine ad ottobre, la possibilità di creare un deposito della Letteratura nella zona Nord Italia.

Sono state stampate:

- a) n. 3.000 copie opuscolo "La Sponsorizzazione;
- b) n. 1.000 copie di "Perchè continuare a soffrire";
- c) n. 1.000 copie di "Uno sguardo ad A.A.";
- d) n. 2.000 copie della Cedola di commissione libraria (Listino prezzi).

Si decide di pubblicare:

- a) n. 3.000 copie di "44 Domande e 44 Risposte".

Si sono restituite £ 700.000 (settecentomila) di debito ereditato dalla precedente gestione. Anna M. dichiara di traversare un periodo particolarmente pesante dal punto di vista psico-fisico, per cui anche i problemi lievi riguardanti il Comitato Letteratura, nei rapporti con l'insieme dei Servizi Generali Italiani, la mettono in stato di agitazione e perciò chiede di porsi momentaneamente in

disparte, pur rimanendo nel Comitato, ma rinunciando ad ogni responsabilità specifica. Pertanto, all'unanimità, i membri di Comitato decidono di attribuire a Mauro M. la responsabilità del Comitato Letteratura, a Guido M. la parte organizzativa, a Carlo E. il compito di fungere da elemento di raccordo tra i membri del Comitato Letteratura e quelli del Comitato amministrativo-finanziario (Maurizio S. e Cesare P.). I rapporti e collegamenti ufficiali, nonché tutte le iniziative di competenza (convocazioni etc.) sono demandati a: Mauro M., V.le Ungheria 70-33100 Udine tel. 0432/200028

Si stabilisce infine che gli ordini di Letteratura ed i relativi versamenti si continuerà a farli al seguente recapito:

Alcolisti Anonimi
Comitato per la Letteratura
Via Lupatelli, 62/e

00149 - R O M A

Visto, letto, sottoscrivono

Firmato: Mauro M.
Anna M.
Guido M.
Carlo E.

IL TERZO RETAGGIO

Avevamo preparato, per la pubblicazione, alcuni appunti sul Terzo Retaggio, la procedura da seguire, secondo il Manuale di Servizio, per qualsiasi elezione in A.A.: volevamo con questo rispettare l'impegno assunto nel corso della riunione di Firenze del giugno '81. Purtroppo, però lo scritto è risultato eccessivamente lungo e quindi la pubblicazione su Insieme, troppo costosa. Prepareremo quanto prima un inserto che vi spediremo con uno dei prossimi numeri.

Come nutrire le nostre Depressioni

ECCO ALCUNI UTILI CONSIGLI
PER PROTEGGERE
ED ALIMENTARE QUESTI
MOSTRI



La cosa sorprendente delle depressioni è che, quando appaiono, noi alcolisti tendiamo a nutrirle per mantenerle in vita. Lo so perché l'ho fatto. Se continuo a mantenermi sobrio (e spero di continuare, con l'aiuto di A.A.), può venire il giorno in cui sarò completamente libero da queste baldorie mentali. Così, prima di dimenticare i molti trucchi che ho usato per coccolare ed alimentare una depressione, ho voluto elencarli tanto per ricordo. Se qualcuno vuole che una depressione continui, non ha che da mettere in pratica questi utili consigli. Oppure, se tu vuoi liberarti in fretta delle tue depressioni sperimenta l'opposto di quel che segue:

1 - Rimani seduto e basta. L'inattività prolunga una depressione impedendoti di pensare a qualunque altra cosa che non sia te stesso. Ti permette di concentrarti sulle tue insufficienze, sui tuoi passati fallimenti e sulla mancanza di amici; sulle ingiustizie che ti sono state fatte e sulla meschinità della vita in generale.

2 - Evita le riunioni di A.A.. Eliminando la frequenza alle riunioni, ridurrai le occasioni d'imbatterti in qualcuno che può comprendere la tua depressione, che può ascoltarti, che può chiedere il tuo aiuto o che può darti un calcio nel sedere. Eviterai anche di ascoltare qualunque suggerimento che potrebbe aiutarti a superare la depressione.

3 - Non telefonare a nessun amico. Le conversazioni telefoniche sono spesso fatali per le depressioni. Ti permettono di riversare le tue sensazioni nel microfono e di raccogliere le riflessioni di un'altra persona attraverso

il ricevitore. Questo è conosciuto come un salutare scambio d'idee. Questo tipo di scambio distrugge la depressione anche la più forte.

4 - Non pregare. L'azione di pregare è un'ammissione di almeno un minimo di umiltà e di disponibilità ad accettare l'aiuto di un Potere Superiore. Tale arrendevolezza e larghezza di vedute sono i nemici mortali della depressione e di solito la distruggono.

