

INSIEME

*mensile dell'Associazione
Alcolisti Anonimi*

UNITA'
RECUPERO
SERVIZIO

ANNO II° - N. 1-2

GENNAIO-FEBBRAIO 1983



"CHIAMARLA NON SERVIREBBE: SE NE E' ANDATA PER SEMPRE"

INSIEME

*mensile dell'Associazione
Alcolisti Anonimi*

Direzione

Via D. Lupatelli, 62 E
00149 - Roma
Tel.: (06) 5280476 - 7574222

Amministrazione

Silvano Furio Lupi
Via Orcagna, 22
50121 - Firenze
Tel.: (055) 677941

Redazione

Via D. Lupatelli, 62 E
00149 - Roma
Tel.: (06) 5280476 - 7574222

Redazione

Via T. Tasso, 7
20123 - Milano
Tel.: (02) 4691261

Direttore Responsabile

Elio (Roma)

Responsabile Redaz. Milano

Riccardo (Milano)

Comitato A.A.

Emilio (Modena)
Giancarlo (Dolo - Tel.: (049)
28783

Guido (Padova - Tel.: (049)
692960

Gustavo (Roma - Tel.: (06)
891629

Riccardo (Milano - Tel.: (02)
4691261

Traduzioni

Marisa (Perugia)

Registrazione Tribunale
di Roma n. 60/82 del 13/2/82

Sommario

ANNO II° - N. 1-2

GENNAIO-FEBBRAIO 1983

Pag.

- 1 — Qualcosa di più che non bere
- 2 — Posso cambiare me stesso?
- 3 — Al di là dell'astinenza passiva
- 4 — Il nostro programma
- 7 — Le nostre storie
- 9 — Ieri..... oggi.....domani.....
- 10 — D'alcool si muore!
— Serenità e sobrietà
- 11 — Inserto Al Anon
— Il Seminario di Milano
— A proposito di due films visti in TV
— L'assemblea generale
— I vostri figli
- 15 — Le fobie
— Arte e malattia alcolica
- 16 — La cronaca dei Gruppi
— Il Comitato Nazionale di Servizio
— Dai gruppi
- 18 — Il Seminario di Milano
- 20 — L'importanza di ridere
- 21 — Come accogliere il nuovo venuto
- 23 — Un giornale tutto nostro
- 24 — I compleanni

Insieme presenta le esperienze e le opinioni dei membri di A.A. e di altri interessati all'alcolismo. Le opinioni espresse non sono da attribuirsi ad Alcolisti Anonimi nel suo insieme, nè la pubblicazione di un qualsiasi articolo significa un avallo da parte dell'Associazione Alcolisti Anonimi o di Insieme. Le collaborazioni sono richieste, anche se non possono essere retribuite ed il materiale inviato non potrà essere restituito.



Guardare lontano...

QUALCOSA DI PIU' CHE NON BERE

Una delle cose più grandi del programma A.A. è la sua capacità di portarci fino a dove vogliamo andare.

Quello che per me cominciò come un disperato bisogno di smettere di bere, divenne ben presto il desiderio di sentirmi migliore interiormente.

E l'andare alle riunioni, il parlare con altri A.A., l'applicare i Passi, il leggere la letteratura mi hanno aiutato a fare questo.

Poi, mi resi conto che era necessario fare altri cambiamenti nella mia vita, sia all'interno che all'esterno

ed il programma mi ha aiutato a fare anche questo.

Ed è così che si allargano i circoli della sobrietà, sanità e salute, partendo dal punto centrale dell'astinenza fisica.

Dove possono arrivare questi circoli concentrici?

Proprio tanto lontano quanto io voglio che vadano.

Se ho sviluppato un salutare amore per me stesso, non debbo ingannarmi privandomi di quiete e di una vera e propria ri-creazione oppure perdendo momenti di meditazione e di preghiera, tanto necessari per il contatto con una realtà spirituale.

Non debbo aspettarmi che Dio rimuova i miei difetti di carattere se mi attacco ad essi.

Non debbo comportarmi con doppiezza con il parlare alle riunioni dell'onestà del programma mentre m'impegno in affari disonesti, mentendo a me stesso sui motivi ed essendo emozionalmente disonesto con gli altri.

E non debbo pretendere che A.A. sia sempre là, se non sono desidero-

so di portare il messaggio all'alcolista più vicino ancora sofferente, come fece qualcuno per me, quando avevo bisogno d'aiuto per cominciare il mio recupero.

Nel Dodicesimo Passo si legge "... mettere in pratica questi principi in ogni campo della nostra vita".

Questo certamente significa molto di più che non bere.

Significa, tra l'altro, che, essendo spiritualmente consapevole, comincio a sviluppare rispetto per me stesso, per altre persone, per altri esseri viventi, per l'intero universo e per le leggi che governano la realtà fisica, mentale e spirituale.

Se mi rifiuto decisamente di occuparmi di qualcuna di queste cose o se metto un limite a quanto lontano andrò nell'occuparmi di esse, allora sto rifiutandomi di crescere al massimo delle mie possibilità. Sto, infatti, dicendo: "Bene, crescerò, ma soltanto fin qui".

Proseguendo nel programma, acquisto molte opportunità per disfarmi di idee vecchie e false a beneficio di altre idee corrette.

Posso prendere ed usare queste

nuove idee e quindi crescere; oppure posso rifiutarle e cercare di restare dove sono (ma in realtà non voglio restarvi).

Se rifiuto di crescere, comincio a scivolare all'indietro fino a che non ricomincio a crescere oppure mi allontano da tutti e magari bevo per annegare la pena.

Certo, il recupero è un processo graduale e vi sono scivoloni. Non ci siamo ammalati in una notte e non possiamo guarire in una notte.

Però è necessario mandar via le vecchie idee distuttive, una ad una.

Ed i Passi sono là per farci conoscere dove siamo proprio quel giorno, per condurci più avanti di dove siamo, per tirarci su quando cadiamo e per aiutarci a restare sotto pressione.

Il capitolo sul VI Passo nei "Dodici e Dodici" ci mette in guardia contro il rifiuto di abbandonare i nostri difetti.

In effetti, in tutto il programma vi è la costante esortazione a crescere tanto quanto possiamo.

Con me, A.A. ha cominciato con la semplice astinenza: dovevo smettere di bere o morire.

Col tempo ho capito che il programma doveva essere applicato a tutti gli aspetti e i campi della mia vita. Dire: "Mi ristabilirò fin qui, ma non oltre" sarebbe un privarmi dell'opportunità di diventare una persona completa.

Se tutte le parti di me sono ammalate (e lo sono) allora tutte le parti di me debbono guarire, altrimenti non guarirà nessuna di esse.

Il trascurare una sola parte del mio recupero, dopo un certo periodo, metterà in pericolo tutta la mia sobrietà.



"I Dodici e Dodici" ci dicono che "la gioia di vivere è il tema del Dodicesimo Passo di A.A."

E non è certo un cattivo affare, questo fatto di crescere; è stimolante, esaltante, gioioso.

Ogni pena deriva dal cercare di persistere in quell'anticaglia che ci trattiene.

Nel momento in cui la rifiutiamo, ci rilasciamo e scopriamo che la sobrietà, la sanità e la salute sono una cosa piacevole.

U. K. Chicago, III

posso cambiare me stesso

L'uomo può cambiare se stesso?

Non solamente lo può, ma egli ha in lui tutte le possibilità necessarie per realizzare quello che potrebbe sembrare un miracolo.

Si tratta di conoscersi a fondo, di accettarsi senza vergogna o orgoglio, di trascorrere ciascun giorno allegramente pieno di fiducia e di ottimismo.

Perché l'uomo non prende 15 minuti al giorno per pensare a se stesso, agli altri, a Dio? E' tanto difficile? Volete fare una prova?

Smettete di leggere immediatamente, sedetevi su una buona poltrona, mettetevi a vostro agio, rilassatevi, sforzatevi di liberarvi da ogni angoscia, da tutte le inquietudini, da tutte le paure, e guardandovi profondamente dentro, provate a descrivervi, con semplicità e lucidità, quello che sentite.

Cercate la presenza di Dio, nel profondo del vostro essere, che si è installato in voi donandovi la vita e distribuendo a profusione quelle

qualità, doni, talenti, energie che voi non avete ancora scoperto interamente.

Man mano che voi sentirete salire in voi dei pensieri positivi, prendete appunti su di un quaderno e dopo qualche minuto di riflessione, voi avrete in mano un programma positivo e meraviglioso per vivere le vostre prossime 24 Ore.

In questo modo vi abituerete rapidamente a vedere in voi stessi al di là dei difetti, delle cattive tendenze, delle tentazioni lancinanti, delle sofferenze schiaccianti, il positivo del vostro essere e avrete qualcosa per cui vivere, da fare, da donare nel corso della vostra giornata.

Nei giorni in cui le circostanze della vita vi sembreranno troppo opprimenti, il vostro spirito positivo vi farà navigare al di sopra delle miserie umane, in luogo di sommergervi ed annegare nell'alcool.

Non vi è disperazione.

Vi è solo speranza.

Ogni prova è una sfida.

al di là dell'astinenza passiva

NON VOGLIO PASSARE TUTTA LA VITA SU UN'AMBULANZA

Al momento del loro primo contatto con A.A., i nuovi venuti, sono rapidamente informati delle misure di emergenza messe a loro disposizione: riunioni, telefono, letteratura, ecc..

Comunque, quello che libera dall'alcool, dal suo ascendente, dal suo dominio, non è soltanto la frequenza alle riunioni, la telefonata, la letteratura.

Noi conosciamo molti amici, assidui alle riunioni, "ortodossi" nel programma, che non sentono né la necessità né il desiderio di vivere a fondo i suggerimenti contenuti nei 12 Passi.

Essi sono semplicemente rassegnati a non bere, scontenti e sicuramente non a loro agio.

Io amo ripetere che il programma è proposto e non imposto.

E' proposto e noi non abbiamo altro da proporre.

Ben inteso, la lettura del programma ci consentirà di conoscerlo, la frequenza costante alle riunioni ci permetterà di osservarne i positivi effetti sugli altri.

Ma adottare il Programma, osare, correre rischi, significa superare un ostacolo in più.

La nostra malattia è incurabile e progressiva e, pertanto, le ragioni per essere ottimisti, in A.A., non mancano.

