

INSIEME

*mensile dell'Associazione
Alcolisti Anonimi*

UNITA'
RECUPERO
SERVIZIO

ANNO II° - N. 3-4

MARZO-APRILE 1983



Delegati del W.S.M. salgono sulla Piramide del Sole vicino a Città del Messico prima dell'inizio della 7° riunione dei Servizi Mondiali.

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. 3-4

MARZO-APRILE 1983

Pag.

- 1 — Accettazione come presa di coscienza
della mia realtà. (Emilio-Modena)
- 3 — Il nostro programma.
— IV PASSO
— V PASSO
- 6 — Caro anno nuovo. (Adalberto-Roma)
- 8 — Devo essere sincera... (Annalisa-Roma)
- 9 — La settima riunione dei Servizi Mondiali
di Alcolisti Anonimi. (Roberto C.)
- 11 — Inserto Al Anon
— Vivere e lasciare vivere
— Cambiare cosa? Come.
— Il piano per il nostro progresso:
IV Passo Al Anon.
— Il Seminario Al Anon a Delemont
(Angela-Milano).
- 15 — Un'esperienza sul comitato regionale.
(Edoardo-Udine)
- 16 — Cronaca dei Gruppi.
- 19 — Prima il cervello. (Gustavo-Roma)
- 20 — Le 12 Tradizioni a salvaguardia
dell'unità di A.A..
- 22 — Arte e malattia alcolica.
— Chi sono ora? (Vittorio-Roma)
— Brandelli di vita. (Emilio-Modena)
- 23 — Il nostro giornale
- 24 — I compleanni

IDEE PER UNA GUIDA AL IV PASSO - INSERTO SPECIALE -

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, né 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.

Accettazione come presa di coscienza della mia realtà

Recita la nostra preghiera o poesia o regola di vita (a seconda di come ciascuno di noi preferisce pensarla e dichiararla): "Signore, dammi la serenità di accettare le cose che non posso cambiare...".

Che cosa vuol dire la parola "Accettazione"?

Intanto debbo constatare che nessun dizionario della lingua italiana (dal Tommaseo al Devoto-Oli, per abbracciare un lungo arco di tempo) riconosce a questa parola il significato che le diamo noi di A.A. o, almeno, che le do io. Un significato che ora, qui, mi prendo la libertà di manifestare, naturalmente come mia opinione personale, grato se qualche amico vorrà magari tornare sull'argomento.

Accettazione non è rassegnazione: parola che significa disposizione di una persona (considerata, per ciò, virtuosa) ad adeguarsi consapevolmente, senza reagire, ad un dolore, ad una sventura, ad un qualche cosa (fatto o idea) che urta, che non piace, che non è gradito.

Quel "consapevolmente" mi sta bene, tanto che ci tornerò su.

Quel "senza reagire", invece, si impiglia fatalmente in una sensazione di staticità, di inerzia, di immobilismo, di remissività (tendenza a cedere al volere altrui o del destino), di acquiescenza: vocabolo, quest'ultimo, il cui significato implica una disponibilità, una tendenza all'arrendevolezza.

No, io non penso all'accettazione come ad un atteggiamento passivo, di resa senza condizioni. Al contrario, concepisco il mio modo di pormi di fronte ad una cosa (fatto, situazione, idea) che non posso cam-

biare, in termini costruttivi, positivi.

Anzitutto perchè io devo convincermi, ragionando, che la tal cosa non posso proprio cambiarla. E questo è di per sé un fatto positivo, di movimento. Un acquistare, per l'appunto, la consapevolezza (coscienza, conoscenza delle cose) che non posso trasformare la mia vita in una continua battaglia contro cose più grandi di me. Prendo dunque coscienza sia del valore esatto delle mie forze sia dei "connotati" della realtà che mi circonda'.

Valuto, insomma, le mie possibilità; le mie capacità e adeguo ad esse (cosa che non ho mai fatto quando bevevo e prima che cominciassi a bere) il mio comportamento, ma anche le mie aspirazioni.

Io, alcolista malato di protagonismo, imparerò anche a tenermi, se del caso, in disparte ove le mie forze (intese in senso lato) non mi consentissero di buttarmi nella mischia.

In secondo luogo perchè, unavolta valutate le mie forze e la realtà che ho di fronte, devo pure prendere una decisione, debbo cioè reagire. Provo a spiegarmi con un esempio che appartiene alla fertile fantasia del mio amico Romeo di Modena: per fatti da me commessi quand'ero in bevuta, davanti a casa mia staziona una persona - che io ho offeso - che intende, supponiamo, schiaffeggiarmi.

Lasciando da parte il ricorso al 113 o al 112 (Carabinieri) - che rinvierebbe, aggravandola, la soluzione del problema - ho davanti a me due possibilità: starmene per sempre chiuso in casa oppure uscire, affrontare colui che ho offeso; prendere, se proprio, le due sberle, ma con la convinzione che, poi, anche questa

sarà passata.