5 - Fuggi con te stesso. Salta sull'automobile e va in una zona isolata, dove nessuno ti conosce e si aspetta che tu agisca da adulto. Non dire al tuo coniuge o ai tuoi amici dove stai andando, o, perfino, che stai uscendo. Questo li costringerà a preoccuparsi, aumentando così il tuo senso di colpa e la durata della tua depressione.

6 - Pensa al bere. Ma non bere veramente, poiché questo potrebbe ucciderti o come minimo farti entrare a contatto con la razza umana. In un modo o nell'altro la tua depressione finirebbe e questo è quello che non vuoi. Comunque, il pensare a bere e a quanto piacere ne ricavavi, ti procurerà ulteriore tristezza e in questo modo pomperà nuova morbosità nella tua depressione.

7 - Salta un paio di pasti. La fame è per la depressione quello che un fertilizzante è per l'erbaccia: la fa crescere e prosperare. Mentre stai morendo di fame, evita i bagni caldi, gli abiti puliti, una passeggiata nell'aria primaverile e qualunque altra cosa che potrebbe sollevarti il morale. Se sei un uomo, sta un giorno in più senza raderti. Se sei una donna, non ti lavare i capelli. Nelle depressioni, ogni

pezzettino di sudiciume e di sofferenza è d'aiuto.

8 - Rimanda di fare scuse e altre forme di ammenda. Molte depressioni derivano da una cattiva coscienza. Se cominci a darti da fare per accomodare le cose con la gente, probabilmente stai per scaraventare lontano la tua depressione. Stai ben attento! Ricorda costantemente che tipo di pidocchio è l'altro individuo e quanto meritava quello che gli hai fatto.

9 - Evita di leggere il Grande Libro, i Dodici Passi e le Dodici Tradizioni e ogni altro scritto che potrebbe cacciar via i tuoi pensieri negativi. Compra, invece, un giornale e angustiali sul Vietnam, su una scena di droga, di corruzione e su altre piacevolezze del genere.

10 - Soprattutto, non devi sorridere e dire Ciao alla gente, dare strada ad un altro

automobilista, mandare gli auguri di compleanno ad una zia invalida, essere amabile con la tua segretaria, o cedere il posto in sotterranea ad ogni donna che non sia incinta almeno di otto mesi. Gli atti di gentilezza o di semplice educazione possono rappresentare la fine della tua depressione.

Per riassumere: evita le riunioni di A.A., la Letteratura di A.A., resta solo, affamato e triste; non pregare; pensa alle sbornie; e sii tanto spregevole e meschino quanto puoi essere. Con l'aiuto di questi semplici accorgimenti, puoi trasformare la depressione di un solo giorno in una sbornia secca lunga una settimana. E così ci sei... Oh, mondo mio di prima! Benvenuto a te!

R.D.

(da Grapevine nov. 1980)

UTILIZZARE LA PAURA COME UN TRAMPOLINO

(da "I punti di vista di Bill" p. 22)

Il principale generatore delle nostre imperfezioni è stata la nostra paura egoistica - principalmente la paura di perdere qualcosa che noi possedevamo già o la paura di non ottenere qualche cosa che noi chiedevamo -.

Essendo la nostra esistenza un susseguirsi di richieste inappagate, ci portava a vivere in un continuo stato di turbamento e di frustrazione.

Non potevamo trovare la pace se non riuscivamo a moderare queste esigenze.

Ci siamo accordati che, malgrado la sua forza che abitualmente è distruttrice, la paura può essere il punto di partenza per migliori cose: la paura può essere un trampolino verso la prudenza e verso un discreto rispetto degli altri. Essa ci può indicare la via della giustizia altrettanto bene che quella dell'odio. E più avremo il senso del rispetto e della giustizia meglio conosceremo il vero amore, quello che ci fa sopportare molte cose, che ci viene offerto gratuitamente.

Per cui la paura non può essere sempre distruttrice perchè le lezioni avute dalle sue conseguenze ci possono condurre verso valori positivi.

Anche il Gruppo di Vicenza ha festeggiato il suo secondo anniversario di fondazione. La manifestazione si è svolta presso la Camera di Commercio alla presenza delle Autorità locali e di circa 150 persone. Avevamo in programma la pubblicazione delle "storie" di Angelo e Giuseppe e ci sembra che un'occasione migliore di questa non ci poteva capitare. Approfittiamo anche di questa opportunità per inviare il fraterno e sincero augurio ad Angelo ed a tutti i suoi e nostri amici del Gruppo A.A. ed a Norma unitamente a tutti i membri del Gruppo Al Anon, da parte nostra e degli amici A.A. ed Al Anon di Roma.

