

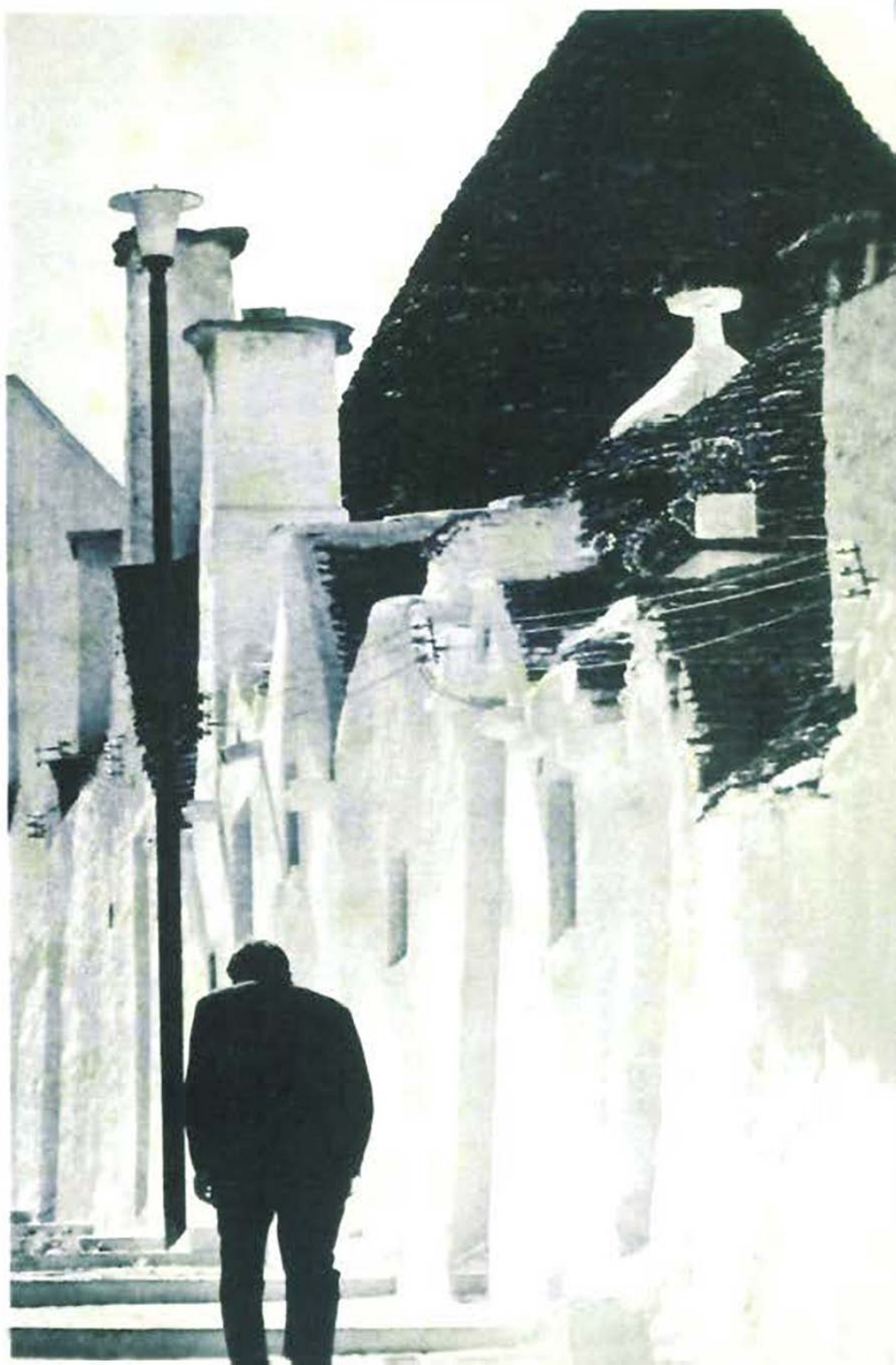
INSIEME

*mensile dell'Associazione
Alcolisti Anonimi*

UNITA'
RECUPERO
SERVIZIO

ANNO I° - N. 9

SETTEMBRE 1982



Perdono e comprensione come applicazione del XII Passo

Non giudicare e non condannare mai, in nessun tempo, luogo od occasione, un altro essere umano.

Le persone peggiori della terra, possono diventare le migliori e possono diventarlo più presto se non ti unisci a quelli che giudicano e condannano.

Una parte del Dodicesimo Passo di A.A. si riferisce a ciascuno dei precedenti Passi del programma quando afferma che cerchiamo "di applicare questi principi in tutti i campi della nostra vita".

Comunque, poichè anche gli alcolisti recuperati continuano ad avere difetti umani, non è insolito per molti di noi dimenticare alcune cose che ci riguardano e che non dovremmo dimenticare.

Ricordare è indicato ed utile specialmente quando vediamo ripresentarsi in altre persone, alcolisti o non alcolisti, le nostre stesse debolezze del passato e i nostri tipi d'ignoranza.

Quando eravamo nel problema, quasi tutti noi, ora in A.A., deludevamo e tradivamo costantemente la fiducia di quelli che si preoccupavano di noi.

La nostra abitudine a sbronzarci era spesso accompagnata da bugie, inganni e promesse non mantenute.

Alcuni di noi, inoltre, violarono le leggi. Molti, sia con le parole che con i fatti, furono crudeli e viziosi.

Malgrado la nostra aperta ammissione di avere agito male in molteplici modi, A.A. ci ha tutti sempre ben accolti e ci ha fornito la capacità di perdonarci l'un l'altro e di perdonare noi stessi.

Con l'applicazione dell'Ottavo e Nono Passo, i membri veramente pentiti hanno mostrato il loro rammarico per il passato non modificabile, ed hanno espresso la loro speranza di essere perdonati dalle persone che avevano offeso.

Alle riunioni è sempre facile frenarsi dal giudicare o condannare un amico alcolista che ammette

le sue colpe. Anche noi siamo stati nel problema.

Noi comprendiamo. La comprensione e il perdono, inoltre, ci sono facili, dato che l'individuo in questione ci ha raramente offeso personalmente.

Egli ha fatto del male alla sua famiglia, ai suoi amici o a se stesso.

Siamo altrettanto disposti a perdonare un non-alcolista che ci ha offeso personalmente? O un amico A.A. che ha uno scivolone e che, durante questo periodo, commette un errore che danneggia un altro membro A.A.?

Meritiamo ancora indulgenza da parte degli altri e da noi stessi, quando rifiutiamo ad un altro quel genere di totale perdono che apprezziamo tanto quando ci viene offerto?

Mi sembra che una critica severa sia anche una forma di incomprendimento. A.A. cerca di ottenere che i suoi membri evitino questa tendenza, spingendo ciascuno di noi a fare solo il proprio inventario personale e ad evitare di fare quello degli altri.

La fallibilità umana rende difficile mettere in pratica questa norma. La mia ipocrisia, quando si tratta di criticare, mi ha solitamente portato a fare una dichiarazione preliminare: "Intendiamoci, non sto giudicando o condannando Tizio. Domani o fra dieci anni, egli potrebbe stare benissimo.

Non sto affatto criticando, sto solo "descrivendo" un figlio di p....."

Quando ho fatto tale dichiarazione, ho sempre dimenticato le numerose volte in cui sono stato un vero pidocchioso e non sapevo di esserlo.

Durante il periodo attivo o durante il periodo in cui pensavo da malato mi sentivo in qualche modo giustificato o ero tanto stupido da non distinguere altro modo di agire.

Quando, poi, questo portava a qualche spiacevole conseguenza o a qualche punizione, desideravo ardentemente il perdono, o, almeno, la comprensione.