Questo, per me, è un modo di intendere l'Accettazione.

Mi si dirà: ma tale atteggiamento è proprio quello che finora hai negato: remissività, arrendevolezza, passività. Tutt'altro, anche se la differenza è sottile. Intanto ho deciso io di uscire, riconoscendo il mio torto e predisponendomi a subirne le conseguenze; poi so che, prese (si fa per dire) le due sberle, chiuderò un altro capitolo della mia vita.

Avrò, cioè, creato (movimento, azione positiva) le condizioni per uscire di casa, da questo momento in poi, tranquillo avendo eliminato la causa di quel senso di paura o d'angoscia che m'assillava e che avrebbe potuto portarmi a bere.

Insomma: non ho accettato passivamente una situazione, ma l'ho affrontata disposto a subirne le conseguenze a tutto vantaggio della mia tranquillità e, quindi, della mia sobrietà.

Sento nell'aria un'altra critica: tu hai indicato una situazione che, a ben vedere, si poteva (in cambio di due sberle) cambiare.

Può darsi che sia così, Passo, allora, e dopo avere fatti i debiti scongiori, ad un altro esempio: scopro d'essere affetto da un male incurabile.

E', questa, una situazione che chiaramente non potrò cambiare, anche se le proverò tutte.

Che senso può avere, in questo caso, la parola Accettazione? Anche qui ho davanti due strade (non volendo considerare il suicidio): trascorrere le mie giornate nel pianto, nella disperazione o, peggio, nel bicchiere oppure vivere il più intensamente possibile gli ultimi brandelli

della mia vita cercando, magari, di por mano alle tante cose programmate e sempre accantonate per pigritia o per mancanza di tempo.

Ho portato due esempi (entrambi più o meno catastrofici: sberle e tumore) per chiarire, in parte, il mio personale concetto di Accettazione: non stare impalato, ma cercare di agire di conseguenza dopo avere consapevolmente concluso che non è possibile fare altrimenti; dopo essermi convinto che le cose non possono andare diversamente e pronto, quindi, a sopportarne serenamente le conseguenze.

Eppure avverto di non essere ancora riuscito a indicare esattamente quello che è lo stato d'animo che alimenta in me questo concetto della parola Accettazione.

Vado allora in prestito dalla Bibbia di alcuni versetti, tratti dal libro "Ecclesiaste", che non sono un inno al fatalismo (rassegnata e passiva indifferenza di fronte agli eventi), ma un invito a guardare alle cose che ci circondano con autentica sapienza:

"Per tutto c'è un momento e un tempo per ogni azione sotto il sole.

C'è un tempo per nascere
e un tempo per morire,
un tempo per seminare
e un tempo per raccogliere;
C'è un tempo per demolire
e un tempo per costruire;
C'è un tempo per piangere
e un tempo per ridere
un tempo per gemere
e un tempo per ballare.
C'è un tempo per gettare sassi
e un tempo per raccogliarli
un tempo per stracciare
e un tempo per cucire.
C'è un tempo per odiare
e un tempo per amare".

Ecco, sono convinto che sarà possibile dare un significato del tutto originale alla parola Accettazione se entrerò in questo ordine di idee; se, cioè, il mio approccio con la vita di

tutti i giorni avverrà sulla base del profondo convincimento che le vicende della vita hanno un metro, una misura, un respiro, una grandiosità che vanno ben oltre le mie capacità - per quanto grandi esse possano essere - di intervento.

Piaccia o no, faccia o no a pugno con il frenetico e talvolta inconsulto dinamismo dei nostri tempi, io devo prendere atto che sono una

piccola cosa di fronte al grande mistero dell'Universo.

Allora mi creerò un'autentica filosofia di vita che mi consentirà di gustare, di apprezzare le gioie delle piccole cose quotidiane che sono le piccole conquiste che, giorno dopo giorno, mi consentiranno di convivere con sereno distacco con le cose più grandi di me: quelle che non posso cambiare.

Emilio - Modena

..... IL TERRIFICANTE OSTACOLO DEL PRIMO
PASSO: "NOI ABBIAMO AMMESSO LA NOSTRA
IMPOTENZA DI FRONTE ALL'ALCOOL E CHE LE
NOSTRE VITE ERANO DIVENUTE INCONTROLLABILI". PER ACCETTARE BISOGNA SAPER METTERSI NUDI.

DIO: FACCI UMILI COME LA POLVERE. PERCHÉ, QUANDO SI PARLA DI AMMETTERE, BISOGNA DISTINGUERE TRA SOTTOMISSIONE PASSIVA, INFECONDA E LA RESA SINCERA DEL SUBCOSCIENTE: LA RESA, L'AMMISSIONE AUTENTICA CHE SALVA..... E' PASSARE IGNUDI IN UNA DIMENSIONE DIVERSA E SPLENDEnte.....