ANGELO

Il mio nome è Angelo.

Questa è la mia breve storia di alcolista. Penso di essere nato alcolista perchè mio padre è morto a soli 59 anni alcolizzato. Ho cominciato a bere a 14 anni perchè facevo il muratore e voi capirete che in mezzo ai muratori s'impara a bere. Io bevevo vino e anche quasi tutti i tipi di liquori alcolici, e questo fino all'età di venti anni. Sono stato chiamato alle armi nel 1950 fino al 1951 e per quel periodo di quindici mesi sono stato senza bere alcool perchè il vino che ci davano era come l'acido solforico. Congedato dal servizio militare ho cominciato a lavorare come autista, venditore di bibite (Coca Cola), praticando bar, osterie, ristoranti e lì io vendevo acqua e zucchero, ma io ho cominciato a bere di nuovo alcolici: vino, birra, cognac, grappa, pur essendo venditore di bibite analcoliche. Poi ho cambiato lavoro e ho fatto il venditore di bombole Butangas, e anche qui mi facevo le mie bevute giornaliere. Nel 1959, facendo il giro dei clienti, sempre alla guida del camion, a Peschiera sul Garda, di fronte alla Clinica del prof. Pederzoli (sindaco di Peschiera), lì cosa è successo non l'ho saputo subito perchè mi sono trovato ricoverato in clinica senza sapere cosa fosse successo. Quando mi sono svegliato mi sono trovato a letto con lo stomaco operato e la pancia cucita. Dopo tre anni sono

stato operato per la seconda volta di Ulcera duodenale; nonostante questo ho sempre continuato a bere. A furia di bere mi sono trovato di fronte a tanti problemi. Ogni sera, terminato il lavoro, mi riunivo all'osteria assieme ai miei compagni di lavoro e si faceva il giro, sicchè dopo 8-10 bicchieri ritornavo a casa (lo potete immaginare in quali condizioni); la tavola era preparata ma io appetito non ne avevo e andavo a letto senza cena fra i rimproveri e i richiami di mia moglie la quale ormai stanca aveva pensato alla separazione. Sempre a causa dell'alcool nel 1979 a febbraio fui ricoverato in clinica perchè stavo perdendo la vista. Il professore che mi ha curato mi ha tanto raccomandato di non bere più, ma io cocciuto dopo 8-10 giorni mi sono messo a bere di nuovo. Ai primi di giugno dell'anno scorso (1980) sono stato chiamato a rapporto dal mio principale di lavoro che quasi mi stava per licenziare. Il 24 maggio 1980 mia moglie m'invitò a partecipare a una riunione "sindacale" per il giorno 25 alla camera del Commercio di Vicenza e sono andato a questo congresso; però quando mi sono trovato di fronte ai manifesti e ho visto che la riunione non era sui sindacati, ma bensì sugli alcolisti, non volevo neanche entrare, ma la cugina di mia moglie mi prese per un braccio e mi fece entrare; mi sono seduto e ho ascoltato tutti quelli che hanno espresso i loro problemi e a quale male li aveva portati l'alcool. Ho assistito a tutti i dialoghi dei gruppi di A.A. di Dolo e di Bassano del Grappa e mi sono reso conto di certi fatti accaduti a queste persone, compreso l'amico Carlo. Il 26 maggio, finito il lavoro, mi recai a casa che avevo bevuto e a casa mia c'era una signora, un'assistente sociale sanitaria (Sig.ra Davide), lì si è parlato un pò del più e del meno e mi disse che a Vicenza si era formato un gruppo di A.A. Da quella sera mi recai al gruppo, assistetti alla riunione e mi sono messo in testa tutti i guai che avevo combinato per 35 anni. Dal giorno 13 di giugno 1980 che ho cominciato a

frequentare il gruppo A.A. non ho più bevuto un goccio di alcool. Adesso che mi sento sobrio, mi trovo bene con il fisico, con la vista, col mio lavoro e con mia moglie. Sono contento e felice, e la mia vera vita è cominciata a 51 anni, cioè dal 13 giugno 1980. Adesso che sono sobrio spero di aiutare anche altri miei amici alcolisti. Con questo termino la mia storia che forse vi avrà annoiato. Con tante grazie.