Tuttavia, il suggerimento di A.A. è meno difficile da essere seguito, se ricordiamo che, mentre pensieri ed azioni possono non essere ancora sotto controllo, è però possibile controllare la lingua. Se sentiamo di non poter fare a meno di criticare ad alta voce, perchè non ci limitiamo a criticare noi stessi?

Tra noi alcolisti generalmente usiamo fare così, come espediente per perdonare ed essere perdonati sulla base della comprensione.

Questo non significa passare sopra ad azioni sbagliate o a parole sbagliate; significa, piuttosto, comprendere le cause degli errori passati, così da evitarli per l'avvenire.

Potrebbe, comunque, esserci utile:

- se noi perdonassimo e cercassimo di comprendere anche quello che accade oggi
- se noi potessimo vedere e ricordare i nostri ieri da come si rispecchiano nelle parole e nelle azioni di qualcuno che attraversa oggi la stessa fase
- se, come risultato, ci desse la forza di frenarci dal rispondere ad una imprecazione con un'imprecazione o all'ostilità ed al risentimento con l'ostilità ed il risentimento
- se ci facesse ricordare i giorni in cui, con ragione, ci gettavano pietre sulla testa e tutti noi, nell'ignoranza alcolica, sapevamo come rigettarle loro e così perpetuare il gettar pietre e il nostro ubriacarci

Molti anni fa un non-alcolista mi riempì le orecchie di sagge parole che non ero in grado nè di comprendere e neanche di considerare positive.

Non le registrai neppure, fino a che, più tardi, non le applicai a me stesso, quale alcolista.

Egli diceva: "Non giudicare e non condannare mai, in nessun tempo, luogo od occasione un altro essere umano.

Le persone peggiori della terra possono diventare le migliori e possono diventarlo più presto se non ti unisci a quelli che giudicano e condannano".

In ogni caso, quando in una riunione A.A. ci troviamo a doverci perdonare e comprendere l'un l'altro, perchè non ricordiamo di applicare il Dodicesimo Passo "in tutti i campi della nostra vita" e non soltanto tra noi?

Perchè non ricordiamo che il mondo ed il vivere quotidiano non si limita soltanto agli alcolisti?

Perchè non estendiamo al mondo in generale e a tutti gli esseri umani nostri simili quello che crediamo e riconosciamo essere giusto tra noi?

Cerchiamo di non dimenticarlo!

J. D. San Francisco, Calif.

IL NOSTRO GIORNALE

Iniziando il mio servizio per il nostro giornale, sottoposi alla vostra attenzione un programma di lavoro che voglio ancora riproporvi, usando le stesse parole di allora:

"Ogni nostro incontro è una riunione di Gruppo ed in ogni riunione ci attendiamo che uno di noi voglia commentarci un Passo, una Tradizione, un capitolo del Grande Libro o voglia raccontarci la sua storia. Questo giornale potrebbe essere l'occasione, insperata e tanto desiderata, per una riunione fra tutti noi, una riunione, una volta al mese, in cui, dall'estremo Nord alla Sicilia, noi ci ritroviamo idealmente insieme per scambiarsi le nostre esperienze e donarci, vicendevolmente, quell'aiuto di cui abbiamo tanto bisogno".

Oggi, a distanza di un anno, con molta stanchezza in più, ma con la stessa speranza di allora, torno a chiedervi di fare che questo nostro giornale divenga strumento di unità e di scambio di esperienze nostre e realmente vissute da tutti gli A.A. d'Italia.

C'è ancora molta strada da fare: l'importante è camminare INSIEME.

La strada è in salita: l'importante è sentirsi veramente "compagni di cordata".

La strada è faticosa: l'importante è che ciascuno di noi impieghi la stessa energia.

Qualcuno di noi, lungo la strada, potrà sentirsi troppo stanco e potrà sentire imperiosa la necessità di rinunciare: l'importante è che ciascuno di noi sia pronto ad assumersi le proprie responsabilità e sia pronto a lavorare con lo stesso entusiasmo di chi, pur amandola immensamente, potrebbe essere costretto a rinunciare alla sua parte di lavoro.

L'importante è rendersi conto che, anche questo, è un modo per restituire, anche se in minima parte, quello da A.A. si è ricevuto.

Elio



13 «passi» per restare...



1. Non bere mai prima di mezzogiorno, se dormi fino alle 11,59.
2. Non mangiare mai a stomaco vuoto; manda giù due o tre bicchieri prima dei pasti, compresa la colazione.
3. Impara a contare: "Uno, due, tre, quattro, due o tre, due o tre, due o tre"
4. Compra tre litri alla volta: soltanto gli alcolisti comprano le loro sbornie un quarto alla volta.
5. Se il liquore liscio ti va subito alla testa, mischiato con altre bevande meno alcoliche; se anche questo sistema non va, attacca con vino e birra (bicchieri di vino e subito dopo di birra, e avanti così
6. Bevi soltanto per scopo curativi; se bere poco ti fa sentire bene, bere di più ti dovrebbe far sentire meglio.
7. Cerca di non bere mentre guidi; potresti rovesciarne un pò.

8. Riserva le bevute più forti soltanto per i giorni di festa (la festa dei Boy-Scouts, il compleanno di Mario Rossi, la festa dell'Indipendenza del Liechtenstein, ecc.)
9. Non ammettere mai la possibilità che sia la sbronza a farti stare male; il lunedì mattina la malattia può essere influenza, peste, beriberi, tifo petecchiale, ecc.
10. Non ammettere la tua responsabilità per qualcosa di cui puoi vantarti; resta nella convinzione che ogni pasticcio di quei momenti è sempre colpa di qualcun altro;
11. Non bere mai senza una ragione; bevi perchè sta piovendo, ma sii sempre pronto a dare una ragione.
12. Soprattutto non ammettere mai che sei un alcolista, nè che la tua vita può essere ingovernabile.
13. Risultato di questi Passi è che puoi restare ubriaco proprio per un giorno alla volta.



ubriachi



le nostre storie: da Belluno

“Sì, da un pò di tempo non lo vedo bevuto, da quando ha conosciuto voi, credo, forse No, penso possa continuare.

Ora pare meno apatico, più attivo, piùvivo, ecco! Grazie! Verrà, verrà ancora, ora ha la moto con le gomme nuove. Io, beh, alla sera sono meno stanca, meno preoccupata smetterà.

E' buono ciò che state facendo e credo nel vostro spontaneo disinteresse Grazie!”

E Gino, con tenero impaccio di anima semplice, anche se forse con parole diverse “Signora, ciò che sta facendo il suo figliolo, serve moltissimo anche a noi tutti del Gruppo.

I ringraziamenti devono, quindi, essere reciproci. Grazie anche a voi!”.

Lentamente, forse, ma con determinazione, il minuscolo Gruppo A.A. di Belluno cresce, contattando (con alterna fortuna, date le distanze) persone di ambo i sessi che hanno lo stesso drammatico, e a volte tragico, problema: L'ALCOOL.

Dall'Agordino, dall'Alpago, dal Feltrino, dal Comelico, dal Cadore, dallo Zoldano questa gente, desiderosa di recuperare la loro dignità, che pensano irrimediabilmente perduta, si veste di sincera umiltà (umiltà che in luogo di mortificarla, vivifica se stessa e il gruppo) converge all'appuntamento del sabato alle 5 del pomeriggio in via S. Andrea n. 1, qui a Belluno.

Cercavo una persona, era febbraio ed ero uscito da qualche giorno dall'ospedale. L'amico che mi accompagnava m'avrebbe aspettato, cinque minuti, al bar.