(da "Uomini in fuga" di Carlo Coccioli - Ed. Rizzoli - Pag. 285)

IL NOSTRO PROGRAMMA

IV PASSO

ABBIAMO FATTO UN INVENTARIO PROFONDO E CORAGGIOSO DI NOI STESSI

Ieri sera, mi trovavo alla solita riunione del giovedì, che doveva essere condotta da mio marito, anch'egli alcolista in recupero.

L'argomento da lui scelto era preso da "Come esso opera" e riguardava precisamente le parole "Ci siamo trovati alla svolta decisiva". Dovevo, quindi, riflettere sui miei primissimi giorni in A.A. e sulla mia personale svolta decisiva.

Il giorno della mia ultima bevuta, alla fine di una sbronza di tre settimane, ebbi quello che posso solo descrivere come un risveglio determinante e cioè la rivelazione che se avessi bevuto ancora un bicchiere sarei morta. Per la prima volta in tredici anni, non volevo morire.

Questa volta, però, avevo appreso quello che mi sarebbe accaduto se non avessi smesso di bere.

Sentendomi molto male e molto spaventata, cercai aiuto e fui aiutata nel nostro reparto per alcolismo in un ospedale locale. Il medico ed il personale ivi operanti erano A.A. in recupero ed A.A. esterni venivano per aiutare noi pazienti ad imparare i modi di A.A..

Udii alcuni di quegli A.A. parlare del 4° e del 5° Passo, non col proposito di raccomandarli a noi nuovi venuti, ma solo raccontando come e perchè facevano tanto bene. I Passi avevano l'aria di essere terribili e minacciosi.

Ero andata al gruppo con un ca-

rico enorme di paura, senso di colpa e rimorso, segreti che avevo nascosto per anni, poichè con tutta me stessa non mi fidavo più di nessuno; e d'altra parte sapevo che nessuno aveva fiducia in me nè mi accettava. Mi vergognavo ormai troppo, anche per dire a qualcuno che stavo male, perchè pensavo che non gliene importava niente.

Comunque, avevo saputo che se fossi tornata a casa con tutti i miei segreti ancora nascosti non avrei potuto restare sobria. Ed io volevo essere sobria. Perciò, sebbene spaventata da come questi due Passi apparivano, decisi che avrei cercato di farli.

Tornai nella mia stanza e scrissi. Misi sulla carta ogni pezzo di colpa, di paura e di torto che potevo ricordare. Ci vollero alcune ore. Non rendendomi conto che avrei dovuto scavare di più, scrissi le cose peggiori.

Poi presi il mio foglio e andai a leggerlo tutto ad un'amica che, come accertai, era un membro di A.A. Le dissi proprio tutto ed ella condivise con me parti della sua vita, sottolineando i tratti e le sensazioni comuni. In special modo mi mostrò come avessimo ambedue affrontato la vita fuggendo da essa attraverso l'alcool.

Quando finimmo ella mi guardò con la stessa accettazione che mi aveva dato prima che io avessi detto

una parola. Il suo accettarmi aprì la porta all'accettazione di me stessa e mi dissi, senza parole, che io ero veramente "tutto bene".

Oggi so che il suo atteggiamento 'non giudicante' è una qualità condivisa dalla maggior parte degli A.A. e che ella l'aveva imparata attraverso la propria applicazione personale dei Dodici Passi.

Quello che potei vedere allora fu che i miei primi e pur sommari IV e V Passo mi avevano liberata dal mio senso di colpa di tutta la vita e dalla mia non realistica paura. Essi divennero un nuovo modo di vita, con l'onestà come base essenziale.

Fecero nascere la speranza dalla mia malattia senza speranza.

Da allora, sei anni e mezzo fa, ho fatto molti IV e V Passi. Oggi il buono spicca chiaramente; il più delle volte eclissa il cattivo. Oggi, i soli segreti che conservo appartengono ad altri oppure sono dei fatti che potrebbero essere dannosi per qualcuno.

Di personale non ho nulla da nascondere. Condivido tutto sia con mio marito che con i miei amici dell'Associazione.

Ma fu il mio originario condividere con una donna veramente particolare quello che determinò la mia personale svolta decisiva.

J.J., Pine Island, Fla.

ANALISI E RIFLESSIONI SUL "QUARTO PASSO"

LEONARDO

Gruppo Milano Speranza

Dal 21 settembre 1981 frequento il Gruppo Alcolisti Anonimi e dal 26/10 successivo ho aderito al programma delle "24 ORE".

Con tutta sincerità vi dirò che questo Passo mi ha messo in crisi profonda come essere immerso fra le nuvole.... Non riuscivo a scuotermi, la biro in mano.... ma solo qualche appunto.