GIUSEPPE

Mi chiamo Giuseppe e sono un'alcolista. Ho cominciato a bere che avevo vent'anni. Bevevo soprattutto al sabato e alla domenica e lo sopportavo bene. A trentaseianni il primo ricovero in medicina ove mi consigliarono "visita neurologica"; da qui il mio progressivo peggioramento. Non ammettevo che la mia eccessiva stanchezza, specialmente al mattino, fosse causata dall'alcol, perciò bevevo regolarmente e contemporaneamente prendevo calmanti, ansiolitici e sonniferi che mi rendevano sempre più stanco. Da un ricovero all'anno sono passato a due, poi a tre, ma per me era impossibile ammettere che ero un alcolista. Nel 1973 a 39 anni sono stato ripreso dal direttore del mio ufficio, che fu buono con me e mi disse che ero un elemento capace, ma che avevo bisogno di una buona cura. Feci una cura di un mese in casa di cura "S. Giuliana a Verona", appena uscito ho ripreso a bere in un modo ancor più smoderato da dover essere ricoverato con le fatidiche carte "pericolo per sé e per gli altri" in casa psichiatrica e vi restai un mese. Dopo venti giorni poco più sono stato ricoverato un'altra volta, ma al Neuro di Zevio (VR). Fu allora che capii di essere un alcolista. Ripresi il lavorodopo sei mesi, mi astenetti dal bere per quasi sei mesi e poi da solo non riuscii più a resistere alle tentazioni dell'alcool e ripresi a bere come prima e più di prima. Nel 1974 il 1° maggio, visto che non ce la facevo più a lavorare e prima di essere ripreso o trasferito chissà dove, lontano da casa, mi licenziai, avevo compiuto vent'anni di servizio sotto lo Stato e perciò ebbi il diritto al minimo della pensione. Adesso, pensai, che

sono in pensione mi curo bene, smetto di bere e mi rifarò un'altra vita. Ma non fu così e alla fine del 1980 avevo alle spalle più di 35 (trentacinque) ricoveri, senza tenere conto di quelli brevi di un paio di giorni quando mi ricoveravano in stato di incoscienza e appena sveglia firmavo e mi facevo dimettere dall'ospedale. Nella mia casa c'era la disperazione. Sono uscito da questo vicolo cieco senza fine grazie a mia moglie che è venuta a conoscenza del gruppo di alcolisti anonimi e ha cominciato a frequentarlo da sola poichè io ero scettico. Eravamo ai primi di febbraio del 1981. Alla terza volta che lei andava a queste riunioni vi andai anch'io per accontentare lei e alcuni amici alcolisti che si erano interessati al mio caso ormai disperato. Ho trovato molti amici e sono venuto a conoscenza di tante cose riguardanti l'alcool e una mi stupì particolarmente, nel sentire appunto che l'alcolismo era una malattia, una malattia che si poteva curare con l'aiuto del gruppo A.A. e con il desiderio di smettere di bere. Decisi di farmi ricoverare un'ultima volta per una disintossicazione perchè senza non sarei riuscito a smettere a causa dei tremori alle mani, sensi di nausea al mattino e sudorazioni fredde se non bevevo. Tramite il gruppo sono stato ricoverato il 26 febbraio e sono uscito il 13 di marzo del 1981. Da quel giorno, frequentando spesso i gruppi di Vicenza, Bassano, Schio, Cittadella, con la bontà di mia moglie e di mia figlia e il mio desiderio di liberarmi dall'alcool, io non ho più bevuto. Nella mia casa ove c'era la disperazione, il caos, l'inferno, ora c'è il paradiso, tanta serenità e tanta gioia di vivere.



dai Gruppi

ANCONA

Ad Ancona, il 25 maggio si è svolta una intensa giornata di studio sulle "tossicodipendenze" e nonostante quasi tutti i relatori parlassero di droga, ha colpito il fatto che il Sindaco Monina, presentando il convegno, abbia, proprio all'inizio, esclamato: "basta con l'alcool, marchio di infamia". Gli faceva eco, dopo molte ore - erano ormai le 19,30 - Gustavo che ha parlato degli A.A. delle dimensioni della malattia alcolica, del recupero dell'alcolista e della nascita e dello sviluppo dei Gruppi A.A. nelle Marche, della percentuale di uomini e donne tornati ad una sobrietà serena veramente alta. A quell'ora l'uditorio era stanco, distratto e molti avevano molte cose da raccontarsi, invece di ascoltare chi parlava di droga. Ma quando hanno cominciato ad ascoltare la voce di un alcolista che parlava non per sentito dire, ma per aver vissuto un'esperienza ai confini della morte dell'anima e del corpo, si sono ammutoliti e dopo l'intervento, Padre Iginio Ciabattini, Direttore della Comunità Terapeutica di San Severino Marche (drogati) ha voluto sapere di più sulla nostra "terapia di gruppo" e grande è stato l'interessamento del Prof. Volterra, Direttore della Clinica Psichiatrica dell'Ospedale Regionale di Ancona o dell'Assessore alla Sanità Dott. Franco Del Mastro. Tutto bene, dunque, e non dimentichiamoci di una valida iniziativa del Gruppo di Ancona (Segretaria, Lucia): ogni giorno sul quotidiano Il Corriere Adriatico, nella rubrica Numeri Utili, oltre a quelli dei Carabinieri o della Croce Rossa, c'è anche il numero di telefono del Gruppo A.A., Via Orsi, 2 - tel. 29867.