Entra nel breve atrio, aprii la porta interna, e, affacciandomi ad un'altra sulla sinistra, chiesi se c'era “Vieni, vieni c'è posto anche per te”.

Veramente lo spazio disponibile era piuttosto esiguo: lo stanzino (4 x 4 circa) era occupato da gente seduta tutt'attorno a muri tapezzati di manifesti, un tavolo alla parete d'entrata, uno scaffale all'angolo con libri, opuscoli e cancelleria.

Salutai, salutarono tutti (conoscevo un paio di facce, così, di vista, anche se da tempo).

Non sapevo CHI o COSA fossero o rappresentassero.

Leggermente perplesso occupai l'unica sedia libera. Di lì a poco quasi dimenticai l'amico che mi attendeva: mi dissero che erano Alcolisti Anonimi, che si riunivano alle 17 di ogni sabato e che se avessi voluto veramente smettere di bere, beh! forse avevo attraccato giusto.

Il tema mi affascinava (e m'affascina): era la proposta di una sana rivoluzione totale: guerra all'alcool.

Era la prima vera presa di coscienza dell'importanza della sobrietà. Ora avrei potuto permettermi, all'occorrenza, di essere scomodo, senza modestia, forse, ma anche senza presunzione, se ciò che è ritenuto obiettivamente ingiusto può portare all'emarginazione DEVE essere contestato: a volte è necessario afferrare per i capelli chi sta affogando nelle sabbie mobili molto spesso non per colpa sua.

Ora che A.A. mi ha dato, mi è molto più facile dare e berrò domani.

Da soli non si esce. Ci è parso, a volte, di ritrovare i colori dell'autunno su un larice rosso di tramonto, di risentire l'odore di aprile nelle forre di primule, ascoltare ancora belati in brevi valli verdi da soli, e poi ricominciare col “famigerato primo bicchiere”, scivolar lentamente ancora verso la solitudine (pur fatta di gente), l'apatia che t'inchioda, l'insofferenza per cose di vuoto, la paura strisciante di inutilità, la disperazione gonfia di fantasmi purulenti che mina la tua voglia di vivere, perchè a quel primo bicchiere, inesorabilmente, ne segue un altro e un altro ancora e si ricomincia a scendere, riducendo al lumicino l'istinto di autoconservazione, desiderando il nulla.

Non ci si accorge, in quei momenti di eternità, presi dalla nostra aberrante autocommiserazione, del male che facciamo a chi ci sta attorno, che ci vuol bene, che si umilia per tenderci una mano, pensando quel sentimento come un tacito rimprovero di quieta sopportazione.

Tutto ci sembra ostile, avverso: non distingua-

le nostre storie: da Genova Nervi

mo più con serenità un sorriso, confondendo la cortesia con un insulso pietismo, la parola chiara e sicura, ancora come rimprovero fatto con notevole sufficienza: abbiamo perso le nostre dimensioni e soffriamo, soffriamo dannatamente anche perché sappiamo essere dei malati non riconosciuti e, spesso, considerati immorali, anime in balia del vizio.

Qualcuno si perde, ma altri hanno toccato la riva, altri ancora stanno lottando, sì, e afferreranno le mani tese che aumentano là sulla sponda di A.A. e Al Anon.

Grazie dottor D.L. e grazie dott. Ag.

Ennio

VIVI E LASCIA VIVERE

Mi chiamo Marco e sono un alcolista.

Nel seguire il programma dei Dodici Passi sono spesso sollecitato a riflessioni che mi spingono, come in questo caso, a dare delle interpretazioni che Vi prego di considerare del tutto personali.

La conclusione cui giunge, dopo mille peripezie, il Candido di Voltaire - "bisogna coltivare il nostro orto" - , corrisponde per molti aspetti al diffusissimo adagio "vivi e lascia vivere", che dai genovesi è stato spesso inteso come un invito all'egoismo, al cinico rifiuto di venire incontro agli altri e vissuto dai conformisti come un comodo alibi per sfuggire le responsabilità e rifugiarsi nel caldo nido del proprio privato.

Io credo che una corretta interpretazione della frase di Voltaire vada cercata nell'esigenza, vivissima nel periodo dell'Illuminismo, che all'uomo, guidato ed oppresso da troppi "padri-padroni", fosse riconosciuta la libertà responsabile di poter scegliere il proprio destino, nei modi indicati dalla propria coscienza e nel rispetto tollerante delle idee e delle forme di vita altrui.

Da queste radici proviene il significato vero del "vivi e lascia vivere" che gli Alcolisti Anonimi raccomandano ogni giorno a sé stessi: non fuga dalla solidarietà e dall'aiuto fraterno, non strafottente noncuranza verso gli altri, ma impegno quotidiano teso al proprio miglioramento, nel rispetto per le scelte di tutti.

Parlando di questi argomenti durante una riunione, a proposito delle difficoltà che si incontrano quando il Gruppo vorrebbe aiutare qualcuno che non lo vuole ancora, ci siamo ricordato come all'origine del nostro impegno per la sobrietà ci sia stata, per ognuno di noi, una decisione presa in libertà e piena autonomia, indotta non dai consigli, dalle minacce e dai sacrifici di quelli che ci volevano bene, ma dalla amara consapevolezza di aver toccato il "fondo" e dal desiderio di risalire.

Il desiderio da solo però non basta; è necessario soprattutto trovare l'umiltà di chiedere ed accettare sinceramente aiuto dal Dio che ognuno di noi riconosce e dal Gruppo cui ognuno di noi appartiene.

"Vivi e lascia vivere" diventa in questo modo un invito all'umiltà, ad accettare sé stessi e gli altri e ad intervenire solo quando l'aiuto viene sinceramente richiesto in un campo dove si può concretamente operare: un Gruppo di A.A., per esempio, non può insegnare come continuare a bere serenamente perché nessuno dei suoi componenti è riuscito a farlo; da A.A. si può imparare solo come continuare, giorno dopo giorno, a mantenere quella sobrietà di cui noi per primi abbiamo sentito l'esigenza nel giorno decisivo della nostra vita.

Cristo, che di amore se ne intendeva, prima di donare la luce aspettò che, carico di dolore e di speranza, il cieco nato gli gridasse:

"Signore, fa che io veda".

Il giorno della Liberazione

Sono Augusta, sono un'alcolista e chiedo un poco di spazio sul nostro giornale per esaudire il desiderio degli amici di Torino che considerano "schedare" le mie ricorrenze e nella speranza che il racconto della mia storia sia di aiuto a chi ancora soffre.

Questo scritto non vuole essere l'odissea delle mie bevute o del perché io sia arrivata all'alcolismo, ma soltanto la cronaca del mio passaggio dalla Sobrietà imposta alla Sobrietà serena o, come io lo definisco scherzando, "del passaggio dal sotto-spirito al sotto-vuoto spinto".

Oggi vivo serenamente ogni nuova giornata con tutti i problemi che essa comporta.

Oggi dico: "ho una enorme ricchezza, la sobrietà serena e non permetterò che nulla al mondo tenti di intaccarla".

Oggi posso guardare negli occhi chi mi ha deriso ieri, offrire un sorriso a chi mi ha insultato ieri, con la forza di colui che ha pagato il prezzo del riscatto e non può più sentire colpe: la mia ricevuta è la mia sobrietà.

Come molti di noi, ho iniziato a "non bere" parecchie volte. Ho avuto le ricadute più cretine ed i rialzi più dolorosi.

Ma la ricaduta più sciocca, perché studiata e programmata da tempo con sadismo, l'ho avuta il 5 marzo 1981.

Ora, mentre sto scrivendo, mi vengono ancora i brividi pensando a dove l'umana stupidità possa arrivare. Ora mi domando con che cervello ragionassi e se ragionassi.