Per comprendere questo è opportuno ricordare che la malattia è contemporaneamente fisica, men-

tales e spirituale.

Sul piano fisico, la malattia è innegabilmente progressiva ed incurabile. Gli A.A. sanno per esperienza che l'allergia fisica resta anche in assenza di qualsiasi assunzione di alcool.

Nessuna importanza se noi non beviamo.

E' tuttavia a questo livello che le misure di emergenza sono importanti se noi vogliamo evitare le ricadute e frenare la progressione della malattia. E' probabile anche che la malattia sia incurabile sul piano mentale e spirituale.

Noi sappiamo bene, noi alcolisti, che non torneremo mai esattamente come quelli che possono bere.

Quella che segue non è altro che la mia umile opinione e non impegno assolutamente A.A..

Incurabile sotto tutti gli aspetti, progressiva sul piano fisico, la nostra malattia può tuttavia regredire sotto l'aspetto mentale e spirituale.

Per convincerci ci basta constatare quello che alcuni di noi erano al momento del loro arrivo in A.A. e quello che sono diventati dopo.

Dunque, è opportuno praticare certi metodi di emergenza, ma questi non costituiscono l'ultima parola. I colloqui telefonici, le riunioni frequenti possono allontanarci dal primo bicchiere e portarci in uno stato di astinenza passiva.

Questo stato è soprattutto superiore e migliore del precedente (l'astinenza passiva è meglio dell'alcolismo attivo).

Ma voi siete solamente passati dalla cantina al piano terra.

E sopra di voi si innalzano, può darsi, numerosi piani.

Può darsi anche una terrazza nel cielo.

Ricordatevi che tutti i primi suggerimenti di A.A. sono detti "metodi e tecniche di emergenza".

Nessun malato resta per tutta la vita dipendente dai provvedimenti di pronto soccorso: vi resta un tempo più o meno lungo, ma è un periodo transitorio nel quale non ci si installa.

Nessuno prende il suo domicilio in un'ambulanza.

Non vi parlerò in dettaglio del programma, non è mia intenzione, ma ora che voi siete passati dall'alcolismo attivo all'astinenza passiva, dipende unicamente da voi andare un poco più in là e trasformare questa astinenza passiva in sobrietà attiva.

E' necessario lavorare nel programma fino a che il programma lavora per voi, è necessario entrare nel programma fino a che il programma entra in Voi, fare uno sforzo per rialzarvi, elevarvi, mentenervi in piedi, fino a che, quel Dio d'amore in cui credete, farà il resto.

Verrà il momento in cui l'alcool non avrà più alcun dominio su di voi. Allora voi sarete liberati. E qualsiasi cosa possa accadere voi sarete sobri, felici e riconoscenti e non rassegnati all'astinenza.

Jeanne B. (Paris)

IL NOSTRO PROGRAMMA

I PRESUPPOSTI PER IL NOSTRO RECUPERO

(dal libro "Alcolisti Anonimi" cap. V)

Raramente abbiamo visto una persona, che, seguendo il cammino percorso da noi, non sia riuscita a vincere l'alcool.

I non recuperabili sono quelli che non possono o non vogliono seguire il nostro semplice programma, di solito persone che per natura sono incapaci di essere sincere con se stesse.

Purtroppo ci sono casi del genere. Non hanno colpa, perchè forse nati con questa tendenza.

Essi sono per natura incapaci a comprendere e sviluppare un sistema di vita che esiga una sincerità rigorosa.

Le loro possibilità di recupero sono limitate. Ci sono anche degli individui che soffrono di qualche grave anomalia psichica ed emotiva, ma molti di questi si salvano se hanno la capacità di essere onesti e sinceri.

Le nostre storie mettono in risalto ciò che eravamo, ciò che ci è successo e quello che siamo ora?

Se voi, lettori, volete raggiungere ciò che noi abbiamo e se siete disposti a tutto per ottenere i nostri risultati, accettate dunque di avanzare per passi.

Alcuni di questi passi, all'inizio, non sono stati da noi accettati.

Pensavamo di trovare una via più facile, più morbida.

Ma non ci siamo riusciti.

Con tutta l'energia e l'onestà che possediamo, ti imploriamo di essere forte e metodico fin dalle prime tappe di questa risalita.

Qualcuno ha cercato di attenersi ai suoi vecchi sistemi e il risultato è stato zero finchè non li ha abbandonati.

Ricordiamoci tutti che abbiamo a che fare con l'alcool - astuto, sconcertante e potente! Senza aiuto, siamo sopraffatti.

Ma c'è Uno che è più potente, cioè Dio.

Che voi possiate trovarlo ora!

Le mezze misure non hanno aiutato nessuno. Ci siamo trovati di fronte ad una svolta decisiva.

Abbiamo chiesto aiuto e protezione a Dio, abbandonandoci completamente alla sua volontà.



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

BULZONI EDITORE

UN POTERE SUPERIORE COSI', COME IO POSSO CONCEPIRLO.....

La parola "Dio" sollevava dentro di me ancora una certa antipatia.

Questo sentimento diventava sempre più forte quando pensavo che poteva esserci un Dio che poteva occuparsi della mia persona.

Non amavo questa idea.

Potevo accettare certe concezioni come quella di Intelligenza creatrice, di Spirito Universale o di Spirito della Natura, ma mi opponevo all'idea di uno Zar dei cieli, per quanto amabile fosse il suo dominio.

Ne ho parlato in seguito con molti amici che provavano lo stesso sentimento.

Il mio amico suggerì ciò che allora sembrava una idea nuova. Egli disse:

"Perchè non scegli tu la tua concezione di Dio?"

Questa dichiarazione mi andò dritta al cuore. Fece sciogliere la montagna di ghiaccio intellettuale all'ombra della quale ero vissuto e avevo tremato per moltissimi anni.

Ero finalmente in piedi, alla luce del sole.

I dodici passi di A.A.

ECCO I PASSI PER I QUALI SIAMO PASSATI

E CHE CI SONO SUGGERITI COME

PROGRAMMA DI RECUPERO



I primi tre Passi di Alcolisti Anonimi

LA CHIAVE DEL NOSTRO PROGRAMMA



Si ripete a buon diritto, secondo l'esperienza degli A.A. che ci hanno preceduto e che oggi stanno bene, che "oggi" la loro vita si è stabilizzata, normalizzata, equilibrata con l'adozione leale del modo di vivere di A.A. e dei 12 Passi.

Questi stessi fratelli e sorelle alcolisti hanno ammesso ed accettato, non solamente per 24 Ore, ma per tutta la vita, la malattia dell'alcolismo da cui sono colpiti.

Questi membri sinceri, dopo questo primo passo, dopo aver varcato questa "porta d'entrata" in A.A., per grazia di Dio, hanno proseguito la loro riabilitazione, ricercando, ritrovando o scoprendo, il Potere Superiore, così come loro potevano concepirlo, e riconoscendolo come l'unica forza in grado di rendere lo-

ro la possibilità di pensare, agire, credere per vivere veramente una vita per cui valesse la pena di vivere.

Dopo questo secondo passo essenziale, vitale, primordiale per un alcolista anonimo, cosciente che nessuna potenza umana sia stata mai in grado di restituirgli la ragione, continua il cammino verso il Passo dei Passi, il Terzo, ove, con un gesto di abbandono totale, si libra si dona senza riserve a questo Potere Superiore che la nostra letteratura chiama Dio.

Noi non affermiamo niente e non imponiamo niente con questa libera opinione personale. Tuttavia siamo giunti a credere, attraverso le nostre letture, il messaggio ascoltato, le confidenze ricevute, le vite realmente trasformate, le nostre intime riflessioni sul senso della vita, le nostre stesse prove, e lo sosteniamo, che il Terzo Passo potrà e dovrà essere il "Passo-chiave" per eccellenza, una tappa che permette tutte le speranze e l'impegno all'accettazione totale delle persone, degli avvenimenti e delle prove e soprattutto, di questa Potenza Superiore a cui, abbiamo affidato, una volta per tutte, la nostra vita e la nostra volontà.

Il Terzo Passo è e resta il punto di partenza, il trampolino per una nuova vita, dove pace, amore, serenità, servizio, trasformazione di se stessi, dunque, felicità e gioia di vivere, prendono il posto più importante nella vita di colui che vuole dedicarsi, con rigorosa onestà, senza mezze misure, a questo semplice programma dei dodici Passi suggeriti da Alcolisti Anonimi, scoperta miracolosa del secolo.

Questo Passo per noi capitale, noi lo ripetiamo, provoca quasi istantaneamente dei grandi cambiamenti nell'individuo alcolista.

Da questa volontà indispensabile e personale di vivere e lasciar vivere, quindi provare per 24 Ore questi primi tre passi, il membro di A.A. entrerà automaticamente, senza timori né affanni, nei Passi seguenti.

Non diremo mai a sufficienza, al nuovo arrivato o alla nuova arrivata o a quelli che ancora soffrono, di provare quanto la mente aperta, l'umiltà, l'umanità siano importanti per afferrare la semplicità, la profondità e la ricchezza di questi tre pilastri che sono in realtà, i primi tre passi di A.A..

L'ordine cronologico è sottointeso: primo, secondo, terzo.... I nostri fondatori, Bill e Bob, hanno sofferto e provato, prima di lasciarci l'eredità spirituale dei 12 Passi.

In conclusione, noi non vorremmo lasciare nel vostro spirito aperto l'impressione finale che i primi tre Passi di A.A. siano più importanti dei nove successivi. Noi ne parliamo per dimostrare molto modestamente, che essendo stati messi per primi, all'inizio del programma di A.A., bisogna leggerli bene, comprenderli, assimilarli, provare a viverli per 24 Ore.

Essi faciliteranno allora, noi lo pensiamo per averlo provato, la pratica onesta dei successivi nove passi, tutti molto validi e indispensabili per vivere normalmente con la nostra malattia, nella vita di ciascun giorno, che Dio ci concede.

Molto fraternamente.

Robert L. (Laval)

Le nostre storie

DA GENOVA CORNIGLIANO

Sono Antonio e sono un alcolista. Era il mese di febbraio quando mia moglie prese contatto con un Gruppo di A.A. chiedendo aiuto per me.