CHIAVARI

Un articolo di Armando di Genova Nervi

..."Di Donatella mi sono chiesto molte volte perchè tante persone le vogliono bene. Forse perchè è una donna o più semplicemente perchè è un'ammalata come me? Esattamente non lo so, ma ora credo che queste persone abbiamo visto in lei il grande desiderio di vincere sè stessa. Il suo senso di responsabilità, nell'aprire una sera il Gruppo di Chiavari, ha un valore inestimabile. Claudio in ospedale, Pino trasferito in un altro posto di cura, Luigi di C. stanco riposava, Franca sparita del tutto, ma lei, sola, vinte le paure della sera, aprì il gruppo "potrebbe venire qualcuno" mi disse che non ero ancora entrato. La riunione era salva. Abbiamo parlato della malattia arrivando alla conclusione che essa non è solo della mente ma anche del corpo. La prastrazione in cui eravamo caduti aveva irrigidito anche le nostre membra; con l'azione anche quelle vengono sollecitate ad operare facendo sì che il cane che si mordeva la coda incominci a girare a rovescio. Grazie Donatella per non essere stato solo: saranno contenti anche i tuoi amici Franco di Parma, Umberto di Firenze, Nadia di Genova, Maria C. di Pieve Ligure e tanti altri che ti sono sempre stati vicini con il linguaggio del cuore".

Voglio salutarti anche io, Donatella, e voglio ringraziarti: ora sono certo che se un giorno, trovandomi a Chiavari, avrò bisogno del Gruppo troverò almeno te con la tua porta aperta e sarò salvo.

DOLO

E' stato festeggiato con una riunione presso l'Ospedale Civile il III Anniversario di fondazione dei Gruppi A.A. e Al Anon "Il Burchiello" di Dolo. Giunga a Dolo anche il nostro ringraziamento e l'augurio di un sempre più proficuo lavoro, un giorno alla volta.

MILANO

Pubblichiamo, scusandoci di non averlo fatto prima, il nuovo indirizzo del Gruppo A.A. Milano-Speranza:

Gruppo A.A. Speranza
Via G. Pascoli, 4
Milano

Il recapito telefonico è (02) 220326.

La stampa di Milano parla diffusamente dell'inaugurazione della nuova sede e del dibattito che si è tenuto nella sala della Giunta Provinciale in Corso Monforte. A questo proposito abbiamo pubblicato nello scorso numero il trafiletto apparso sul Corriere della Sera del 17 aprile perchè ci era sembrato validissimo esempio di come A.A., nel rispetto delle sue Tradizioni, utilizza la stampa di informazione. Fra le attività di questo Gruppo particolarmente costruttivi sono stati gli interventi di Alfredo durante le lezioni della Scuola per infermieri professionali dell'Ospedale Bassini di Cinisello Balsamo. Ringraziamo Alfredo e gli amici del suo Gruppo per quanto stanno facendo per tutti noi e gli inviamo il nostro fraterno saluto.

ROMA

Da tempo Gustavo e Vittorio del Gruppo di Roma Nord-Est, si recano nelle cittadine intorno a Roma (Tivoli, Capena, Campagnano, Fiano, ecc.) presso

le scuole ed USL dove vengono invitati a dare il loro contributo di informazione sopra un problema ancora così misconosciuto quale è l'alcolismo. Importante è stata una lezione-testimoniaza tenuta agli studenti del V anno di medicina, alla Farmacologia Medica dell'Università di Roma e fruttuosi i contatti a Roma, ma anche in altre città, con eminenti medici di ogni specializzazione, i quali vogliono sentire la voce di A.A., traendone talora lo spunto per ricerche scientifiche d'avanguardia. Nelle scuole medie e nelle USL, dove intervengono medici, infermieri, assistenti sociali, Gustavo -come biologo- tratta anche il lato scientifico del problema alcolico, proiettando tra l'altro diapositive che evidenziano soprattutto il danno che l'alcool arreca al primo organo "bersaglio" : il cervello. Vittorio porta il suo valido contributo sui temi più gravi della malattia alcolica, secondo lo "spirito di A.A.", mentre una delle amiche del Gruppo Roma Nord-Est -Lucia o Pina- portano la loro testimonianza. L'interesse degli ascoltatori, adulti o giovanissimi è veramente notevole: ne segue sempre una serie di domande prima titubanti, poi sempre più precise ed un dibattito che mette in evidenza la validità di una simile iniziativa.