La sobrietà sofferta l'ho vissuta anch'io e ricordo i miei risvegli accompagnati dall'orrendo desiderio del bere; ricordo quando credevo che quell'inferno non avesse mai fine, dei giorni interminabili conclusi con il sospiro serale di "anche per oggi è fatta".

L'altra vera data è quella del 25 aprile 1981.

E tutto ebbe inizio nel modo più strano. C'è riunione grande, c'è Carlo, amici di altre città e la sottoscritta che quel giorno avrebbe pagato qualsiasi cifra per poter scappare.

Infatti, come metto piede in sede, incomincio a soffrire (tenere presente che abito fuori città e che,

dal momento della sveglia al tragitto in macchina, io stavo benissimo).

Soffro, tremo, batto i denti, sento brividi di freddo ed una terribile confusione.

Non ricordo in tutta la mia vita e nell'arco del mio periodo attivo di alcolista, di aver avuto una sofferenza simile.

Volevo scappare, ma vi era come una forza invisibile a trattenermi.

La vergogna per tale situazione mi induceva a ripetere "non ho bevuto" il che era vero.

So di aver pregato Dio, quel Dio che innumerevoli volte avevo supplicato e maledetto nella mia disperazione e l'agonia iniziata con l'inizio della riunione, si protrae sino al pomeriggio inoltrato.

I volti intorno sono macchie di nebbia che commentano cose che io non sento. Io sono lì che combatto con me stessa.

Solo il nome di Dio è inciso nella mia mente come, per un naufrago, la parola "isola".

Ad un certo punto sento quasi tangibile, con la Sua presenza, una sensazione splendida di benessere, di sollievo, di felicità, tutte insieme divise e unite al tempo stesso, a quel breve istante che vorrei non finisse mai, comprendo tutto ciò che nel nome di Dio si è potuto fare.

Come diventano piccoli, lontani, banali i problemi umani e mentre nella paura che un respiro potesse allontanare, la meravigliosa pace che era scesa in me e su di me, io pregavo Colui che in un solo istante mi aveva reso con il suo perdono, non solo la vita, la serenità, la forza per continuare, ma mi aveva dato la certezza della Sua esistenza.

Luciana si alza e dice: "vi auguro sia per tutti veramente la giornata della Liberazione".

Ricordo di aver pensato: "Grazie, cara. Sia così anche per te. Per me lo è stata". E lo è stata.

Ciò che allora ho vissuto sarebbe potuto capitare, forse, ovunque. E' accaduto in A.A..

Prima di rivelare tutto questo ho voluto la testimonianza del tempo. Ho voluto analizzare questo fatto sotto le più svariate angolazioni, secondo diversi criteri. Ora posso dirvi, cari amici, che dal 25

aprile 1981, non ho mai più sentito il minimo desiderio di bere.

Ogni sera, insieme alla nostra preghiera della Serenità, aggiungo un "grazie per la nostra sobrietà".

Senza il Potere Superiore non credo proprio sarei arrivata a tanto Non leggerete più dei miei compleanni, che peraltro mi auguro tantissimi, ma questo lo dico fra me: altrimenti andrei contro le mie idee che mi vogliono ribelle alle ricorrenze, date, obblighi, ecc.....

Un altro grande insegnamento ho appreso dalla mia sobrietà: a godere dei veri valori quali il sorriso dell'amico che ti dona i suoi primi due giorni di sobrietà (sono i tuoi - mi dice - ed io li accantonò nello scrigno più caro e prezioso che pos-

seggo), quello del tempo felice, quello che mi aiuta nei momenti difficili quando per avere la forza e il coraggio che necessitano, mi presenta la sobrietà cui ho partecipato a mantenere o iniziare.

Grandi doni che talvolta mi lasciano credere di essere migliore ora di quand'ero bevitrice sociale, e a volte non posso fare a meno di pensare, e mi prenderei a schiaffi, di essere felice ed orgogliosa di appartenere alla nostra razza di alcolisti, beninteso passivi.

La mia salvezza è stato credere. La sua continuità sarà nel credere in Dio, in A.A., nella sobrietà.

Arrivi per ognuno di voi il Giorno della Liberazione e possa avverarsi questo mio augurio rivolto a quelli che ancora soffrono.

in ricordo di Dossi

Signore, dammi la serenità di accettare
le cose che non posso cambiare

L'ho detto ad alta voce, senza accorgermene, immersa com'ero nei miei pensieri. Una voce mi ha ripresa: "la riunione non è ancora finita".

Sì, non è ancora finita e mai finirà, fratello, e più tardi, quando toccherà a me di prendere la parola, ti dirò il perchè della mia interruzione non voluta.

Ti dirò che finalmente, solo ora, al mio rientro da un viaggio, mi sento veramente a casa, tra i cari volti degli amici che mi hanno salutata come da un ritorno dopo anni. E di me, che oggi voglio assaporare pienamente la gioia che provo nell'accarezzare con lo sguardo le care, familiari pareti della nostra sede così intrisa di attimi tutti nostri.

I libri sugli scaffali, una stampa. La nostra preghiera appesa al muro e una sedia vuota

E la rivedo, quasi mi pare di udirla Tu non puoi capire! Bionda, bella, cara Dossi, con l'enorme, atroce dolore di quella solitudine che è la condanna del sapere che nonostante la vittoria non vi saranno speranze. Solitudine, non più compagna dell'alcolista attivo. Solitudine della solitudine all'infinito.

Erano vane e inutili le mie, le nostre parole. Tutti noi che soffrivamo e speravamo per te e in un

qualcosa che purtroppo non sapevamo più.

Il dolore dell'impotenza.

La sofferenza di non poterti aiutare. Quante volte per illudere forse ancora più me stessa, ti dicevo: aspetta, dai tempo al tempo Il processo di recupero è lento. Ti auguravi di morire.

Ad un certo punto, confesso, ho pregato anche io Dio che ti esaudisse.

Io che ti dicevo: "la solitudine può essere bella se sai esserle amica". Io che sono una solitaria, io che non ho subito danni fisici dalla mia attività alcolica. Cosa potevo dirti?

Non certo che era troppo tardi, che se A.A. era riuscita a farti non bere più, non era in grado di ricostruire il tuo povero corpo distrutto dall'alcool o che, spesso, io avevo voglia di urlare per il dolore di non essere in grado di fare altro che cercare di illuderti. E poi dirò che fu per impedire, mentre pensavo a tutte queste cose, ai miei occhi di rivelare il pianto del mio cuore, che ho pronunciato ad alta voce

Signore, dammi la serenità di accettare
le cose che non posso cambiare

Augusta e gli amici di Torino

L'invenzione del sesso

OPPURE E' SOLO SEMBRATO COSI'...

Eccolo lì, grasso, muto e felice, che va avanti con i due anni e mezzo di sobrietà, proprio quel tanto per sapere che ha perfino cominciato a fare veramente il programma.

E nella sala delle riunioni si aggira un 'merlotto' nuovo fiammante, che barcolla così tanto che devo aiutarlo ad accendersi la sigaretta.

Veramente bello! Si sta rilassando e ci aiuta a restare sobri!

Dopo circa due settimane viene alla riunione e, in certo modo, è cambiato. I suoi occhi sono vacui, lo sguardo è imbambolato; il respiro è calmo e regolare e la bocca ha un sorriso vago, che è quasi esoterico.

Non ha inciampato (è la prima cosa che mi viene in mente), nè stato investito da un autocarro, benchè sembri averne l'aria.

Egli ha appena inventato il sesso. (Stavo per dire "riscoperto il sesso". Sono abitualmente troppo dediti al perfezionismo, per questo, lo inventano).