Con tanta umiltà ho cercato più volte di analizzarmi ma ho trovato sempre difficile cercare di conoscermi.

Ore, giorni e notti di riflessioni.

Questa mattina mi sono svegliato con la mente limpida e il cuore contento: ho pensato, fra me, che il Potere Superiore mi avesse aperto la porta della serenità.

Bella mattina, il sole splende e tante commissioni portate a termine.

Il pomeriggio in riunione 15 - 17,30 e dopo cena ore 22 prendo carta e penna e mi metto a scrivere.

Quando la prima volta mi misi a riflettere sul 4° Passo cosa mi raccontai? Sarà la mia impotenza di fronte ai problemi che non riesco a risolvere da solo perchè immaturo, pauroso, ansioso, emotivo, timido e timoroso del prossimo?....

Non so se sono state queste le cause che mi hanno portato a bere fino a toccare il fondo, ma so che ho trovato la forza di riemergere.

L'umiltà è la chiave spirituale di questo 4° Passo che mi ha portato a compiere un'introspezione difficile ma che ho affrontato con coraggio e posso sinceramente dire che ora so chi sono; prima non mi conoscevo e non mi volevo neanche bene.

Le mie riflessioni si sono principalmente basate su chi sono: persona di cultura modesta, sincero, onesto, generoso, umile, fiducioso e pieno di speranza.

Sono di carattere buono, amo tanto mia moglie e le mie figlie, sono la mia vita. Voglio tanto bene agli amici di A.A. ed Al Anon perchè anch'essi, ora, fanno parte della mia vita di tutti i giorni.

Ma la verità è un'altra; scopro di essere anche superbo, invidioso, di avere troppa stima di me stesso.

L'orgoglio e l'intolleranza, sono queste le deviazioni formatesi nel mio carattere e non trovo umiliante ammettere questi difetti. Li ho riconosciuti ed accettati ma sono convinto che si possono cambiare ed è questa la strada che sto percorrendo giorno per giorno; cercherò di migliorare finchè tutto ciò che c'è di positivo in me prevalga.

Questo lo sto imparando al Gruppo degli Alcolisti Anonimi. Sono i 12 PASSI su cui dovrò continuamente lavorare per un recupero veramente felice.

Invoco il Potere Superiore affinché mi illumini e mi segua su questa mia crescita.

Ore 3 del mattino successivo.

ROLANDO

Gruppo Milano Speranza

Quando si prendono in visione i dodici Passi, ci rendiamo conto di quanta importanza abbiano tutti per noi alcolisti, ma quando ci soffermiamo a meditarli più a fondo allora senza ombra di dubbio si arriva alla conclusione che il primo

passo è fondamentale per smettere di bere, ma il quarto è di importanza capitale.

Affrontarlo e metterlo in pratica con coraggio è l'unica via per intraprendere il cammino della sobrietà che ci permetterà di raggiungere quel minimo di equilibrio psichico, controllo dell'emotività e senso della misura necessarie per continuare senza la bottiglia, altrimenti l'astinenza diventerà ogni giorno in più una tortura psichica e fisica.

Per affrontare il quarto passo occorre sincerità, serenità, tempo, coraggio e umiltà, affinché si riesca ad arrivare a scoprire le nostre deformazioni emotive e si possa quindi iniziare a modificarle.

Non dobbiamo però in questa analisi ritrovare e cercare solo i lati negativi del nostro carattere, dobbiamo analizzare anche le nostre qualità e lavorare affinché si riesca a valorizzarle sempre più.

Carta e matita possono aiutarci ad andare più a fondo nella conoscenza di noi stessi e a distanza nel tempo si potrà constatare che l'evoluzione e le modifiche che abbiamo raggiunto sono state piccole conquiste che ci hanno aiutato ogni giorno a raggiungere la strada della sobrietà.

Il quarto Passo deve servire all'alcolista per scoprire e meditare su ciò che non va in se stesso, senza dar colpe all'alcool, perchè solo scrutandosi e vedendosi realmente com'è può incominciare a lavorare per raggiungere una qualità di vita spirituale migliore ed arrivare ad una serena accettazione della sua malattia senza rassegnazione e sopportazione che sono stati d'animo passivi ed aridi, nemici di una sobrietà attiva e feconda.

IL NOSTRO PROGRAMMA

V PASSO

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

E' proprio vero che ci sentiamo crescere spiritualmente dopo aver fatto onestamente il Quinto Passo.

Il mio sponsor diceva sempre che se non facciamo questo Passo, non potremo mai renderci conto completamente del punto in cui siamo giunti sull'ampia strada maestra della serenità. Diceva anche che la maggior parte di noi trova relativamente facile ammettere davanti a Dio e davanti a se stessi l'esatta natura dei suoi torti, ma che, se ci limitiamo a fare questo, possiamo rendere giustificabili alcuni particolari capitoli della nostra vita.