TRENTO

Il Gruppo A.A. di Trento ha organizzato per sabato 22 maggio un incontro sul tema: "L'Alcolismo oggi", in occasione della inaugurazione della nuova sede. Un saluto ed un grazie agli amici di Trento ed un fraterno augurio di buon lavoro. L'indirizzo della nuova sede è:

Gruppo Alcolisti Anonimi Trentini
Via Gocciadoro, 32 - Trento
Tel. (0461) 32215

qui AL-ANON

PUO' SEMBRARE IMPOSSIBILE CHE QUESTI UOMINI POSSANO TORNARE AD ESSERE FELICI, RISPETTATI E NUOVAMENTE UTILI. COME POTRANNO VENIR FUORI DA TANTA MISERIA, CATTIVA REPUTAZIONE E DISPERAZIONE? LA RISPOSTA PRATICA E' CHE SE CIO' E' RIUSCITO A NOI, POTRA' RIUSCIRE ANCHE A VOI. NOI SIAMO SICURI CHE CIO' CHE VI ABBIAMO DETTO ACCADRA'. L'ERA DEI MIRACOLI E' ANCORA QUI. IL NOSTRO STESSO RECUPERO LO PROVA.

Le grandi famiglie dei gruppi Al Anon e Alateen Milano I, via Stralico 9 Milano e di Novate hanno festeggiato nel mese di aprile tre matrimoni.

Ai novelli sposi: Nadia-Moreno, Nicoletta-Valerio, Loredana (non conosciamo il nome dello sposo) gli auguri più sinceri ed affettuosi di una vita serena e felice. Ai genitori complimenti per il loro magnifico recupero e la loro perfetta sobrietà. E' meraviglioso vedere come tante famiglie distrutte, tante vite ormai morte, possano resuscitare e ritornare serene. Il miracolo continua 24 ore alla volta ed è in questi avvenimenti felici che si evidenzia maggiormente. Avrebbero mai pensato Nicoletta e Loredana, solo alcuni mesi fa, di arrivare all'altare al braccio di un padre così responsabile e compassato come Roberto e Carlo, e di potersi sentire orgogliose di un padre così sereno? O forse Nadia pensava di avere una madre così amorevole come Meri, così vicina a lei in questi giorni felici, così responsabile e amica? Sembravano solo sogni irrealizzabili, ora sono diventati realtà grazie ad A.A. E' che dire di Giancarlo, Enrica e Mara sereni e imperturbabili Al-Anon, nonostante le parecchie e non semplici difficoltà? A queste famiglie auguroni da tutti.

Gianna
Al Anon Milano I



ROMA

Roma. Sabato 8 maggio è stato festeggiato in Campidoglio il VI Anniversario di Fondazione del primo Gruppo Al Anon d'Italia, quello, cioè, di Via Napoli 58. Avrei voluto pubblicare il testo delle due testimonianze presentate, in questa occasione, da Lella e da Elsa, ma, purtroppo, non mi è stato concesso lo spazio necessario. Mi riprometto però di ritornare su questo avvenimento, con la pubblicazione di tutte e due le testimonianze, appena mi sarà possibile. Giunga nel frattempo un Grazie a Lella mio personale e di tutti gli Al Anon per quanto ha fatto per noi, per tutta la comprensione che ci ha dato, per tutta la speranza che ci ha trasmesso. Cara Elsa, un grazie anche a te: mentre tu parlavi eravamo in molti coi "lucciconi" agli occhi!

GLI SLOGANS DI AL-ANON

«CON L'AUTO DI DIO»

Qualunque sia la minuzia con la quale i sapienti analizzano il movimento A.A., un certo fattore resta sempre inspiegabile. La Grazia di Dio è veramente all'origine dei miracoli del recupero. In modo meno evidente, ma, può darsi, sempre così efficace essa è all'origine del nostro recupero in Al-Anon. Più noi gli apriremo i nostri cuori, più i risultati saranno profondi e confortanti.

"UN GIORNO ALLA VOLTA IN AL-ANON"
di Alice B.