Naturalmente, non tutti sono impotenti quando sono ubriachi, come non tutti i bevitori sono alcolisti. Ma la maggior parte degli uomini, quando stanno giungendo alla fine della loro carriera di bevitori proprio vicini al fondo, si trovano, come suol dirsi, a vantarsi tanto e a concludere poco.

A me è accaduto. Ebbi un periodo di circa quattro mesi (prima di essere guidato al programma) in cui mi era proprio impossibile.

Potevi aver ammucciato, in un salotto Sophia Loren, Gina Lollobrigida, Brigitte Bardot, Laura

Antonelli, e poi gettarmici dentro ed io avrei tutt'al più organizzato una partita di palla a volo.

In nessun modo avrei potuto godere di qualche altra attività.

Poi feci quella telefonata decisiva e rispose quell'uomo che mi disse che non dovevo bere.

Non credetti a ciò, ma poi risultò essere vero (e lo è stato per due anni e mezzo meravigliosi).

All'incirca tre settimane dopo quella telefonata, una sera sedevo nel soggiorno e osservavo mia moglie che dipingeva (è un'artista), quando quello strano impulso mi assalì.

In principio non lo riconobbi. Pensai, anzi, che mi stesse venendo qualche male. La fronte mi si coprì di sudore; le spalle cominciarono a contrarsi e sentivo un fischio nelle orecchie.

"Perchè mi fissi così?" domandò mia moglie.

Aveva sentito il mio sguardo sul suo di dietro.

"Sto fissandoti?"

"Sì. I tuoi occhi"

"Che hanno i miei occhi?"

"Non battono più"

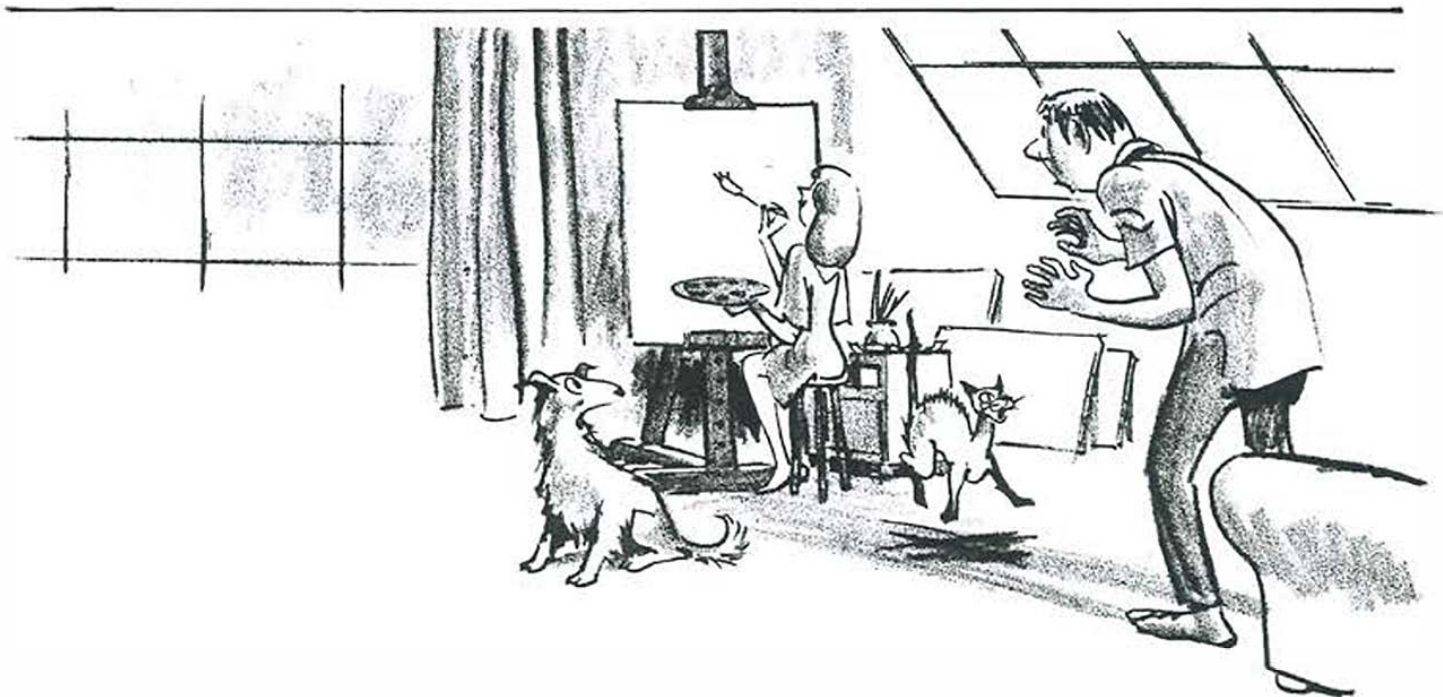
"Non battono?"

"No. Dì, non è che stai sognando di bere di nuovo, eh? Perchè se è così, è meglio che telefoni a Ted". (Ted era l'individuo che io chiamavo: una fortuna).

"No. Non sto sognando di bere"

"Bene. Allora", si volse alla sua pittura, poi di nuovo a me. "Non potresti guardare qualcos'altro?"

"Perchè?"



"I tuoi occhi luccicano. Rossi, quasi mi sento come se tu fossi il ragno ed io la mosca. Stai cominciando a respirare in modo strano. Sei sicuro di star bene?"

I colori volarono ovunque. (Ho ancora una macchia in un posto che non posso dire).

E proprio là, di fronte al cane che non si mosse abbastanza presto ed al gatto siamese che ancor oggi fugge dalla stanza quando entro io, proprio là ho cominciato a fare sul serio il mio programma.

Naturalmente, dopo questo, mia moglie ebbe anche il vantaggio di un programma Al Anon molto più gradevole: l'invenzione del sesso aveva fatto molto per Al Anon.

Ed io assaporai il conforto di accorgermi di non essere più impotente.

Le cose sono un pò cambiate adesso che la novità non è più novità.

Il fischio, per esempio, ha lasciato le mie orecchie e la fronte solo raramente si copre di sudore.

Nel suo insieme, è stata una bella ed utile esperienza.

Fatta eccezione di una finale, avrebbe potuto essere perfetta.

La prossima volta che sei in una riunione A.A. e odi pazze risate provenire dalla stanza degli Al Anon (ridono tutto il tempo) è forse meglio che non cerchi di origliare.

Io l'ho fatto ed è accaduto qualcosa come questo.

"Occhi rossi" seguito da forti risate.

"Pittura", altre risate.

"Gatto", ancora risate.

"Cane", risa soffocate.

"..... E poi il cavalletto è finito nel caminetto!", seguito da una vera esplosione di risate.

Questo sta a dimostrare che Al Anon non chiacchiera di ogni cosa.

Intendo dire, puoi immaginarti, che si possono fare tante risate su una cosa tanto sciocca come l'invenzione del sesso?

Non credevo che fosse una cosa così buffa!

E neppure il gatto.

G.P., Elbert, Colo.

(da Grapevine, marzo 1976)

Il messaggio di forza e di speranza

UNO SPARUTO GRUPPO DI PIONIERI HA FATTO MIRACOLI - BARI, CAMPOBASSO, NAPOLI, PALERMO E POTENZA, LO TESTIMONIANO. MA OCCORRE UN IMPEGNO MAGGIORE E COSTANTE PERCHÉ, ANCHE NEL SUD LA MANO DI A.A. SIA SEMPRE PRESENTE TUTTE LE VOLTE CHE QUALCUNO ABBIÀ BISOGNO DI AIUTO.

GRAZIE, BARI !