In quel contatto capii che potevo sperare di risollevarmi da quel male-detto bicchiere che mi vinceva e non mi faceva più ragionare.

Un sabato sera del mese di maggio andai al Gruppo di A.A. ed anche quel giorno avevo bevuto come gli altri giorni, forse anche di più, ma con la speranza che nel mio futuro c'era come una promessa di fare meglio.

Quel sabato sera sentii diverse storie. La cosa che mi turbava e che mi irritava di più era mia moglie che piangeva continuamente.

Comunque quella sera non capii proprio niente o quasi....

Finita la riunione andai di corsa a bere perchè mi sentivo il sangue ribollire dalla voglia di bere e così andai a bere senza esitare un minuto.

Non so quanti bicchieri di vino ho bevuto, forse più di venti e dopo andai a casa.

Alla mattina seguente ripensai a tante cose e feci un segno sul calendario: da quel giorno non ho più bevuto.

Verso il quarto il quinto mese ero lì per ricadere, ma per fortuna conobbi un alcolista che mi aiutò insegnandomi a capire i Dodici Passi.

Con questo alcolista passai tanto tempo insieme: trascorrevamo diversi pomeriggi a parlare continuamente e

solo di A.A..

Quel mese trascorse veloce e mi ritrovai al quinto mese più tranquillo e sereno e da quel giorno non ebbi più crisi o smanie di bere e neanche di pensare al bere.

Ora ho raggiunto la sobrietà che volevo ottenere: sono già due anni e mezzo e sono molto contento.

Speriamo che con la frequenza al Gruppo e con la sincerità si possa arrivare molto lontano.

ANCORA GENOVA CORNIGLIANO

Sono Costantino e sono un alcolista.

Il 14 settembre 1982, sono stato ricoverato all'Ospedale per abuso di alcool.

Un medico mi ha fatto capire che la mia malattia è una malattia irreversibile e per poterne uscire, mi ha detto, vi era una sola cosa da fare: rivolgersi ad Alcolisti Anonimi, anzi, lui stesso ha chiamato subito gli A.A. e dopo qualche ora mi sono visto arrivare accanto al mio letto un alcolista che Umberto aveva mandato.

Questo alcolista mi ha messo subito al corrente della "terapia" di A.A. che mi ha lasciato molto meravigliato.

Appena dimesso dall'Ospedale, il lunedì, sapevo che c'era la riunione.

Mia moglie mi ha preso sottobraccio e mi ha portato nella sede degli A.A.: piccolo colloquio con Umberto e via, subito alla riunione.

Ne sono rimasto talmente bene, anzi mi hanno dedicato la bella serata, che alla fine della riunione ero totalmente più leggero, in quanto tutte le bevute che ho fatto, in quel momento, mi sembrava di averle cancellate.

Non vado troppo a dilungarmi nella mia vita di alcolista attivo perchè ancora la mia memoria è offuscata anche se in questo breve periodo che frequento A.A., sto cominciando a riconoscere il giorno dalla notte.

La famiglia l'avevo ormai distrutta.

Mia moglie e miei tre figli non mi guardavano più in faccia: si guardavano tra loro per la vergogna e dicevano: "ma guarda che padre che abbiamo....". Oggi che sono due mesi che non bevo più, in famiglia comincio a vedere delle labbra con piccoli sorrisi che mi riempiono di gioia: ma perchè nessuno fino a ieri mi aveva fatto pensare che esistevano gli Alcolisti Anonimi?

Sentendo, nelle riunioni, le testimonianze, i suggerimenti dei Dodici Passi e delle Dodici Tradizioni, mi ricarico di gioia e credo sempre di più nella sobrietà, perchè gli A.A. mi hanno suggerito come acquistarla col bel metodo delle 24 Ore.

Sto sfuggendo all'alcool per trovare la gioia di vivere, di collaborare, di lavorare e saper ragionare.

Sono certo di continuare per questa strada nel modo suggerito da A.A.: che piano piano anche io possa spegnere la mia prima candelina che sogno di vero cuore.

Sono certo che con il mio cervello che diventa sempre più limpido, faccio un regalo a me stesso, al Gruppo,

Le nostre storie

(seguito di Genova-Cornigliano)

a mia moglie, ai miei bambini a cui voglio veramente tanto bene.

Sono certo che non dimenticherò A.A. per come mi ha accettato, per quello che sta facendo e spero tanto di poter aiutare anch'io gli altri alcolisti a raggiungere la sobrietà.

Cercherò di non mancare mai alle riunioni: abbiamo tutti bisogno del Gruppo.

Ringrazio Attilio che è il primo che ho incontrato ed è il mio "padrino", un grandissimo abbraccio al caro Umberto ed a tutti i membri del Gruppo di Villa Spinola.

Un abbraccio a tutti gli A.A. del mondo.

DA VICENZA

Sono Giovanni e sono un alcolista.

Ho incominciato a bere sin dalla prima infanzia, cioè all'età di otto anni.

Andavo a scuola, ma saltuariamente, così terminai che avevo già quindici anni, non per ignoranza, ma perchè non avevo tempo per studiare.

La mia era una famiglia di agricoltori e avevamo una stalla con circa cinquanta mucche perciò dovevamo alzarci presto al mattino per mungerele e dar loro da mangiare cosicchè fra la stalla e i campi mi rimaneva pochissimo tempo per andare a scuola.

Per tradizione, come in quasi tutte le famiglie di agricoltori, tutti bevavamo vino io compreso e continuai a bere anche durante il servizio militare, ero giovane e robusto e perciò sopportavo bene l'alcool.

Terminato il militare ripresi il lavoro durante il quale, cadendo da un carro, mi ruppi la schiena.

Fui ricoverato a Venezia dove trascorsi un anno del quale sei mesi immobile a letto con le gambe paralizzate.

Passò del tempo e ristabilitomi un pò incontrai Idelma con la quale mi fidanzai e dopo un anno e mezzo ci sposammo e ci trasferimmo in Piemonte e lì continuai a bere e incominciarono le mie malattie.

Fui operato ben cinque volte: ulcera, emorroidi, appendicite, ed infine l'ernia.

Il mio fisico, troppo indebolito, non sopportava più l'alcool.

Ecco allora il mio primo ricovero a Novara, reparto neurologico ove ritornai altre due volte con la diagnosi: "esaurimento e intossicazione alcolica".

Ma i ricoveri non mi servirono perchè appena dimesso ritornavo come prima.

Ebbi ancora ricoveri, ma per vergogna continuavo sempre a cambiare ospedale: sono stato ricoverato a Varese, ad Arona, a Borgo Manera...

Devo dire che a Novara un medico fu sincero con me dicendomi che la mia era una malattia che lui non sapeva come curare, nè come chiamare; eravamo nel 1968 e rivoltosi a mia moglie le disse che solo lei poteva aiutarmi, dandomi amore, af-

fetto, compresione e restandomi vicina.

Tra un ricovero e l'altro sono nati i miei due primi figli ed intanto la mia tragedia continuava. Mia moglie lavorava per mantenerci e a volte per venirmi a trovare all'ospedale doveva chiedere dei prestiti.

In quel tempo sono stato dichiarato menomato, mia moglie ovviamente era stanca e una sera giunta all'esasperazione, mi parlò di divorzio.

Io non seppi reagire e decisi di finirla suicidandomi. Al mattino presto presi la moto e salii sul monte Monterone, alto circa 1.500 mt.; ero deciso, entrai in un bar e bevetti tutto d'un fiato un quarto di vino, poi mi sedetti ad un tavolino all'aperto e ordinai una bottiglia di Espana e la scolai quasi tutta poi salito sulla moto iniziai la discesa del monte a tutta velocità; feci i primi due tornanti pericolosi e il terzo lo saltai cadendo in uno strapiombo e lì vi restai per diverse ore incosciente, sino a che dei passanti si accorsero della moto e poi di me.

Mi portarono in paese dove fui medicato, mi rapararono la moto e ritornai a casa a sera tardi.

Non dissi niente, ma mia moglie capì dalle ferite che riportavo che era successo qualcosa e così mi sequestrò la moto e mi ripeté che non mi sopportava più e che se ne sarebbe andata.

L'alcool mi aveva preso il cervello a tal punto da crearle come amante un cliente fisso del bar che ella gestiva.

Una sera più ubriaco del solito lo

Le nostre storie

trovai che giocava alle carte ed io armato di coltello minacciai di ucciderlo se non se ne fosse andato via.

Allora su consiglio del medico, ma più per gelosia morbosa, decisi di tornare a Vicenza e precisamente a Caldogno, dove nacque il mio terzo figlio.

Io continuai ancora a bere e ricominciarono i ricoveri: Bassano, Thiene e Vicenza a distanza di circa un anno l'uno dall'altro.

La mia tragedia non finiva mai, tutte le sere mi ritrovavo ubriaco, rendendo così la mia vita impossibile e così pure quella di mia moglie che per tranquillità e sicurezza divise anche il letto matrimoniale.

Io questo non lo sopportavo assolutamente, lo pensavo un tradimento troppo grande e così nacque dei litigi tremendi durante i quali una volta giunsi a picchiare mia moglie, fortunatamente s'intromise mio figlio maggiore che mi trattenne e mi portò a letto.

Mia moglie intanto venne a sapere dell'esistenza del gruppo A.A. tramite amici che le assicurarono che era l'unica via per guarirmi.

Un giorno il Moro che frequentava il gruppo A.A. e da sei mesi non beveva più, me ne parlò, ma fui scettico, non ci credevo poichè lo conoscevo come un buon bevitore da sempre. Comunque una sera, anche se ero ubriaco, mia moglie e mio figlio mi portarono da lui; notai con i miei occhi il suo notevole mutamento; riflettei molto e mi ri-

petei tante volte che se c'era riuscito lui potevo farcela anch'io.

Era il venerdì 16 gennaio 1981 la prima volta che andai al Gruppo A.A. e potei capire solo che era l'ultima via di salvezza, la mia ultima spiaggia.