Il best-seller di Al Anon, è un piccolo libro blu intitolato "un giorno alla volta in Al Anon", affettuosamente noto come ODAT (dal titolo inglese 'One Day At a Time in Al Anon'). Fino ad oggi ne sono state vendute un milione di copie. Quanto è un milione? Bene, se vi metteste a leggere un libro al giorno, vi ci vorrebbero 3.000 anni per totalizzare un milione di copie! Alice B. lo condusse a termine lavorandovi appunto un giorno alla volta. Alice ha capelli ondulati, corti, grigi e dolci occhi blu che ti osservano intelligentemente da dietro gli occhiali. La si può considerare mite e comprensiva, sì, ma non sempre lo è stata, come lei stessa dice, nei riguardi di suo marito. "Ha bevuto continuamente per più di 25 anni del nostro matrimonio e per tutto il tempo io l'ho spinto e pungolato, specialmente dopo aver letto il famoso articolo di Jack Alexander sul Saturday Evening Post! Alla fine, nel 1960, smisi di tentare di forzare la situazione ed egli entro in A.A. di sua propria volontà." Alice partecipò a riunioni aperte in sua compagnia; a quel tempo non aveva mai sentito parlare di Al-Anon. Fu molto sorpresa quando un giorno ricevette un invito per partecipare ad una riunione di qualcosa che si chiamava Al-Anon. Come poteva, questo gruppo di cui lei non sapeva nulla, aver sentito parlare di lei? Era perplessa sulla possibilità che esso potesse esserle di aiuto. Ma partecipò a quella riunione, in un appartamento privato, e come risultato decise di servire come volontaria nell'Ufficio dell'Intergruppo di New York. Ancora ignara di quello che Al-Anon significa principiò a rispondere al telefono, a dare informazioni sulle riunioni e "poteva permettersi di commiserare quei poveri sfortunati per i loro problemi!" Dopo tutto, suo marito era in A.A.!

Ma Al-Anon produceva i suoi effetti ed essa era sempre più coinvolta. Dopo un'altra riunione Intergruppo successe che Vi F., una volontaria più anziana, la accompagnò in macchina a casa; così venne a sapere che

Alice aveva speso molti anni facendo lavoro pubblicitario e le propose quindi di far parte del Comitato per la Letteratura che allora (1961) si componeva di 4 membri che si incontravano settimanalmente. C'erano solo pochi foglietti, ed un disperato bisogno di averne tanti di più. Alice più tardi divenne Coordinatrice del comitato e da allora in poi fu sempre più coinvolta. Nel corso della Conferenza dei Servizi Mondiali nel 1966, fu dato voto unanime all'idea di scrivere un libro Al-Anon adatto per una lettura giornaliera. Anche il titolo 'Un giorno alla volta in Al-Anon' fu approvato all'unanimità, ed il compito di scriverlo fu affidato ad Alice. Mentre lo stava scrivendo fece un viaggio di andata e ritorno dalla Germania su una nave di carico ma per quanto fisicamente "disorientata" certamente non lo era mentalmente; nel corso di quel viaggio scrisse da 20 a 30 'giorni'. "Trovarmi su quel vasto oceano mi ha ispirata" essa ricorda. Il resto lo scrisse nella sua casa di Rockville Center (Long Island) dove allora viveva. Alla fine di ogni 'giorno' Alice spesso citava e dava spazio a famosi scrittori o filosofi. In due passaggi vi sono citazioni piuttosto interessanti attribuite ad una certa 'Celebra Tueli'. Per anni ci hanno chiesto chi mai fosse costei. Alice infine ci dette il permesso di dirlo: Celebra Tueli è un anagramma del suo stesso nome. Dopo 14 interi anni in A.A., il marito di Alice morì. Ma lei è sempre attiva in Al-Anon, di cui si è sempre sentita parte. Mary S., dell'Ufficio dei Servizi Mondiali (WSO), riferisce di un piccolo aneddoto. Un giorno presentò un membro di Al-Anon ad Alice, dicendo che Alice era l'autrice di ODAT. La signora esclamò con entusiasmo: "Oh, sono così felice di incontrarla. Sa che - dal momento in cui l'ho avuto - ne ho letto una pagina al giorno? Mi ha aiutata così tanto." Alice la guardò sbigottita, esitò, e quindi con la massima semplicità rispose: "Lo sa? Ha aiutato anche me."