Accolgo con piacere l'invito di scrivere quattro righe per gli A.A. del Sud non per falsa modestia sono stato uno dei primi a prendere a cuore le vicissitudini del Gruppo di Bari.

Conoscendo il carattere chiuso e diffidente di questa gente di cui mi onoro di far parte ho seguito sin dall'inizio il travaglio per far nascere questo Gruppo, ricordo il primo viaggio fatto il 14/6/81.

Tutto si poteva dire fuorché che era un Gruppo A.A. con la cara Adriana prima Al Anon di Bari a cui è doveroso un caldo ringraziamento per ciò che ha fatto e continua a fare.

All'epoca frequentavano il Gruppo, Dino, Franca, Francesco che faceva la spola tra Bari e Roma, Eugenio, Wilma.

La riunione era frequentemente disturbata da qualche soggetto un pò violento (sic.) e dovetti intervenire più di una volta per evitare che venissero alle mani oppure che uscissero per andare al bar a bagnarsi la gola.

Quella sera in riunione c'era Mariangela e Anna sorella e moglie di Pietro di Giovinazzo che in lacrime mi dissero che il loro congiunto era sparito di casa e temevano per la sua vita.

Rassicurandole che non gli sarebbe successo nulla ma che lo avrebbero trovato sbronzo in qualche parte raccomandai loro di telefonarmi a Roma in modo da farlo ricoverare, cosa che avvenne; in quel periodo c'era anche Dino ricoverato al S. Filippo.

In cuor mio già vedevo un buon avvio del Gruppo di Bari; due erano a disintossicarsi, Roberta di

Lecce frequentava Roma saltuariamente, Francesco cominciava anche lui a frequentare le riunioni a Roma, quattro alcolisti nel giro di qualche mese avrebbero potuto far bene.

“Ma il diavolo fa le pile, non i coperchi”, dice un detto romano; si sono persi per strada tutti meno Francesco, che mi scuserà, non ci avrei scommesso niente dopo la sua ricaduta meno male sono un cattivo profeta.

Sono ritornato a Bari la settimana di metà Agosto e devo dire: GRAZIE BARI.

Perché di questo grazie? Ho riassaporato l'entusiasmo della mia venuta in A.A..

C'erano Francesco, Maria, Luciano, Wilma, Eugenio e abbiamo fatto l'undicesimo Passo.

Nell'altra stanza si è svolto il Gruppo Al Anon.

Sembrava essere ritornato a due anni fa quando a P.za del Popolo eravamo due-tre persone a fare gruppo e aspettavamo nuovi arrivi. Chi mi faceva compagnia ricorderà con piacere quelle sere e le belle riunioni che ne venivano fuori.

Un grazie a Francesco per ciò che ha fatto e sta facendo, a Luciano, (un nordico trapiantato a Bari), a Maria, la cui storia è commovente, a Wilma: “Non ci perdere di vista, A.A. è casa tua”), a Eugenio che bisogna legarlo alla sedia durante le riunioni, ad Adriana, Maria moglie di Francesco ed al marito di Maria di cui mi sfugge il nome.

Al ritorno a Roma sono passato per Giovinazzo ed ho trovato Pietro; speriamo che anche lui torni a far parte della nostra famiglia.

Auguri Bari, vedrete che vi moltiplicherete.

Un avviso agli alcolisti che andando a Bari si dovessero trovare in panne con la macchina come è successo a me, in Via Napoli 58 c'è un meccanico bravo e onesto, ironia della sorte!

Ciao - Nicola

ha finalmente raggiunto il Sud

RICORDI DI BARI

Mi sovviene di un ragazzo di Bari, Francesco, alla sua prima riunione di Gruppo. Mi colpì la loquacità che lo invase nel narrare la propria storia, diversa ma pur tanto uguale alle nostre.

Non beveva da due ore e per questo gli feci gli auguri. C'era un compleanno quella sera: lui mi parve stordito, con lo sguardo vagante ma assorto.

Chissà, forse intuiva il compito che gli sarebbe spettato.

Passò qualche mese e Francesco, fra rinunce ed angosce, iniziò ad essere sobrio. Vivendo a Bari, si aiutò con l'essere attivo ed iniziò col formare laggiù un Gruppo.

Spesso veniva a Roma per caricarsi con nuove esperienze e per dirci di sé. Entusiasta e con molto coraggio portò avanti il lavoro finché gruppi di noi partirono per portare il messaggio, invitati con gioia da loro.

Eravamo in tre, quel giorno ad andare, due A.A. e la sorella di lui, Marisa, Al Anon.

Arrivati a Bari, Francesco ci accolse favolosamente, come anche fu fatto da tutti in riunione.

Quasi tutti i membri A.A. (circa sette persone più noi due di Roma) erano ancora nel problema.

Eppure tutti ascoltavano ciò che si diceva con molta speranza dipinta sul volto. Si arrivò persino alle mani: un A.A., bevuto, si era offeso perché non avevamo accettato la sua ospitalità per quei due giorni. Tutti dissero di tacere per ascoltare "quelli di Roma"; gli fu imposto in tono solenne quasi fosse, la nostra, una orazione papale.

Cari amici A.A. di Bari, GRAZIE!. Ci accoglieste come se fossimo stati importanti; non eravamo che alcolisti come voi bisognosi di aiuto.

In quelle ore di riunione eravate voi la nostra forza. Si era agitati per l'alterco avvenuto e ci volle del tempo per ristabilire la calma. Grazie anche a te dolce Wilma che con fare materno cercavi di calmare l'alcolista agitato.

Fummo ospiti nella tua casa la notte. Avevi tanto bisogno, come noi, di parlare. Ci dicemmo tantissime cose. Avrei voluto ascoltarti fino all'alba ma il sonno mi prese mentre noi si parlava sul letto.

Al mattino, prestissimo, riprendemmo la nostra conversazione. A tre, questa volta, ricordi? Preparavi il caffè e ci dicevi, chiedevi ed il tuo sguardo felice ci faceva sentire gioiosi.

Ti lasciavi le mie ciabattine. "Chissà - pensai - le sovrerà un poco di me".

Da allora riesco ancora ad essere sobria. So che anche molti di voi oggi lo sono e fra questi Francesco, grazie al Gruppo formato.

Un caro pensiero è per te, Al Anon che venisti con noi.

Con Maria ti sei data da fare ed hai ottenuto risultati brillanti. Oggi Bari ha anche il suo gruppo Al Anon e voi camminate insieme a noi.

Rossana - Via Napoli

UNA TESTIMONIANZA

Il mio nome è Francesco e sono un alcolista.

Dopo quindici anni di alcolismo attivo, ora ne ho 36 e tre ricoveri, uno in sanatorio per pleurite, uno in clinica gastroenterologica, ed uno in clinica psichiatrica; finalmente, sono sobrio, da un anno grazie ad A.A..

L'associazione l'ho conosciuta quasi per caso, grazie anche all'interessamento discreto di Marisa, mia sorella, che ora è un'assidua Al Anon; è stato un vero miracolo.

Avevo conosciuto prima A.A.!

Dicevo che sono sobrio dal 22/8/81, astenendomi dal bere per un giorno alla volta; questo l'ho imparato ed assimilato molto bene al Gruppo di

Via Napoli 58 di Roma, per frequentare il quale mi sono trasferito da Bari per circa tre mesi.

Giunto il momento di tornare nella mia città, non avevo il coraggio, avevo vergogna ed anche la paura di non avere più il conforto e l'aiuto del Gruppo che per me rappresenta l'unico punto fermo per poter superare le mie 24 ore.

Grazie all'incoraggiamento ed ai consigli degli amici A.A. di Roma mi sono deciso a tornare a Bari, dove esisteva già un Gruppo ma che non funzionava secondo le Tradizioni ed il programma A.A..