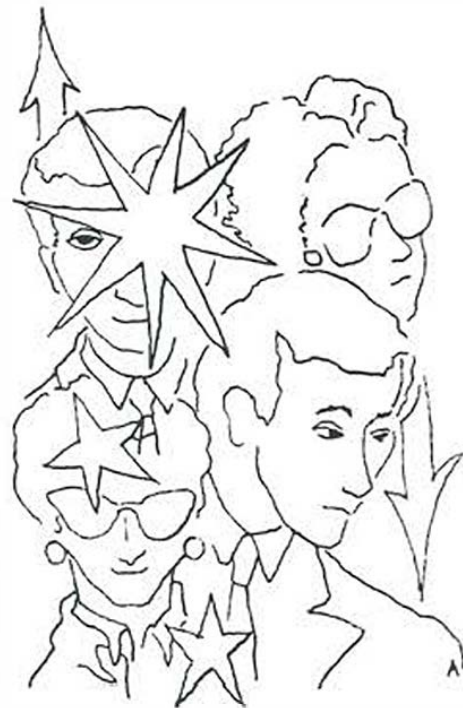
Tornando a casa avevo ben chiaro dentro di me il programma degli alcolisti anonimi, mi umiliai con mia moglie e mio figlio e dissi loro che se mi avessero aiutato per l'ultima volta, io ci avrei messo tutta la mia buona volontà: vedrete, da domani non bevo.

Ora sono passati ventidue mesi, da allora non ho più bevuto, sono rinato, ho riacquisito tutte le mie forze.

Ringrazio con amore mia moglie che mi è sempre stata vicina con tanta pazienza. Ora sono il più felice degli uomini, ho ritrovato me stesso, e la mia famiglia che sempre mi dimostra a piene mani quanto mi vogliono bene e quanto mi rispettano.

Un grazie sincero ad A.A. e a tutti quelli che mi circondano e mi aiutano; non ho più parole profonde da dire, non sono mai stato un oratore, ma il mio grazie viene dal più profondo del mio cuore ed è sincero.

IERI... OGGI... DOMANI...



Ci sono due giorni nella settimana in cui non dovremmo avere preoccupazioni, due giorni che dovrebbero essere tenuti liberi da paura e apprensioni.

Uno di questi giorni è IERI con i suoi errori e problemi, le sue preoccupazioni e delusioni, i suoi dolori e le sue pene. IERI se n'è andato per sempre ed è fuori dal nostro controllo. Tutto l'oro del mondo non può restituirci ieri. Non possiamo cancellare nessuna delle cose fatte; non possiamo cancellare nessuna parola detta... IERI è finito.

L'altro giorno di cui non ci dobbiamo preoccupare è DOMANI, con le sue possibili fatiche, i suoi fardelli, le sue grandi promesse e le sue delusioni. Anche DOMANI è fuori dal nostro controllo. DOMANI il sole sorgerà ancora, in un cielo sereno o pieno di nuvole, ma sorgerà ancora. Finché sarà così non avremo potere sul domani.

Rimane solo un giorno... OGGI. Ogni uomo può combattere la battaglia di un giorno solo. E solo quando sottomettiamo gli impegni di queste due terribili eternità... IERI e DOMANI... che siamo sconfitti.

Non è la vita di OGGI che mette in crisi l'uomo, è il rimorso o il dolore per quello che accadde IERI e la paura del DOMANI.

VIVIAMO PERCIO UN
GIORNO ALLA VOLTA!

di alcool si muore!

Morto di alcool il calciatore brasiliano Garrincha



(un articolo de "Il TEMPO" del 21/1/1983)

Con quelle gambette così malmesse, era un prodigio di agilità, di scatto, di tecnica pura. La sua celebre finta, con accenno verso sinistra e guizzo improvviso sulla destra, era sempre la stessa; pure, mandò puntualmente in crisi i più celebri difensori del mondo.

Con le sue finte non riuscì mai a ingannare la vita. Geniale in campo, ingenuo e sregolato fuori, soprattutto quando la gloria calcistica era ormai soltanto un ricordo. Lasciò la moglie, Nair, con sette figli e l'ottavo in viaggio per dare vita a una tempestosa storia d'amore con Elsa Soares, la cantante che Garrincha accompagnò spesso anche nelle tournées in Italia, più volte fermandosi nel nostro paese. Dalla Soares ebbe un figlio, altri due ne aveva avuto da Iraci, la seconda moglie, un altro nacque da una relazione con Vanderleia, occasionale compagna, un altro ancora lo ebbe da una ragazza svedese durante i mondiali del 1958. Tredici figli, tante donne, ma nulla che potesse consolare la sua interna solitudine e la miseria nella quale lo aveva piombato un treno di vita pazzesco. Restava solo l'alcool: un pozzo senza fine dal quale non riuscirono a trarlo né lo aiuto di amici, né l'incasso di una partita giocata per lui dalla Nazionale. La bottiglia era rimasta l'ultima e solo sua amica. Si è addormentato abbracciato a lei.

GIANFRANCO GIUBILO

SERENITA' E SOBRIETA'

Un giorno, passeggiando per un vicoletto del centro storico della città, venni attratto da una frase scritta in un manifesto a lutto.

Mi fece meditare a tal punto che il resto della visita a tanta bellezza non la ricordo nemmeno.

Cruda e telegrafica, con tanto di nome e cognome che non credo di aver letto diceva: "Si è spenta serenamente come è vissuta, la cara esistenza di....".

E' una frase scontata, che annuncia la fine di una vita e attristisce, ma che, se esaminata attentamente, attenua questa tristezza e la mischia con una sorta di sollievo, per quello aggettivo (ai più insignificante è messo lì a caso) che c'è nel mezzo.

SERENAMENTE.

La serenità, forse il più bel dono che Dio ci abbia potuto dare, per-

ché ogni attimo della nostra vita, ogni istante della nostra giornata sono totali nella loro bellezza solo se vissuti con serenità.

Ogni azione quotidiana se compiuta serenamente, ci dà quella pace interiore che avevamo da tempo perduta per il nostro bere smoderato.

Il valore reale e l'importanza della serenità nel contesto di una vita sobria, l'ho capita solo quando ho ammesso ed accettato di essere malato di alcolismo davanti ad A.A. e davanti a me stesso.

Pochi e piccoli problemi nel mio alcolismo attivo, diventavano tanti e macroscopici, perché la mancanza di serenità nell'accettare le cose che non potevo cambiare, mi irretivano in quella invisibile ragnatela, tessuta con i fili della sfiducia, dell'impulsività, dei rimorsi, dell'autocompassione, dell'isolamento, della rabbia, dell'egocentrismo.

Ora a distanza di qualche tempo, nella sobrietà, tanti e più grandi problemi, guardati con chiarezza mentale e ponderati con serenità, sono divenuti accettabili e risolvibili. Può sembrare banale, ma mi ha aiutato a trovare questa serenità un proverbio cinese che dice: — E' più facile mantenere pulito che fare le pulizie —.

Quindi cerco di non programmare a lungo termine, di non rimandare questa pulizia spirituale interiore, ma faccio tutte le sere quando mi corico, un piccolo inventario morale, profondo e coraggioso di me stesso, per quanto mi riguardano le ultime 24 ore, per far sì che le mie azioni, vagliate, corrette e migliorate mi rendano sereni, l'oggi che finisce e il domani che inizia.

qui AL-ANON

IL SEMINARIO DI MILANO



Si è concluso il seminario di Milano dei giorni 10-11-12 dicembre u. s..

Tre giorni faticosi, ma.... di cura intensiva.

Il piacere di ritrovarsi tra tutti noi, rivedere volti già conosciuti ma visibili purtroppo solo una volta all'anno, conoscere nuovi amici, constatare come Al-Anon sia una grande famiglia, è veramente sempre grande.

Una famiglia dove magari ogni tanto si discute un po' troppo animatamente, dove qualche volta ci può essere qualche contestazione poco serena, ma che continua il suo cammino insieme verso un miglioramento spirituale di tutti i suoi membri.

E' stato detto proprio durante questi giorni che tra marito e moglie (alcolismo a parte) è giusto qualche volta discutere e anche litigare, non ci sarebbe amore e interesse se non ci fossero anche discussioni.

Mi ricordo che una volta parlando di litigi tra fratelli, si era detto: "è giusto e bello litigare fra fratelli, altrimenti non si potrebbe fare la pace dopo", e quanto può essere costruttiva e salutare questa pace!

Di che cosa si è parlato e cosa abbiamo imparato a questo seminario?

Io personalmente non riesco e non potrei anche per mancanza di

spazio raccontare dettagliatamente ciò che è accaduto in questi giorni.

Faccio una proposta a tutti gli Al-Anon. Non sarebbe bello dover far pubblicare un giornalino in edizione speciale (col permesso dei redattori!) con tutte le impressioni e i commenti dei singoli gruppi?

I seminari sono avvenimenti importanti per le crescite individuali e dei gruppi, sarebbe interessante, continuare i lavori.

Considerare cioè i seminari come un inizio insieme di una cammino che continua insieme.

Per tre giorni abbiamo vissuto molte ore insieme, ci siamo un poco conosciuti, perchè interrompere questa conoscenza ed aspettare il prossimo seminario che non si sa quando verrà e se vi potremo partecipare?

Viviamo insieme 24 ore per volta sfruttando, attraverso il giornalino, ciò che abbiamo imparato.

Il programma che appositamente era molto ampio proponeva: Capire, accettare, mettere in pratica.

Ci è sembrato di poter.... mettere in pratica questo programma trattando il IV° Passo. Prendendo come guida questo passo siamo passati alle esperienze personali, tutte molto commoventi e toccanti, di insegnamento per tutti.

Un argomento, non programmato, ma che con insistenza continuava ad essere proposto e a destare

una grande attenzione è stato quello sui figli, i nostri rapporti con loro, le nostre prese di coscienza nei loro riguardi.

E la conclusione era sempre la stessa; difficile spesso da.... capire, a volte difficilissima da accettare, e un vero problema da mettere in pratica: dare tutto quello che di meglio possiamo dare di noi stessi (non materialmente solo ma sempre più spesso spiritualmente) e poi.... accettare e dichiararci impotenti affidando al Potere Superiore.

Abbiamo ripetuto una poesia già scritta anche su questo notiziario e che mi piacerebbe rivedere pubblicata.

Mi piace ripetere l'esempio dell'arco che in fondo mi sembra la conclusione di questo argomento.

Noi abbiamo l'arco, dobbiamo tenerlo bene in mano, dobbiamo prendere bene la mira, vedere bene il centro e poi.... scoccare la freccia che andrà dove vorrà, ed accettare che non sempre andrà nel centro che noi abbiamo visto.