C'è una normale inibizione: non possiamo costringere noi stessi a discutere ogni dettaglio della nostra vita con una persona che conosciamo bene. Io ho risolto questo problema scegliendo uno sponsor maturo e saggio con il quale ero stato in contatto epistolare.

Avevo ammirato le sue lettere per la loro perspicacia e chiarezza e così ho potuto veramente mettere a nudo la mia anima davanti a lui per iscritto. Con il semplice procedimento di scrivere diffusamente sui torti che avevo commesso, inclusi quelli che avevo sepolto nel mio subconscio, ho trovato un'espiazione liberatoria, una purificazione dei miei conflitti mentali.

Ho fatto questo lentamente e in più riprese ed egli mi ha dato suggerimenti da 8000 km di distanza, do-

nandomi la sua saggezza e la sua lunga esperienza sulle questioni di A.A..

Impaziente attendevo le sue lettere e seguivo seriamente il suo consiglio di terminare ogni giornata dedicando un po' di tempo ad una silenziosa meditazione. Ancor oggi seguo questo consiglio: riesamino le azioni della mia giornata e ringrazio Dio per la saggezza della Sua volontà nel guidare le mie azioni. Cerco di essere sinceramente pentito per qualche azione sbagliata causata da manchevolezza da parte mia, sia da ira, accidia, orgoglio, invidia o da molti altri difetti di cui è erede la mia umana natura.

Non so descrivere adeguatamente quanto mi sento leggero da quando ho fatto il Quinto Passo e quanto dormo profondamente. Esso mi ha quasi aiutato a condividere il dono di volare che gli uccelli dell'aria hanno la fortuna di possedere.

C'è voluto tempo e fatica, ma il Grande Libro ci dice che dobbiamo sforzarci con perseveranza per progredire attraverso i Dodici Passi.

Quando alla fine mi sono formato questa piacevole abitudine, la mia sobrietà è stata permeata da un crescente senso di benessere, nel quale ho sperimentato molto più che semplici barlumi di serenità.

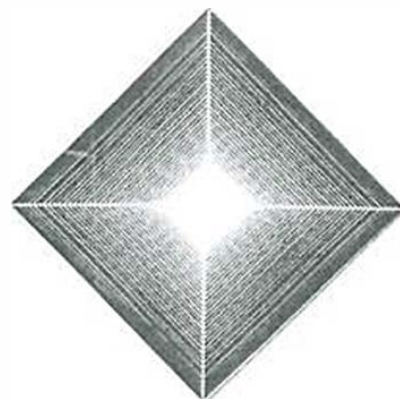
Ho partecipato questo pensiero ai miei amici di A.A. ed essi mi dicono che anche loro hanno trovato

una grande pace dello spirito dopo aver fatto veramente il Quinto Passo.

Sono profondamente grato ad A. A., al mio Potere Superiore ed al mio sponsor per avermi guidato in questo difficile Passo. Il modus operandi era disposto per adattarsi alla mia intima personalità; ma vorrei raccomandare ai lettori di fare una prova autentica del Quinto Passo.

Il Potere Superiore, come voi potete concepirLo, vi guiderà sicuramente ad un altro essere umano di cui possiate fidarvi e su cui possiate fare affidamento per guida e consiglio, senza che egli alzi le sopracciglia di fronte alle vostre confessioni.

K.G., Secunderabad, India



CARO ANNO NUOVO.....

Tre anni fa: 2 gennaio 1980. Verso le 6 del mattino mi ritrovai nel bagno di casa mia, chino sul lavabo in preda a forti conati di vomito.

Mi venne istantaneo di fare una considerazione ed anche un bilancio non solo dell'anno appena passato, ma di tanti anni trascorsi.

Conclusi che solo un miracolo avrebbe potuto risolvere i miei problemi e porre fine alla mia disastrosa situazione.

Quel mattino del 2 gennaio, nello stato in cui mi trovavo, decisi per la millesima volta di smettere di bere.

Uscii di casa verso le 8 e la prima cosa che feci fu quella di entrare nel primo bar che incontrai. Per solennizzare la mia decisione bevvi un doppio cognac.

Cominciavo a carburare: "tanto - pensai - in serata avrei fatto visita ad una associazione denominata A.A. e lì avrebbero risolto e calmato tutte le mie sofferenze, tutte le frustrazioni che continuamente ricevevo dalla vita".

Così per tutta la giornata continuai nella mia ballata alcolica, passando da un bar a un'osteria.

Verso le 19 mi trovai seduto in una lurida bettola di periferia con mezzo litro di vino davanti; stavo spulciando nel portafogli per fare il bilancio del denaro restante e purtroppo constatai che ne rimaneva pochissimo per le mie esigenze alcoliche.