Inoltre non c'era nessuno che fosse sobrio e quindi che potesse portarlo avanti, tranne la cara Adriana, Al Anon, che ha tenuto per due anni la porta aperta mi sono rimboccato le maniche mettendomi a studiare la nostra letteratura dalla quale non finirò mai d'imparare, facendo dodicesimi passi anche con l'aiuto dei giornali e delle TV locali.

Dopo qualche tempo è arrivata Maria che ora è sobria da 7 mesi, Luciano da 4, e Maria II da tre.

Naturalmente ho ricevuto anche l'aiuto degli A.A. di Roma: Mario, Nicola, Roberto C., Mauro, Rosanna, e la cara Lella e Marisa ai quali va il mio più sentito ringraziamento e la mia gratitudine. Infatti costoro con il solito spirito pionieristico che caratterizza tutti gli A.A. sono più volte venuti a Bari per darmi una mano con la loro più lunga esperienza e sobrietà.

Il nostro gruppetto per ora è piccolo, ma funziona, anche Al Anon va abbastanza bene.

Tutti i miei timori sono svaniti nel nulla grazie ad A.A. in cui credo.

Mi sento soprattutto gratificato per ciò che sto facendo, la qual cosa mi aiuta giorno dopo giorno a percorrere questa meravigliosa strada tracciata dai primi A.A. e spero che sia lunga all'infinito per me e per tutti quelli che la imboccheranno per la prima volta.

La prossima volta che darò notizie da Bari spero di poter aggiungere a quei nomi tanti altri.

Con questa testimonianza devo ribadire che è proprio vero che ciò che si dà ad A.A. viene poi restituito al doppio!

Grazie A.A..

UNA LETTERA DA BELLUNO

Il Gruppo A.A. di Belluno invia alla sede centrale di A.A. per il notiziario questo breve scritto per informare dell'impegno del Gruppo locale.

Si comunica, inoltre, che il giorno 26 giugno è stata organizzata una riunione aperta con larga partecipazione di pubblico e di gruppi A.A. di altre zone.

Le autorità erano, comunque, esiguamente rappresentate!?!

Prendiamo l'occasione per ringraziare tutti i partecipanti che con la loro presenza hanno brindato (con aranciate e acque varie) al primo compleanno di Riccardo, di Gianfranco e al secondo di Gino.

Infiniti giorni di SOBRIETA'
a tutti

UNA LETTERA DA UDINE

Caro Insieme,

non ti sembra che ti mancasse qualcosa? Che tra le tue bellissime pagine ci fosse un vuoto? Credo di sì ma questa volta siamo qui a colmarlo.

Sicuro, ti mancava la voce del Gruppo A.A. di Udine, sorto nel 1979 e felicemente prosperante.

Era ora che il suo Segretario si scuotesse da dosso la cosiddetta "pigrizia della penna" e ti inviasse il nome di tutti gli A.A. che con coraggio, perseveranza e tanta fiducia in A.A. sono riusciti a raggiungere quella bellissima e meravigliosa conquista che è la "Serena Sobrietà" dei nostri gruppi.

A.A. ci ha dato la vita, la gioia di vivere questa vita minuto per minuto, ora per ora, giorno dopo giorno, intensamente e coscientemente.

D'ora in poi ti saremo più vicini e più uniti.

Ciao, caro Insieme, a presto.

A nome di tutti,

il Segretario
Santino, alcolista.

qui AL-ANON

DAL CENTRO

NAZIONALE



Possiamo finalmente informarvi che a Bari, dopo anni di tentativi, è nato il Gruppo Al Anon.

In un Sud che sembrava dimenticato è nato finalmente un altro fiore.

Dopo Napoli e Potenza, si cominciano a vedere i risultati della dedizione che il Centro Nazionale ha dimostrato nei confronti di queste città per tutto il periodo invernale.

Dai semi piantati nell'inverno dal "Grande Contadino" Al Anon sono nati dei boccioli che ora vanno seguiti e curati perchè diventino dei fiori splendenti nella grande famiglia di Al Anon.

Al Anon non ha frontiere; le strade d'Italia sono quelle di casa nostra per noi. Padova, Vicenza, Milano, Bassano, sono città che sono nate con la guida e la cura del Centro Nazionale.

Ora il cuore di Al Anon si è mosso verso il Sud.

Lella. Marisa, Mario. Mauro, Rossana. Nicola, Carlo I, ciascuno per il proprio Gruppo, sono quelli che per tutto l'inverno si sono mossi sulle strade del Sud a portare il messaggio di crescita a chi tanto aveva atteso.

Quanto entusiasmo, quanta pazienza e amore nel costruire questi embrioni di Gruppi; quanta dedizione da parte dei pionieri di A.A. ed Al Anon per mettere al servizio dei pionieri del Sud la loro esperienza.

Napoli con la nuova sede ed i nuovi arrivati, Bari con il suo Gruppo A.A. inaugurato da poco tempo ed il nuovo Gruppo Al Anon, Potenza, con l'inaugurazione ufficiale a giugno, sono la dimostrazione di quello che da Roma si è cercato di fare.

Francesco, Annamaria, Nino, Emma, Ugo e tutti gli altri nostri amici del Sud, hanno assorbito tutto l'entusiasmo a loro trasmesso da Roma e, rinvi-
goriti dalla solidarietà e dallo stimolo ricevuto,

hanno lavorato alacremente per far funzionare i loro gruppi donando a loro volta ai nuovi tutto quello che avevano ricevuto.

Il segreto di A.A. e di Al Anon è proprio questo: imparare a donare qualcosa di sé; rinunciare al proprio egoismo per aiutare gli altri con amore, comprensione e solidarietà.

Gli auguri che noi del Centro Nazionale Al Anon facciamo a questi giovani Gruppi è che possano sempre più rinforzarsi e crescere al punto tale da diventare anch'essi al più presto padrini e madrine di nuovi Gruppi.

L'augurio è anche che il Nord cominci ad avere dei contatti proficui con il Sud e che, almeno nel nome di A.A., non ci siano più le deleterie divisioni che da sempre hanno tenuto lontani tanti uomini.

UNA TESTIMONIANZA

Il mio nome è Maria e sono la moglie di un alcolista.

E' con tanta gratitudine che vorrei estendere un "grazie" a tutti coloro che mi sono stati vicini con i loro suggerimenti, dettati dall'esperienza.

Per svegliarmi dal torpore in cui ero caduta fino a qualche mese fa.

Sono approdata in Al Anon grazie all'alcolismo di mio marito.

Sottolineo il grazie in quanto, con l'aiuto del Gruppo, ho riscoperto quei valori della vita di cui avevo dimenticato l'esistenza.

Ho conosciuto Al Anon circa 15 mesi addietro per mezzo di Marisa (mia cognata), unica mia val-

vola di scarico durante il periodo di alcolismo attivo di mio marito.

Ella, dopo aver dato in qualche modo il messaggio di A.A. a Francesco, rimboccandosi, come si suole dire, le maniche ha cercato di trasmettere a me tutto quello che le donava il Gruppo Al Anon di Roma.

Dico questo in quanto a Bari, all'epoca, esisteva ben poco dei due Gruppi (A.A. ed Al Anon). C'era solo un locale tenuto aperto dalla nostra cara Adriana che da circa due anni attendeva il miracolo di veder arrivare un alcolista sobrio che potesse dare il "via" all'attività del Gruppo: il resto sarebbe venuto da sé.

Quanto da lei atteso si è verificato e, finalmente, a Bari i due Gruppi funzionano abbastanza bene.

Posso affermare ciò perché, oltre a me, quasi tutti coloro che sono approdati da noi fino a questo momento hanno avvertito "un giorno alla volta" un certo beneficio.