Commovente e credo per tutti arricchente è stata anche la riunione aperta che ha chiuso (spero solo per il momento) i lavori.

Purtroppo, come spesso accade, pochi parlano, non tutti hanno il coraggio di intervenire, i nostri complessi sono duri da cancellare, e poi il tempo è sempre limitato.

Gianna (MI 10)

A proposito di due films visti in TV:

"GIORNI PERDUTI" di B. Wilder e "TORNA PICCOLA SHEBA" di D. Mann



una scena del film
"Giorni perduti"
di B. Wilder

COMPRENDERE PER NON ODIARE

Faccio molta fatica e un po' di lotta con me stessa ad avvicinarmi a questi film: sono riuscita a dimenticare, sono riuscita a costruirmi una certa serenità e ritengo anche felicità, perchè devo turbarmi (perchè ogni volta mi commuovo e piagnucolo parecchio) a rivivere quel miscuglio di sentimenti: amore, pietà, rabbia ecc. che hanno caratterizzato la mia vita fino a tre anni fa?

Ecco, trovarmi oggi davanti al film, il primo sentimento è stato di abbattimento, di rabbia, di impotenza, soprattutto vedendo le pubblicità di alcolici negli intermezzi delle scene più tragiche.

Ma capiranno mai gli... altri il dramma dell'alcool? Ci sarà stata, almeno una persona in più che vedendo questo film ha voluto capire certe tragedie non conoscendole

di persona, e soprattutto ci sarà stata una persona in più che scoprendo qualcosa di questa malattia si salverà?

Vedendo questo film mi trovo tranquillamente (si fa per dire) durante una nostra riunione Al Anon: quando un nuovo venuto racconta le sue esperienze.

Come ho visto i personaggi Al Anon del film? Umanamente mi sono subito ritrovata nei panni di Elena: gli stessi sentimenti, gli stessi tentativi, la stessa incoscienza o lo stesso coraggio?, lo stesso alternarsi di amore-odio, di prendere l'uomo amato con le buone e con le cattive, con sfida, la stessa voglia di lottare e non arrendersi.

Certo Elena rispetto a me (allora), aveva già sentito parlare di due persone in una, aveva avuto da Birman una spiegazione abbastanza persuasiva sulla sua personalità, sulla malattia.

Che rabbia rendermi conto della

mia e generale ignoranza totale sull'alcolismo, del mio lottare sempre inutilmente contro dei fantasmi, se allora qualcuno mi avesse insegnato, mi avesse detto, spiegato, quanta sofferenza in meno!

Accettazione: forse allora non era il momento giusto!

Mi ha commosso anche Dick, il fratello, che dapprima ha un comportamento un po' sbagliato, secondo i canoni Al Anon, ma poi accetta la sua impotenza e scende dalla giostra su cui ha continuato a girare per parecchio.

Ma Dick, come dice Birman "ha avuto la disgrazia di avere un fratello così", Elena se lo sceglie, sceglie volutamente questa vita. Perchè?

Ecco la domanda che mi pongo oggi, come ieri.

Non pochi di noi hanno vissuto la stessa tragedia di Elena, prima ancora del matrimonio o di una convivenza, perchè non ci siamo arresi, non abbiamo cambiato strada?

Io personalmente riesco solo a trovare un miscuglio di sentimenti: amore, sensibilità esasperata, senso materno accentuato, vittimismo, masochismo, spirito missionario, desiderio di martirio, carattere forte che non vuole arrendersi, presunzione di riuscire a cambiare qualcuno o qualcosa, animo sognatore che crede di cambiare il mondo, fede sicura nei miracoli.... ecc..

Anche se Al Anon (beh! soprattutto perchè Al Anon) non posso fare a meno di commuovermi davanti al protagonista.

parlano le mogli di due alcolisti

ci hanno fatto rivivere i momenti più drammatici della nostra vita.

Più imparo sull'alcolismo più soffro con l'alcolista e più riesco a capire il dramma che può vivere un alcolista, (spesso penso di essere io stessa una alcolista, per fortuna solo teoricamente!)

Spesso in Al Anon mi si rimprovera di difendere sempre l'alcolista, di prendere sempre le sue parti quando si parla di lui.

Certo che se si misurasse la sensibilità, la sofferenza di un alcolista e di un parente, mahl penso sarebbe un bel match!

Gianna (Al Anon Milano I)

L'ALTRA SOBRIETA'

Forse il "fondo" di Doc è stato quel coltello puntato sulla sua Lola, e, forse, il "fondo" di Lola è stata la constatazione della sua impotenza di fronte a quel coltello, e, quindi, di fronte all'alcolismo di suo marito.

Sta di fatto che per Lola e Doc, come per tutti noi, è stato necessario raggiungere il fondo per iniziare il cammino della presa di coscienza e dell'accettazione.

Quando venni in Al Anon rimasi stupita dall'affermazione che prima di tutto avrei dovuto cambiare me stessa se avessi voluto aiutare mio marito. Ma come - mi dissi - sono la

vittima di tutto questo, in tutto questo ho sempre sacrificato la parte migliore di me stessa, l'ho amato anche quando avevo tutte le ragioni per disprezzarlo e respingerlo, ed oggi, in pratica, mi si viene a dire che forse, in qualche cosa ho sbagliato, che devo rivedere i miei atteggiamenti, che devo cambiare modo di pensare e di agire....

Ma si vuole troppo da me!...

Ho vissuto di persona buona parte dell'esperienza traumatica di Lola, anche se i miei comportamenti erano diversi, forse opposti, ma non mi rendevo conto, come Lola, di quanto la "mia malattia" avesse ritardato la crescita ed avesse favorito la ricaduta di mio marito.....

E l'acuirsi del turbamento interiore di Doc, di fronte alla vitalità della giovane pensionante, prova la sua ricerca di una donna diversa,



una scena del film
"Torna piccola Sheba"
di D. Mann

più realistica, più pratica.

Ma Lola vive nello stupore di una situazione che da sola non può comprendere, si rifugia in un mondo irreale fatto di sogni e di silenzi, continua ad attendere la sua cagnetta, la piccola Sheba, che mai potrà tornare ed annulla se stessa.

L'atroce sofferenza della ricaduta, l'umiliazione subita e l'aiuto degli alcolisti fanno sì che, dall'ospedale, torni un nuovo Doc che, nella ritrovata facoltà di vedere la realtà, la segnala alla moglie con parole che sono innanzitutto una implorazione di aiuto: "chiamarla non servirebbe: se ne è andata per sempre".

Ed insieme ad un fantasma, forse, se ne andrà per sempre l'atroce spettro dell'alcolismo.

Gina (Al Anon - Roma)

L'Assemblea generale

Come da programma, domenica mattina abbiamo avuto l'Assemblea generale per il rinnovo degli incarichi del Centro Nazionale.

Purtroppo questo lavoro indispensabile e improrogabile, ha occupato l'intera mattinata, spero che tutti abbiano capito ed accettato una mattinata molto burocratica e organizzativa e poco umana.

Ma anche in una famiglia di tanti membri dispersi per tutta l'Italia è giusto, quando si incontrano, fare dei bilanci preventivi e consuntivi.

L'Assemblea generale composta da 31 gruppi presenti su 35 iscritti al centro nazionale con regolare scheda ha così votato:

Segretario coordinatore:	
Gianna (Milano I)	24 voti
Tesoriere;	
Vittoria (Milano Speranza)	14 voti
Consiglieri;	
Elisabetta (Parma)	24 voti
Angela (Milano I)	23 voti
Lella (Milano Speranza)	22 voti
Marisa (Udine)	19 voti
Giancarlo (Milano I)	18 voti
Probiviri;	
Bettina (Genova Nervi)	27 voti
Enrica (Novate Milan.)	4 voti
Ugo (Milano I)	2 voti

Come si può vedere il Comitato dei servizi generali (si chiama così? non ho ancora affiatamento con queste cose!) per il prossimo anno lavora a Milano.

Penso un passo avanti sia il fatto che quest'anno in questo Comitato ci sia la voce di quattro regioni italiane.

Siamo coscienti circa le responsabilità che questa assemblea ha affidato alle suddette persone. Ma proprio in questo seminario si è parlato molto anche di responsabilità, verso se stessi e gli altri, e dei doveri che ognuno di noi dovrebbe sentire verso la fraternità Al Anon che ci ha aiutato a risalire da quell'abisso infernale in cui abbiamo vissuto fino a pochi anni fa.

Io personalmente, ma penso anche a nome dei nuovi... kamihaze, chiedo a Voi tutti di aiutarci e di avere tanta, tanta pazienza.

Per poter fare qualcosa abbiamo bisogno di tutti Voi, siamo esseri umani prima di essere... segretari, consiglieri, tesorieri ecc..

Da parte nostra mettiamo tutta la nostra buona volontà, il nostro entusiasmo giovanile (come neo eletti accettanti), il nostro voler a tutti i costi rispettare le tradizioni e lo statuto e per il resto ci mettiamo nella mani del Potere Superiore e nelle Vostre.

Approfitteremo delle esperienze dei nostri predecessori, che ringraziamo sentitamente per quello che hanno fatto fin'ora, ma vi preghiamo di perdonare ed accettare gli errori che inevitabilmente faremo nel fare le nostre nuove esperienze che ci auguriamo con tutto il cuore siano sempre positive e costruttive per la fraternità.

Un fraterno abbraccio per tutti.

Gianna (Milano I)

I vostri figli

I vostri figli non sono i vostri figli
Sono i figli e le figlie della fame
che in se stessa ha la vita
Essi non vengono da voi, ma
attraverso di voi,
E non vi appartengono benchè
viviate insieme.
Potete amarli, ma non costringerli
ai vostri pensieri,
Poi che essi hanno i loro pensieri
Potete custodire i loro corpi,
ma non le anime loro,
Poi che abitano case future, che
neppure in sogno potrete visitare.
Cercherete d'imitarli,
ma non potrete farli simili a voi,
Poi che la vita procede
e non s'attarda su ieri.
Voi siete gli archi da cui i figli,
le vostre frecce vive,
sono scoccati lontano
L'Arciere vede il bersaglio
sul sentiero infinito,
e con la forza vi tende,
affinchè le sue frecce
vadano rapide e lontane.
In gioia siate tesi nelle mani
dell'Arciere;
Poi che, come ama
il volo della freccia
così l'immobilità dell'arco.