Fatalità mi venne in mano un pezzo di carta con sopra scritto un numero di telefono affiancato da due lettere: A.A. .

Mi misi a ridere forte e gli altri avventori del locale, tutti più o meno nelle mie stesse condizioni; vollero partecipare alla mia felicità.

Lì raggiugliai subito sul motivo della mia ilarità. Potete figurarvi cosa successe.

Non posso raccontare quello che venne fuori dalle bocche dei miei improvvisati amici di bettola.

Ci fu però uno molto più intelligente degli altri; si alzò brindando con un bicchiere colmo di vino e disse queste parole: "Alla salute nostra e di A.A., se io fossi in te questa sera andrei a trovarli e gli dimostrerei che razza di stronzi sono".

Non me lo feci dire due volte: raccolsi l'invito ed uscii dalla bettola, promettendo agli improvvisati amici di andare all'associazione a prendere tutti ben bene per il culo.

Caro anno nuovo:

entrai in A.A. con velleità da grande mattatore. Chi conserva il mio ricordo in quella sera di tre anni fa? Parlavo 4 lingue, fischiavo 15 dialetti e sapevo tutto sull'alcolismo.

Il buon Angelo (di nome e di fatto per me) si prese la bega di introdurmi nel gruppo.

Logicamente quella sera del 2 gennaio non riuscii a capire nulla, ma qualcosa, da quel momento, si attaccò al mio cervello.

Rientrai a casa in uno stato pietoso; mi gettai sul letto come un animale sfinito dopo una lunga corsa per sfuggire ai cacciatori.

Il 3 gennaio alle 10 del mattino fui svegliato dal telefono. Mi cercavano sul lavoro: risposi per la centesima volta che ero malato.

Quel giorno lo passai tutto a letto se si escludono le brevi soste per andare al bagno a rigettare.

Incominciai a pensare alle emerite stronzate che avevano detto la sera prima i membri di A.A..

Con mio grande stupore, però, il

pensiero si fissò su due cose: I^o - il fatto di stare lontano dal primo bicchiere, frase ripetuta in A.A. ed ascoltata in quella serata decine di volte. II^o - mi ritornarono in mente le parole che avevo sentito, col cervello annebbiato dall'alcool, blaterare dall'anziano Giovanni: "I^o Passo".

Immediatamente dentro di me si ingaggiò una specie di conflitto morale, spirituale, religioso, ateo, fisico. Insomma una accozzaglia di colpe, risentimenti, frustrazioni e di tante altre cose impicciose che cercavo spasmodicamente di risolvere.

Ma, nonostante tutto, ritornavo ossessivamente ai due punti essenziali e basilari che quegli emeriti cialtroni di A.A. avevano inciso quella sera, benché ubriaco, nel mio cervello: I^o - stai lontano dal primo bicchiere; II^o - il "primo passo".

Non so quanto tempo rimasi a rimuginare dentro di me questi concetti. Ad un tratto mi assalì una profonda angoscia e cominciai ad aver paura.

Mi sentivo veramente solo; la prima volta che in vita mia constatavo di fatto la vera solitudine. Eppure avevo tanti amici, ero circondato da tante persone, vivevo in un ambiente di lavoro super affollato, conoscevo gente di tutte le razze, addirittura di mezzo mondo.

Cosa c'era in me che non riuscivo ad afferrare, a capire, a risolvere? Perché questa solitudine?

Si cari amici, l'uovo di Colombo! Per me invece c'era la bottiglia.

Questo mostro allontanava e bandiva dalla mia persona tutto e tutti.

Rimasi allibito da questa mia scoperta-constatazione ed improvvisamente mi misi a piangere, un pianto silenzioso, doloroso.

Cercavo disperatamente qualcosa a cui potessi aggrapparmi ma non riuscivo a trovarla anzi, nelle mie orecchie sentivo il ronzio delle parole dette da quel gruppo di uomini e donne che io chiamavo cialtroni: I^o - attenzione al primo bicchiere; II^o - imprimiti in mente il primo passo.

Tutti, indistintamente dicevano: "Noi abbiamo ammesso la nostra impotenza e sconfitta di fronte all'alcool e che le nostre vite erano diventate incontrollabili".

Rimasi nel letto, in uno stato di prostrazione e di semicoscienza, sino al mattino seguente.

Passai una nottata tremenda, fra incubi, sudori freddi, rimorsi, sensi di colpa enormi; il mio corpo tremava sino dentro le ossa.

Finalmente mi alzai, mi preparai ed uscii per andare a lavorare. Quel mattino, per la prima volta, superai il bar dove ero solito iniziare la giornata abbeverandomi con un doppio cognac.