Sento per tutto questo il dovere di ringraziare gli A.A. e gli Al Anon di Roma che con i loro frequenti 12esimi Passi fatti a Bari, hanno dato a noi il coraggio e la forza di continuare e di perfezionare quello che, fino a un po' di tempo fa, ci sembrava relativamente realizzabile.

Grazie Mario, Mauro, Roberto, Carlo, Nicola, Rossana. Grazie Lella e Marisa per essere venute insieme agli A.A. a darne la vostra esperienza che è risultata valida e costruttiva per gli A.A. e per noi Al Anon.

Grazie Al Anon che mi hai dato la possibilità di ritrovare me stessa.

Maria

*OGGI, PREGO PER OTTENERE
LA SAGGEZZA DI COSTRUIRE
UN DOMANI MIGLIORE SUGLI
ERRORI E LE ESPERIENZE DI
IERI.*

*(da "Un giorno alla volta in Al Anon"
5 gennaio).*

UN ANNO FA ...FONTANA DI TREVI

Mi chiamo Marisa e la mia storia è la storia di un'Al-Anon come tante.

L'unico particolare diverso forse è quello che la strada della serenità insieme al mio alcolista ho cominciato a percorrerla in un negozio di quadri nel cuore di Roma, lì dove forse c'è il cuore di A.A. e di Al-Anon.

Arrivata da Lella e Mario in un pomeriggio assolato di giugno, mi sono sentita subito avviluppata da un abbraccio talmente carico di comprensione e di amore che ho capito subito che quello che loro mi offrivano mi avrebbe fatto risolvere tutti i miei problemi.

Al-Anon per me è cominciata lì.

Le mie riunioni trisettimanali invece che alle 7 di sera avevano inizio lì all'uscita dall'ufficio alle 5 in compagnia di due esseri la cui dedizione, ognuno per il proprio gruppo, e la cui generosità nel donarsi agli altri è tale che piano piano mi hanno fatto uscire da quel vicolo cieco di angosce e disperazione in cui mi trovavo in quel momento.

Ho imparato che per guarire dai nostri problemi, bisogna anche arrivare a dimenticarli guardandosi intorno e cercando di aiutare gli altri anche solo con un sorriso o con una parola buona detta al momento buono.

Oggi, dopo un anno e più il mio egoismo di persona chiusa e sofferente si va sempre più attenuando ed io sono lì (come mi hanno insegnato) dove c'è bisogno di me.

Voglio che la mia testimonianza sia solo un inno di gioia e di serenità da mettere al servizio di tutti gli Al Anon e vorrei dire a tutti quelli che sono disperati come io lo ero, che ricevendo amore si dà amore e si riesce a dimenticare tutte le sofferenze trascorse.

Vorrei augurare a tutti di arrivare a questo grande traguardo come io sono arrivata e che anche loro abbiano da ringraziare, come io faccio con estrema riconoscenza, coloro che hanno incontrato o incontreranno per primi in questo cammino pieno di speranza che è A.A..

Marisa di V. Napoli

UNA VOCE CALMA E RASSICURANTE

Una "voce" calma e rassicurante; atteggiamenti tranquilli e distaccati: questo è il ricordo che conservo del mio primo incontro con A.A..

Il mio primo contatto con Al Anon è invece un pò confuso nella mia mente: ero frastornata, senza entusiasmo senza energie!

Oggi mi rendo conto che l'aver ritardato l'incontro con Al Anon è stata senz'altro una grossa perdita.

Ogni incontro, ogni riunione è fonte ristoratrice per le mie stanche risorse mentali.

Il senso di serenità, di consapevolezza che mi deriva dalle parole delle amiche del Gruppo mi dà un appagamento che qui non è facile descrivere.

Il sapere che sto in mezzo a gente che come me ha avvertito in pieno il senso di sconfitta, eppure stà oggi lì, presente, matura, cosciente, mi dà quella resistenza fisica che pensavo di non avere.

Ogni volta, finita la riunione, sento il beneficio che deriva dal benessere mentale, dalla distensione totale, dal rilassamento dei muscoli, che solo dal Gruppo sono riuscita ad avere.

Per me, super impegnata, sempre con pochissimo tempo a disposizione, Al Anon è diventata talmente importante da non poterne più fare a meno, così come non posso fare a meno di mangiare, dormire, recarmi al lavoro: il Gruppo insomma è trionfalmente entrato a far parte del mio "modus vivendi", anche i rapporti con gli altri se ne beneficiano.

So che ho ancora un lunghissimo cammino da percorrere per una giusta crescita interiore, insieme a mio marito, ma sono certa che con l'aiuto di Dio e delle amiche del Gruppo tutto ciò non sarà impossibile.

Grazie Al Anon.

Lora

GRAZIE A PERUGIA

Il Gruppo di Perugia ci ha assicurato la sua piena disponibilità a continuare la sua collaborazione col nostro giornale, collaborazione che si è dimostrata tanto preziosa fino ad oggi.

Pochi lo sanno, ma vi debbo dire che tutte le traduzioni pubblicate sono opera degli amici di Perugia che non vogliono neppure essere citati su queste pagine perchè, dicono, - "Noi lavoriamo in quanto membri del Gruppo di Perugia e non a titolo personale" -.

Non potevamo fare a meno di ringraziarli e non potendo citare i loro nomi, ringraziamo Lino e tutto il Gruppo di Perugia anche perchè, siamo convinti che almeno parte della nostra personale crescita dipenda dal Gruppo che frequentiamo.

SOSTENIAMO IL NOSTRO GIORNALE

- ABBONIAMOCI
- LEGGIAMOLO
- DIFFONDIAMOLO
- PARTECIPIAMO AL LAVORO DELLA SUA REDAZIONE
- SOSTENIAMOLO ECONOMICAMENTE

••••• COSI' FACENDO, IL NOSTRO GIORNALE SARA' SEMPRE PIU' BELLO.

PER ABBONARSI E' SUFFICIENTE INVIARE UN VAGLIA POSTALE DI L. 15.000 AL NOSTRO INDIRIZZO:

INSIEME

A.A. - VIA D. LUPATELLI, 62
00149 - ROMA

COMPLEANNI

ANCONA

- Lucia un anno (6/6)
- Gianfranco un anno

AOSTA

- Lauro un anno
- Armando un anno
- Ciprien due anni

BARI

- Francesco un anno

GENOVA NERVI

- Paola due anni
- Maria un anno
- Sergio un anno

ROMA - GIUSTINIANA

- Massimo un anno
- Heidi un anno

ROMA - NORD EST - MONTESACRO

- Lucia un anno
- Tina due anni
- Franco due anni
- Vittorio due anni

ROMA - LA VITA

- Mario un anno

ROMA - VIA NAPOLI

- Francesco di Bari un anno

TORINO

- Leo due anni

UDINE

- Giordano otto anni
- Santino tre anni
- Franca tre anni
- Mauro tre anni
- Maria due anni
- Adelchi due anni
- Valdino due anni
- Gianfranco due anni
- Carla due anni
- Edoardo un anno
- Gaetano un anno
- Dorina un anno
- Dina un anno
- Aniceto un anno
- Remo un anno
- Annalisa un anno
- Corrado un anno
- Alessandro un anno
- Isidoro un anno
- Rosina un anno
- Nando un anno
- Giovanni un anno
- Sergio un anno
- Annamaria un anno
- Giannino un anno

X° PASSO

Ho rubato un anno di sobrietà a Gino di Belluno che ha compiuto DUE ANNI e non uno.

Mi perdoni Gino?

SIGNORE,
dammi la **SERENITA'** 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 ...

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