Kahlil Gibran
(da il Profeta)

Queste pagine presentano le esperienze e le opinioni dei membri di Al Anon e di altri interessati all'alcolismo.

Le opinioni espresse non sono da attribuirsi nè ad A. A. nè ad Al Anon nel loro insieme, nè la pubblicazione di un qualsiasi articolo significa un avallo da parte dell'Associazione Alcolisti Anonimi nè di "INSIEME".

Le fobie



Le fobie: durano lungamente e restano qualche volta all'origine delle mie profonde angosce; fobie di certi atti e di certi oggetti, fobie morbose, la paura di morti, queste mi hanno portato sudore e tremori paralizzanti al punto di non poter prendere la decisione di un atto, di un pensiero ragionevole: il cervello bloccato, perduto ed isolato in una profonda solitudine.

Le fobie sono i momenti morbosi, irrazionali di forma angosciante, di cui soffre l'alcolista.

Io avevo la fobia di guardare il convoglio del Metrò entrare in stazione: non potevo liberarmi delle mie idee suicide.

Ho messo in pratica il metodo delle 24 Ore e questa fobia è scomparsa.

Avevo la fobia del volante della mia automobile per timore degli incidenti del passato. Una volta ripreso a guidare, la fobia è scomparsa semplicemente perchè io non ho pensato più che al solo istante presente.

L'angoscia era vinta.

Avevo altre fobie: traversare la strada, paura del traffico, paura dei miei superiori, paura di uscire la sera e passeggiare nel timore dei malviventi.

Tutto il mio passato mi seguiva come un'ombra.

Mi succede ancora, dopo due anni e mezzo di sobrietà, di provare ancora timori: il solo modo di fuggirne è di non lasciarli prendere corpo. Io devo sempre vivere il solo istante presente affinché le mie paure non divengano ossessioni: ritroverò la mia pace rimettendo la mia vita e la mia volontà a Dio ed agirò evitando di ripiegare sul mio "ego".

I miei progressi mi hanno fatto constatare che riesco a ridere di un momento di paura passata. Il contatto con gli altri alcolisti, la telefonata ad un amico in un momento di angoscia, mi libera perchè io so che sono compreso e che sarò confortato: l'importante è che io mi rivolga a qualcuno tempestivamente.

I miei amici hanno compreso la natura esatta della mia malattia ed, attraverso i miei sforzi, mi hanno aiutato e mi aiutano in tutte le 24 Ore.

Io non approfitto più per farmi coccolare come facevo all'inizio.

Oggi prendo coscienza di tutto ed affronto sempre di più le mie responsabilità, mentre allora le fuggivo.

Jean-Marie
(Le Lien-Geneve)

ARTE E MALATTIA ALCOLICA

L'alcolista viene talora definito un debole, solo perchè vibra su una gamma di sensibilità più estesa della norma.

Quindi è logico che alta sia la percentuale di alcolisti poeti, compositori, pittori, scultori, ecc.

Questa pagina è dedicata - spazio permettendo - a chi è in grado di esprimersi sulla malattia alcolica con la parte divina del cervello.

Cominceremo con un poeta terribile, l'austriaco George Trakl, prima cocainomane, poi alcolista - (quanti sono gli alcolisti che "s'impasticcano"?), vissuto incestuosamente con la sorella minore; suicida lui, suicida lei: trionfo satanico dell'alcool.

IL SONNO

Maledetti oscuri veleni
bianco sonno!

Questo assurdo giardino
folto di serpi, falene,
ragni, pipistrelli.

Straniero!

La tua ombra perduta
nel tramonto
un tetro corsaro
nel mare salato dell'affanno.

Frullano ali bianche
ai confini della notte
su rovinanti città
d'acciaio

Da G. Trakl - Poesie
Einaudi ed.

Il Comitato Nazionale di Servizio

Il Comitato Nazionale di servizio, riunitosi a Parma il 13/11/1982 ha deliberato quanto segue:

1. La sede legale, come da statuto vigente, è a Roma
2. Gli uffici del Centro Nazionale di Servizio sono a Milano, Piazza Oberdan, I verde. Tel. (02) 2043255. L'orario del servizio telefonico è dalle ore 9 alle ore 12 e dalle ore 14,30 alle ore 23. Rimane in funzione la segreteria telefonica a copertura totale delle 24 ore. La corrispondenza potrà essere inviata all'indirizzo di Milano. Responsabili dell'ufficio: Gabriella e Riccardo.
3. La sede delle riunioni del Comitato Nazionale di Servizio è Padova. E' riservata al segretario Coordinatore la facoltà di fissare le riunioni in altre città.
4. Il Comitato Nazionale di Servizio ha deciso le seguenti deleghe:
 - a) Comitato Amministrativo Finanziario.
Sede a Firenze - Via Orcagna, 22 - Tel.: (055) 677941.

Il Segretario coordinatore Silvano ha avuto mandato di nominare in Firenze una Commissione che darà successive e dettagliate comunicazioni ai Gruppi circa i tempi per iniziare ed effettuare il versamento dei contributi nella nuova sede del Comitato Amministrativo-Finanziario. Nel frattempo verrà aperto un conto corrente bancario ed uno postale in Firenze.

b) Comitato per la Letteratura

Sede in Padova. Via S. Martino e Solferino, 91.

35122 PADOVA - Tel.: (049) 25653.

Responsabili Guido, Giancarlo, Edoardo coadiuvati dal Segretario Coordinatore.

Compito del Comitato è di tradurre e pubblicare tutta la letteratura di Alcolisti Anonimi e per Alcolisti Anonimi e farla pervenire ai Gruppi, dopo la ricezione degli appositi moduli di ordinazione che verranno al più presto distribuiti.

Il Comitato si premurerà di creare strutture amministrative per il suo funzionamento.

c) "INSIEME"

La sede ufficiale della Direzione di "INSIEME" resta a Roma.

Via D. Lupatelli, 62 E - Tel.: (06) 5280476 e 7574222.

Resta operante l'altra sede delle Direzioni di "INSIEME" in Milano. Via Tasso, 7 - Tel.: (02) 4691261.

Direttore Responsabile: Elio di Roma. Viene creato un "Comitato" costituito da Riccardo di Milano, Emilio di Modena, Gustavo di Roma.

Fanno parte di diritto di questo Comitato, nella loro qualità di responsabili del Comitato per la Letteratura, Giancarlo e Guido di Padova.

Questo Comitato avrà il compito di cooperare con il Direttore Responsabile in tutte le fasi del lavoro.

La pubblicazione avrà periodicità bimestrale ed il prezzo è fissato in L. 15.000 annue.

La direzione di "INSIEME" provvederà a fornire ulteriori informazioni.

La cronaca

FIORI D'ARANCIO... A BRESCIA

Il Gruppo di Brescia ha festeggiato il mese scorso, un insolito avvenimento: due membri del gruppo che insieme, hanno raggiunto l'anno di sobrietà, hanno deciso di continuare le riunioni anche a casa e quindi, si sono sposati.

Giungano i nostri fraterni auguri per tante 24 ore insieme a BATTISTA e a MARIA, in attesa di vederli arrivare al Gruppo con qualche Alateen....

Resta comunque inteso, e questo senza scherzare, che dovranno fare a turno la parte dell'Al Anon e questo, per loro, significherà nuove conquiste....

Buona fortuna Battista, buona fortuna Maria.

DARFO BOARIO TERME

Con la sponsorizzazione del Gruppo di Brescia si è aperto un nuovo Gruppo A.A..

Segretario del Gruppo è Giovanni, Vice segretaria è Sonia.

Il recapito telefonico è quello di Sonia e cioè il:

(0364) 44547

Giungano anche a questi amici i nostri migliori auguri.

La cronaca dei Gruppi



DOMEGLIARA

Un nuovo Gruppo si è aperto a Domegliara (Verona).

L'indirizzo è il seguente:
Gruppo A.A.
Viale Stazione, 7
DOMEGLIARA (Verona)
Tel.: (045) 7731846

MILANO SPERANZA 2

Nuovo Gruppo a Milano.
L'indirizzo è:
A.A. Speranza
Via Petrarca, 17/19 - Brugherio (MI)
Segretario e tesoriere:
Celestino
Vice Segretario e R.di.G.:
Luciano

Auguri

MONFUMO

Ancora un nuovo Gruppo A.A..
L'indirizzo:
Gruppo A.A.
Via Valle, 26
MONFUMO (Treviso)
I nostri fraterni auguri ad Italo ed a tutti gli amici del Gruppo.

PORDENONE

Rinnovati gli incarichi di servizio:
Segretario: Silvano
Vice Segretario: Lia
Tesoriere: Maria
R.di G.: Bruno
Auguri

UN NEMICO

CHE NON DIMENTICHERO' MAI

Miei cari alcolisti, vi siete mai chiesti chi ci ha fatto diventare amici?

Il nostro peggior nemico: l'alcool. Tramite lui abbiamo conosciuto il Gruppo; da qui tutto è cambiato.

Abbiamo appreso cose nuove, ci siamo vestiti di un'altra personalità, ci siamo accorti che ci vuole veramente forza e coraggio ad accettare le cose che non si possono cambiare.

Tramite lui abbiamo capito che bisogna essere onesti con noi stessi, prima di esserlo verso gli altri.

Ora sappiamo che esiste anche l'umiltà. Sappiamo vivere in serenità e amore, parliamo la stessa lingua, l'esperanto dell'alcolista, abbiamo capito che l'alcolista è un uomo ben diverso da quello che abbiamo conosciuto in noi stessi e nel prossimo.

Eravamo schiavi di noi stessi e ciascuno schiavo dell'altro.

Il nostro non era vivere.

Trovata la strada giusta, arrivati al Gruppo, abbiamo scoperto noi stessi, ci siamo accettati e la vita sarà quella che dovrà essere.

Eravamo condannati ad una vita di miseria, desolazione ed emarginazione, mai avremmo pensato che un giorno saremmo stati utili agli altri.

Ora ci vogliamo bene, il nostro amore è reciproco e volontario.

Ora siamo umili e sinceri, ci siamo liberati dall'ingiustizia e dall'egoismo e camminiamo nella vita,

come qualsiasi uomo normale dovrebbe fare.