Arrivai così alla meno peggio sino all'ora del pranzo, senza ingurgitare una goccia di alcool e senza toccare cibo; erano oltre 48 ore che non mangiavo. Tra l'altro non sentivo alcun desiderio di masticare qualcosa.

Fumai circa 80 sigarette; sentivo la gola arida e lo stomaco chiuso a tal punto da non poterci entrare neanche l'aria. Come Dio volle finì la mia giornata di lavoro.

Sembravo un sonnambulo, montai in macchina per tornare a casa e come un robot mi avviai verso l'osteria dove ero solito svolgere le mie pratiche alcoliche senza limiti, libero dagli impegni di lavoro.

Mi fermai davanti al locale, feci l'atto di scendere dalla macchina ma mi sorpresi nel constatare che erano passate circa 40 ore dall'ultimo bicchiere; feci un tremendo sforzo, misi in moto e mi avviai deciso verso casa.

La mia fronte era inperlata di sudore, le mani gelate e rattrappite sul volante, un tremore crescente scuoteva tutto il mio corpo. Feci all'incirca 700 metri; mi si stava annebbiando la vista e non vedevo più la strada.

Con uno sforzo tremendo mi accostai al bordo della cunetta e spenti il motore: un grosso sobbalzo e non sentii e vidi più nulla.

Verso le quattro del mattino fui svegliato da un metronotte che mi disse bonariamente: "A sor maé, l'avete presa piccola la sbornia. E' circa un quarto d'ora che sto cercando di rianimarvi; ma che ve sete bevuto, la bomba atomica? Ma credevo che v'eravate bucato". Gli risposi quasi balbettando: "Altro che buco. Fra testa, stomaco e panza me sembra de avecce tre caverne".

Riuscii ad arrivare a casa. Logicamente nessuno notò il mio rientro: è facile immaginare a che punto fossero arrivati i rapporti con i miei familiari.

Caro anno nuovo, qui iniziò il mio inferno. Proverò a descriverlo ma credo che non esistano parole per descrivere cosa rimbombava nella mia testa: lontano dal primo bicchiere, il primo passo.....

Sono tre giorni che non dormo; mi rimpinzò di Tavor da 2 ml. e mezzo. Vado al lavoro con sforzi sovrumani, resisto, resisto od impazzisco. Che cavolo vogliono questi cialtroni dà mè, chi me li ha messi davanti, pezzi di stronzi, uomini e donne.

Mi fate pena anzi, non vi considero proprio.

Ma nel mio cervello continuava un incessante martellamento: il primo bicchiere, il primo passo.

Vi odio cialtroni: A.A. uguale Associazione Alienati. Perché debbo credervi, perché debbo ascoltarvi, chi siete, chi siete, non avete il diritto di impadronirvi del mio cervello, figli di puttana, basta, basta con il primo bicchiere ed il primo passo.

La mattina del quarto giorno esco di casa come un bolide, entro nel bar sotto casa deciso a bermi un doppio cognac. Con voce estremamente debole chiedo, invece, un caffè lungo.

Nelle mie orecchie riecheggiano i soliti ritornelli: il primo bicchiere, il primo passo.

E' passata una settimana. Riesco a mangiare giornalmente qualcosa; il tremore alle mani si è dimezzato

ma mi sento stanco e vuoto, non ho voglia di dir nulla, non riesco a pensare, quando parlo balbetto e spesso non mi vengono fuori le parole adatte per finire le frasi. Ho dei fortissimi crampi allo stomaco, vuoti di memoria e tanta, tanta sete.

Ho deciso. Domani sera vado al Gruppo A.A..

Cosa mi sta succedendo, quei cialtroni mi hanno convinto? Passo di nuovo una notte tremenda tra incubi spaventosi: fontanelle che spillano vino, martini dry ed altre bevande alcoliche; io che con mia grande sorpresa urino vino, rosso e bianco, sento addirittura l'odore del vino venire su dalla tazza del cesso; tiro la catena e scende una cascata di whisky e soda frizzante e schiumosa. La cassetta dello scarico dell'acqua è un enorme sifone di selz.

Rido, piango ma non posso toccare nulla di quel fiume alcolico: ho le mani legate dietro la schiena.



Ad un tratto svanisce tutto e davanti a me appare un grosso calice da osteria colmo di vino. Sul calice ci sono incisi due numeri: l'1 romano e l'1 arabo.

Mi sento soffocare dall'ira, gli occhi mi stanno uscendo fuori dalle orbite. Mi manca il fiato, cerco di urlare ma non ci riesco, sto morendo, tendo le mani per afferrarmi e sollevarmi da terra verso quel calice ma nella foga lo urto, si rovescia e si fa in mille pezzi, fragorosa-

mente come fosse una risata di scherno.

Mi sveglio fradicio di sudore, con un forte tremore nel corpo ed un senso di fredda morte addosso. Faticosamente mi alzo, vado in cucina a bere tre, quattro bicchieri di acqua. Mi sento addosso la febbre e sono sfinito.