(da: Inside Al Anon)

I NOSTRI FIGLI

BRESCIA

Il fatto di avervi visti tutti riuniti, felici, "legati" uno all'altro come una grande catena indivisibile mi ha portata a pensare a tante cose. Ho provato ad immaginare parecchi di voi ubriachi, ma non ci sono riuscita, non riuscivo a vedere il vostro corpo vacillante, i vostri occhi arrossati; non riuscivo ad immaginare il suono delle vostre parole strascicate. Siete uomini e donne favolosi e forse solo questa sera ho capito l'immenso dono che Dio mi ha fatto nel darmi la forza di formare quel numero di telefono, nel farmi entrare in contatto con voi, e proprio in voi ho trovato una delle prove più valide della Sua esistenza. Mi avete riempito il cuore di gioia, state piano piano portando a galla il mio "papà vero"; state portando giorno per giorno la felicità in casa mia ed io invece non faccio niente per voi. So che troncato qui il discorso è una cosa un po' brusca ma sicuramente non riuscirei ad esprimere quello che sento. Mentre i vostri volti sono presenti nella mia mente vi auguro una buona notte e pregherò perché il Signore purga una mano a tutti coloro che ancora bevono perché essi vi si possano aggrappare e trovino in essa un sostegno sicuro. Vi voglio tanto bene.

(Patrizia)

Dopo Milano si è mossa Roma. Due membri dell'Al Anon romana hanno deciso di aprire, per il momento solo a titolo sperimentale due Gruppi Alateen. Ecco gli indirizzi:

Gruppo ALATEEN ROMA-NORD EST
Via Antelao, 14
00141 - R O M A

Gruppo ALATEEN "LA VITA"
c/o Consultorio "LA VITA"
Via Collazia, 2/F
00183 - ROMA
tel. 75.70.529

Un fraterno augurio di buon lavoro anche a questi "pionieri".

I TUOI FIGLI

Non sono figli tuoi, sono figli e figlie della vita stessa.

Tu li metti al mondo
ma non li crei

Sono vicini a te
ma non sono cosa tua

Puoi dare loro
tutto il tuo amore
non le tue idee
perché essi hanno
le proprie idee

Puoi dar dimora al loro
corpo, ma non alla loro
anima

perché la loro anima abita nella casa dell'avvenire dove a te non è permesso di entrare neppure col sogno. Puoi cercare di somigliare loro, ma non voler che somiglino a te, perché la vita non ritorna indietro e non si ferma a ieri.

Tu sei l'arco
che lancia i figli verso il domani

K. Gibran

(ho copiato queste riflessioni in casa di Gabriella, forse per deformazione professionale, ma soprattutto perché i miei occhi si erano incollati sul quel manifesto. La totale aderenza di queste riflessioni al nostro Programma è indubbia ed è per questo che ve li propongo).

COMPLEANNI



BRESCIA

- Renata un anno
- Piera un anno

ROMA CENTRO 1

- Carlo dieci anni
- Mario X due anni

ROMA CENTRO 2

- Roberto K tre anni
-

VICENZA

- Giuseppina un anno
- Anselmo un anno

GRUPPO DI VICENZA due anni

GRUPPO DI DOLO tre anni



AI LETTORI

E' stata aperta a Milano una seconda redazione del nostro Giornale. Lo scopo dell'apertura di questa redazione è lo stesso dichiarato più volte sin dall'inizio del mio lavoro, quello, cioè di giungere finalmente ad esprimere integralmente e fedelmente la voce di tutti gli A.A. d'Italia e di unirli tutti, una volta al mese, in una riunione ideale. Era chiaro, fin dagli inizi, che da solo, da Roma, non ci sarei mai riuscito soprattutto perchè non avrei mai potuto identificare i problemi reali di tutti quei Gruppi che non conoscevo e che, anche se vicinissimi nel "linguaggio del cuore", mi erano lontani per abitudini, per contesto sociale, per carattere, ecc..... Per questo ho chiesto aiuto agli amici di Milano e per questo essi, comprendendo, hanno accettato di aiutarmi.

Ho chiesto loro di partecipare alla programmazione, alla stesura ed alla preparazione del nostro Giornale e di curare in modo particolare le esigenze dei Gruppi del Nord Italia, rammentando sempre che, nello spirito delle nostre Tradizioni, in A.A. non vi sono nè capi nè gregari, ma solamente persone che mettono in comune la loro forza e la loro speranza al fine di risolvere insieme tanti problemi gravi e comuni. Pote rivolgervi a questa Redazione per qualsiasi cosa riguardi il nostro Giornale, abbonamenti compresi.

L'indirizzo è il seguente:

Riccardo.

Via Tasso, 7 — 20123 — MILANO.

Tel. 02/469.12.61.

Elio

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

SIGNORE,
dammi la SCELTA 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 ...