Nel nostro inventario ci deve essere per forza una battaglia vinta, non la guerra.

Per forza non mi dimenticherò mai del mio nemico e lo ringrazio.

Bruno (A.A. Pordenone)

SAN DONATO MILANESE

Un nuovo Gruppo si è aperto alle porte di Milano.

Si tratta di quello di S. Donato Milanese il cui indirizzo è:
Gruppo A.A.

Via Europa, 3
20097 - San Donato Milanese
Telefoni:
(02) 5278589 - 5272752 - 4471223

Nel corso della cerimonia di apertura del gruppo sono stati festeggiati compleanni per un totale di ben 16 anni di sobrietà.

Auguri di buon lavoro a Remo, Fulvio, Lucio, Maria, Erminio e Renzo.

VICENZA

Il Gruppo di Vicenza comunica il suo nuovo indirizzo postale:
Gruppo A.A.
Via della Pace, 89
Casella Postale: 536
36100 VICENZA

II Seminario Alcolisti Anonimi di Milano

Le dichiarazioni pubblicate su queste pagine sono tratte dalle testimonianze ascoltate nel corso del Seminario di Milano del 10, 11, 12, Dicembre 1982, sui problemi incontrati in sobrietà nei rapporti coi non alcolisti. Mi auguro che esse possano costituire una valida base per il proseguimento di un'analisi costruttiva: lo scoglio dell'VIII Passo può essere e deve essere superato se voglio continuare il cammino del mio recupero.

Non dobbiamo più distruggere niente.

Non dobbiamo più aver paura.

Ho incominciato col cambiare me stesso....

La fretta era la mia malattia.

Ho bisogno di imparare ad essere umile.... Ero dipendente dall'UCAS (Ufficio Complicazioni Affari Semplici)....

Mi sono reso conto che mia moglie aveva gli stessi problemi che avevo io.... Come cercavo di capire e risolvere i miei, potevo tentare di capire i suoi ed aiutarla.

Forse lei aveva sbagliato per le stesse ragioni che avevano portato me a sbagliare.

Come sono disponibile con gli amici del Gruppo posso essere disponibile per lei....

Anche lei, forse, è malata come me ed i miei amici....

Mio marito non si è mai reso conto del mio alcolismo. Ma i nostri rapporti erano comunque pessimi.

Oggi non è cambiato niente, ma io riesco a reagire in modo diverso e riesco a sopportarlo....



I miei rapporti con i non alcolisti sono andati sempre di più migliorando. Non ho avuto difficoltà.

Ho capito che ero io che dovevo cambiare anche perchè non c'è voluto troppo tempo per capire che dovevo mettere in pratica i principi di A.A..

La conquista di oggi mi dà la possibilità di una nuova conquista domani....

Mio marito aveva molta fiducia in me, ma, quando ho iniziato a bere, mi ha tolto ogni possibilità di nuocere.

Dopo che avevo smesso di bere, una sera, mi ha detto: "hai la mia fiducia".

Oggi cerco di fare tutto il mio dovere, ma, quando esco di casa, dimentico la casa, dimentico la famiglia, dimentico mio marito e vivo il più intensamente possibile i miei momenti di libertà.... Lui è contento di me....

I miei familiari non hanno fiducia in me....

I miei genitori mi rifiutano....

Devo sempre dimostrare di non aver bevuto....

Quando ho smesso di bere non riuscivo più a comunicare con gli altri....

Sto per perdere mia moglie.... Non la capisco più. Ha reagito positivamente al mio ingresso in A.A., ma non frequenta Al Anon....

Devo scegliere se perdere mia moglie o abbandonare A.A....

Io ho deciso che una moglie si può perdere, ma la sobrietà no....

Non capisco gli altri: mi sento spiazzato, emarginato....

tre giorni da non dimenticare

Non sopporto più il loro modo di impostare i discorsi....

Sembra parlino "per barzellette".

Ho bisogno di rapporti più maturi, più seri.... Loro continuano ad esprimersi con gli stessi luoghi comuni....

Mio marito si è trovato di fronte ad una persona totalmente diversa.

Anche io mi trovo di fronte ad un uomo che non conosco....

Devo sostenere continui scontri con i non alcolisti.... Non riesco a stabilire contatti....

Oggi vedo realtà tangibili che quando bevevo non vedevo.... I miei rapporti con gli altri sono praticamente inesistenti....

Non so identificare me stesso....

Solo quando potrò sapere realmente chi sono potrò instaurare rapporti con gli altri....

I miei problemi sono con me stessa perchè per anni ho deformato la mia personalità e, smettendo di bere, ci si accorge di chi si è realmente....

L'atroce lotta per smettere di bere. In casa mia non si voleva che io smettessi di bere....

Volevano avere a che fare con un fantoccio....

Tutto mi favoriva il bere....

L'AMBIENTE DI LAVORO

Una testimonianza pubblicata sul n. 7/8 di INSIEME, ci ha fatto ascoltare la viva voce di un datore di lavoro che "aveva bisogno di capire".

Oggi, a Milano, abbiamo ascoltato le nostre voci e ci siamo resi conto di quanto, gli altri, desiderino accettarci purchè noi lo vogliamo.



La Preside mi dà fiducia....

Tornerò nella stessa scuola dove insegnavo prima.... i miei allievi, forse, non mi riconosceranno....

Sono loro che vedono il mio cambiamento e mi apprezzano di più....

Il contatto con il cliente prima ha favorito la mia distruzione oggi, dopo sei mesi, mi aiuta....

Mi hanno declassato senza dirmi niente.

Oggi mi stimano e mi trattano come se fossi un oggetto prezioso....

Mi presentavo al lavoro convinto che la mia ubriachezza non si vedesse. Ad un certo punto venni avvertito che si stavano preparando provvedimenti a mio carico.

Ho risposto minacciandoli di prenderli a pugnalate.

Non sono stato licenziato e nel frattempo ho smesso di bere.

Quando mi sono ripresentato in ditta mi hanno accolto senza neppure ricordare il passato.

Quando sono andato a chiedere il permesso per venire qui mi hanno risposto: "tu hai diritto di andare a Milano perchè sei veramente un vero uomo"....

Devo sempre ridimensionare le mie ambizioni.

Mi sono trovato a pensare che tutto fosse ormai inutile, compresa la mia carriera.... Questo mi ha messo fuori gioco nei confronti del mio lavoro....

tre giorni insieme

IL RAPPORTO DI COPPIA

Il problema della vita sessuale è stato affrontato con molta semplicità ma con molto impegno.

Vorremmo anche noi trattarlo nella sua completezza e disponendo dello spazio necessario.

Per questo ne rimandiamo l'esame al prossimo numero e vi segnaliamo alcune idee tratte dalle numerosissime testimonianze in modo da permettervi di inviarci le vostre esperienze e le vostre idee.

Io devo cercare di fare in modo che il cervello dia l'ordine quando anche il fisico è pronto.

L'alcolista sobrio diviene finalmente soggetto

Soggetto sono diventata per conto mio....

Nel rapporto sessuale siamo due soggetti, ognuno per proprio conto....

Consideravo mia moglie un oggetto

Il rapporto sessuale o come atto di sopraffazione o come premio per non aver bevuto....



Basta che uno tratti il sesso coi 12 Passi ed è la cosa più naturale di questo mondo.

Le difficoltà provengono soprattutto dal dislivello tra efficienza fisica e desiderio intellettuale.

Mettere alla pari la volontà di agire col partner in proporzione alle effettive capacità fisiche, se no il cervello non lo cerca più.

L'alcolista è sempre considerato geloso.

Mi vendevo al primo uomo che incontravo per avere un attimo di compagnia....

Non ho mai affrontato il sesso senza prima bere qualcosa....

L'IMPORTANZA DI RIDERE



Un autore anonimo ha scritto che la risata è musica dell'anima.

E' questo un modo molto poetico per enunciare una grandissima verità.

Fate attenzione alle persone che ridono molto, osservate il loro comportamento e vedrete che generalmente sono distese e rilasciate.

Voi osservate anche che esse non provano alcuna ansietà e che sono difuocose nella vita.

Generalmente sono persone che vivono in buona salute e sono felici.

Il semplice fatto di ridere è, in se, l'indice che tutto va bene: quando le cose vanno male non si pensa certamente a ridere.... Quindi se ci si sforza di ridere si vedrà immediatamente la nostra situazione cambiare.

E' bene augurarselo: noi siamo portati a drammatizzare molte circostanze della vita e spesso, anche quando tutto va bene, dimentichiamo di ridere.

Prendiamo l'abitudine di ridere un pò tutti i giorni e cerchiamo le situazioni e le persone che ci permetteranno di farlo.

Ridere è per noi, necessario come l'aria che respiriamo.

come accogliere il «nuovo venuto»

Abbiamo ricevuto numerose richieste di suggerimenti sul modo di condurre le riunioni per i «nuovi venuti».

Iniziamo a rispondere pubblicando alcune idee tratte dall'opuscolo "Suggestions for leading Beginners Meetings".



Molte sono le specie di riunioni che hanno dato buoni risultati.

Esse vanno da piccole riunioni, non pianificate ed informali con i «nuovi venuti» che fanno la maggior parte degli interventi, ad ampie assemblee preparate con un conduttore fisso che fa discorsi su specifici argomenti A.A..

Una combinazione di queste due specie sembra dare i risultati migliori. I Gruppi hanno trovato che le possibilità di recupero per il nuovo venuto sono più alte se egli può partecipare alla vita del Gruppo al più presto possibile e che egli ha bisogno di qualcuno che, anche fuori dal Gruppo, gli parli degli aspetti dell'alcolismo e del nostro programma di recupero.

In quei Gruppi dove vi sono numerose riunioni per principianti, sembra si sia d'accordo sulle seguenti idee:

1 Le riunioni dovrebbero essere separate dalle regolari riunioni chiuse o aperte.

In alcuni Gruppi sono programmate un'ora prima della riunione

abituale, in altri sono tenute all'ora della riunione regolare, ma in un'altra stanza oppure in una sera diversa.

2 Un'atmosfera intima, informale ed amichevole sembra possa meglio incoraggiare la partecipazione del nuovo venuto.

Tenendo presente tale fine, la sistemazione più opportuna, è quella che vede i membri seduti intorno ad un ampio tavolo.

3 Né il conduttore, né alcuno dei membri presenti, «più anziano» nella sobrietà, dovrebbe dominare la riunione. E' compito del conduttore vedere che essa non si svolga come una discussione abituale, né che gli oratori più esperti ne tengano fuori il nuovo venuto.

4 Il nuovo venuto dovrebbe sentirsi ben accolto, però è portato a sentirsi a disagio o a mettersi sulla difensiva quando qualcuno gli rivolge domande personali dirette.

5 Ogni membro di A.A. dovrebbe sentirsi libero di dedicarsi alla riunione ed anche di incontrare ed aiu-

tare là i nuovi venuti.

Molte riunioni per principianti includono:

1 Un breve discorso del conduttore (non più di 20-30 minuti in una riunione di un'ora).

2 Commento del discorso del conduttore con la partecipazione di tutti i presenti.

Molti conduttori che hanno esperienza di riunioni per principianti

dicono che il loro intervento iniziale abbraccia i seguenti punti:

- 1 Il benvenuto
- 2 Assicurazioni sull'anonimato
- 3 Spiegazione del concetto che nessuno parla a nome dell'Associazione nel suo insieme, ma che, ciascuno, non può dare altro che la sua esperienza personale
- 4 Breve esposizione dell'estensione e degli scopi dell'Associazione
- 5 Breve testimonianza dell'esperienza personale del conduttore
- 6 Commento di qualche argomento che stia particolarmente a cuore del nuovo venuto.



- 7 Informazioni riguardanti gli altri Gruppi locali
- 8 Segnalazione della letteratura, A.A..

Ogni A.A. ha un suo modo personale di portare la sua testimonianza, ma sono risultati utili i seguenti suggerimenti:

1. L'alcolismo è una malattia

A molti è sembrato utile riferirsi al capitolo "L'opinione del medico", nelle pagine XIII, XIV e XV del Grande Libro ed ai primi tre capitoli dello stesso Grande Libro (fino a pag. 32).

A questi capitoli potrà aggiungersi successivamente l'analisi degli opuscoli "Bill sull'alcolismo" e "A.A. e la professione medica".

Anche il libretto "44 domande e 44 risposte" è risultato molto utile.

Resta comunque inteso che il Programma di A.A. non pretende di essere un programma medico.

2. Il primo bicchiere.

Il suo significato e suggerimenti di come starne lontani un giorno alla volta.

- a Il piano delle 24 ore (o, se necessario, di un minuto per volta).
- b Uso di dolci e bevande molto zuccherate.

c I pericoli dell'essere troppo soli, troppo stanchi, di avere fame o sete, di arrabbiarsi.

d L'utilità di aggrapparsi, anzi, di abbandonarsi, al proprio sponsor e discutere con lui qualsiasi problema personale

e Come rinviare la bevuta

f La necessità di partecipare alle riunioni.

g L'utilità di tenere sempre in tasca qualche pubblicazione di A.A.

h L'opportunità di rompere con le vecchie abitudini in modo particolare nelle ore in cui si era soliti bere.

i La necessità di cominciare a fare i 12 Passi per combattere minacce alla sobrietà come i risentimenti, l'autocompatimento e la tendenza a rimuginare sul passato o sul futuro.

I conduttori di riunioni per principianti convengono che i nuovi venuti sono raramente aiutati da pesanti prediche sui 12 Passi o da complicate interpretazioni.

I Passi parlano chiaramente da sé ed il nuovo venuto, è naturalmente libero di interpretarli ed usarli nel modo che più preferisce.

E' compito del conduttore accertarsi che il loro esatto enunciato sia messo a disposizione del nuovo arrivato.

Anche se i nuovi arrivati possono non essere nell'umore adatto per una seria lettura, quanto prima essi possono leggere il libro "Alcolisti Anonimi" (il Grande Libro) e tanto meglio è.

Alcuni Gruppi lo regalano, altri lo vendono, altri lo tengono a disposizione nella loro biblioteca.

Qualche Gruppo lo dà come "premio entrata" nella prima riunione.



Un giornale tutto nostro

IL NOSTRO GIORNALE POTRA' SOPRAVVIVERE SOLO SE VOI INVIERETE ARTICOLI E TESTIMONIANZE

GLI ABBONAMENTI PER IL 1983

	Lire				
Riporto mese ottob./novem.	203.000	- Albano-Roma-Giustiniana	15000	- Alfredo	15000
- Serenella-Roma-Valle	1000	- Gennaro-Roma-Giustiniana	15000	- Conchita	15000
- Teresa-Roma-Valle	1000	- Ennio-Roma-Giustiniana	15000	- Emilio	15000
- Carlo II-Roma-Giustiniana	1000	- Marina-Roma-Giustiniana	15000	- Enrica	15000
- Gruppo A.A. di Belluno	15000	- A.A.-Genova-Via Foscolo	15000	- Enrico	15000
- Gino di Belluno	20000	- Ruggero-Aosta	90000	- Franco X	15000
- Gruppo A.A. di Campobasso	15000	- Paola-Firenze	15000	- Gianni III	15000
- Giambartino-Gruppo A.A. di Trieste	60000	- Lidia-Bassano	15000	- Luciano I	15000
- Gruppo A.A. di Perugia	150000	- A.A.-Brescia-Via Chiusure	225000	- Luciano II	15000
- Gruppo A.A. di Valdagno	12000	- Annamaria-Potenza	15000	- Maria II	15000
- Ferdinando S. Vito a Tagliam.	12000	- A.A.-Brescia-Villa Serena	20000	- Pino	15000
- Luciano di Bassano	15000	- Vittoria-Roma-San Filippo	30000	- Celestino	15000
- Rosanna di Bassano	15000	- Guido-Padova	450000	- Mario (Brugherio)	15000
- Bruna di Bassano	15000	- A.A.-Domegliara	150000	- Vittorio	15000
- Italo di Monfumo	15000	- Umberto-Grassina	15000	- Maria (Bergamo)	15000
- Gruppo A.A. di Monfumo	15000	- Giuseppina-Torino	15000	- Nucci	15000
- Francesco di Bari	15000	- Amedeo-Tivoli	15000	- Romano	15000
- Maria di Bari	15000	- Gianfranco-Cabia Arta Terme	15000	- Rino	15000
- Adriana di Bari	15000	- A.A.-Tiarno di Sopra	15000	- Gianna	15000
- Luciano di Capurso	15000	- Adelchi-Mortegliano	15000	- Alessandro-Cologno Monzese	15000
- Pietro di Giovinezza	15000	- Andreina-Seriate	15000	- Celestino-Brugherio	15000
- Livio-Roma-Valle	15000	- Primo-Torreglia	15000	- Ernestina-Cernusco Sul Naviglio	15000
- Bruno di Pordenone	15000	- Ester-Roma	15000	- Flavio-Milano	15000
- Annie-Roma-Via Baccina	20000	- Elio-Malo (VI)	15000	- Luigi-Vimodrone	15000
- Gruppo Al Anon Pordenone	15000	- A.A.-Schio	15000	- Ombretta-Cologno Monzese	15000
- Lucia-Roma-Nord Est	15000	- A.A.-Ispra	15000	- Pierino-Vimodrone	15000
- Wanda-Roma-Nord Est	15000	- A.A.-Ancona	90000	- Renato-Brugherio	15000
- Gustavo-Roma-Nord Est	15000	- A.A.-Bergamo	15000	- Rolando-Monza	15000
- Vittorio-Roma-Nord Est	15000	- Germana-Milano	20000	- Giovanni-Perrarolo (VI)	15000
- Vittorio II-Roma-Nord Est	15000	- A.A.-Venezia	165000		
- Pina-Roma-Nord Est	15000	- Romea-Castions di Strada	30000		
- Annamaria-Roma-Nord Est	15000	- Rosalina-Udine	15000		
- Gruppo A.A.-Roma-Nord Est	15000	- A.A.-Bologna	120000		
- Gruppo Al Anon-Roma-N. Est	30000	- A.A.-Milano-Via Stratico	525000		
- Spartaco-Roma-Viale Boito	15000	- A.A.-Novate Milanese	225000		
- Carlo E.-Roma-Giustiniana	15000	- A.A.-Sondrio	135000		
		- Dal Gruppo Milano Speranza:			
		- Alberto III	15000		

CI RIPROMETTIAMO DI TENERE SEMPRE AGGIORNATO QUESTO ELENCO PUBBLICANDO OGNI CONTRIBUTO MAN MANO CHE CI PERVERRÀ'.

ABBONIAMOCI !!!!!

Per abbonarsi è sufficiente inviare un vaglia postale al seguente indirizzo:
Silvano Furio Lupi - Via Orcagna, 22
Firenze.

COMPLEANNI

AOSTA

- Gianni un anno
- Domenico due anni
- Mario un anno
- Ezio due anni
- Ruggero undici anni

BOLOGNA

- Silvana un anno
- Maria due anni
- Enzo un anno

FIRENZE

- Barbara di Pistoia un anno

PORDENONE

- Lilia sei mesi
- Graziano sei mesi
- Renato due anni
- Giuseppe due anni
- Maria un anno
- Annamaria un anno
- Anna un anno
- Alfio un anno
- Berto un anno
- Gianni un anno
- Giorgio un anno

ROMA - NORD EST

- Gustavo sei anni
- Peppe quattro anni

ROMA - VILLA BONELLI

- Anna quattro anni
- Gino quattro anni
- Adalberto tre anni

ROMA - LA GIUSTINIANA

- Gennaro un anno

ROMA - VIA NAPOLI

- Giovanni II un anno
- Romolo due anni
- Elio due anni
- Roberto P. due anni
- Eva un anno
- Marisa cinque anni
- Roberto otto anni
- Fernando sei anni
- Mauro cinque anni

ROMA - SAN FILIPPO NERI

- Vittoria tre anni

SAN DONATO MILANESE

- Remo un anno
 - Fulvio due anni
 - Lucio due anni
 - Maria tre anni
 - Erminio quattro anni
 - Renzo quattro anni
-

**Signore, dammi la
... SERENITA'
di accettare le cose che non
posso cambiare, il
... CORAGGIO di cambiare
quelle che posso e la
... SAGGEZZA di conoscerne
la differenza.**