Rientro nel letto e tremando mi appisolo, con tanta paura di addormentarmi.

Passai in questo dormiveglia il resto della notte, facendo sobbalzi al più piccolo rumore. Finalmente il mattino.

Sono sconvolto; ho dei forti conati di vomito, mi sforzo ma dal mio stomaco esce solo liquido verdastro. Sono spaventatissimo; alzo gli occhi al cielo ed un astioso, rabbioso mormorio di imprecazione mi esce dalla bocca.

Mi guardo allo specchio e silenziose, grossissime lacrime mi rigano le guance. Sono alla fine penso: non ho più famiglia, non ho più parenti, non ho più amici, non ho più nessuno, neanche più me stesso.

E' finita grand'uomo! Ti ricordi come ti divertivi nelle tue serate brave, pieno di alcool, euforico quel tanto da non dare nell'occhio, da non sembrare ubriaco.

Facevi il megalomane; assumevi i panni di mille personaggi, colorandoti all'ambiente come un camaleonte.

Nelle tue scorribande notturne con compiacenti amici nelle stesse condizioni ti spacciavi per commissario alla moltitudine di donne di vita che pullulano in varie zone della città. Bravo eroe. Nei night facevi l'ispettore della Siae, nelle osterie eri un grosso cineasta. Per qualche sprovveduta eri anche un nobile dal ricchissimo casato....

Ora sei distrutto e piangi. Assisti impotente alla tua disgustosa fine tra lacrime, incubi, atroci dolori di stomaco e vomitatticcio. Tutto ciò, per giunta, dentro un cesso, invece che in una bettola di tua conoscenza.

za.

E' giusto: hai vissuto tutti questi anni da porco; quale miglior luogo vorresti! Un cesso moderno è pure troppo per te.

Bene o male anche quel giorno riuscii ad andare a lavorare. Le ore trascorrevano in continua tensione.

Aspettavo le 19 per recarmi all'Associazione, combattuto tra un infinito senso di curiosità e di rancore.

Finalmente arrivò l'ora di andare al famoso Gruppo. Entrai.

Questa volta ero sobrio, ma non sereno. I presenti, per la seconda volta, mi accolsero con tanto amore e tanta fiducia.

Ne rimasi stupito. Ascoltai con più attenzione e serietà la riunione di quella sera.

Cercai di capire quel poco che il mio cervello, ancora annebbiato dai postumi alcolici, poteva assorbire.

Feci qualche domanda. Mi venne risposto garbatamente e seriamente. Non mi pareva vero che quella gente mi accettava così com'ero.

Addirittura volevano aiutarmi ad uscir fuori dal mio disastroso problema.

Da quella seconda sera di A.A. per me fu lo scomparire delle tenebre. Cominciai una nuova vita. Sì, fu duro ed aspro il mio rinascere a nuova vita.

Lo è tuttora dopo tre anni, ma ho iniziato ad imparare seriamente: A.A. mi insegna un cammino normale; mi insegna a superare serenamente tutte le curve pericolose.

Caro anno nuovo 1983: sono tanto contento di trascorrerti specialmente quando passo il tuo tempo nel mio Gruppo A.A..

Lì sono risorto, lì ho appreso cosa significa serenità, lì ho imparato ad accettarmi come sono, lì ho smesso di bere per me, lì ho iniziato a capire gli altri, lì dove dare significa amore, dove l'amore sgorga dalle due lettere maiuscole di A.A..

Per me significano Amore Amore.

Adalberto - Roma



VOGLIO ESSERE SINCERA...

Mi chiamo Annalisa e sono un'alcolista.

Ho bevuto per anni tanto e di tutto, vivendo in una assoluta solitudine ed odiando e facendo soffrire coloro che più mi erano vicino ed amavo.

Nell'amara solitudine della mia ultima e consistente sbronza mi sono resa conto del motivo del mio comportamento: **NON ERO SINCERA CON ME STESSA.**

Ho cercato di farmi un esame di coscienza ed ho capito che volevo nascondere dietro l'alcool la mia incapacità di affrontare la vita con i suoi dolori, difficoltà e dispiaceri: né accettavo me stessa fisicamente e moralmente, ma volevo essere diversa.

Da quel momento ho capito che desideravo smettere di bere ed affrontarmi ed affrontare ciò che mi circonda con sincerità ed amore.

So che non è facile, ma voglio intraprendere questa dura strada che mi porterà verso una dimensione più umana e reale.

Di tutto questo ringrazio i cari amici dei Gruppi A.A. che con la loro comprensione ed amore non mi abbandonano ed anzi si stringono ogni giorno più accanto a me, facendomi capire che il mio non è un vizio ma una malattia dalla quale posso uscire solo che sia sinceramente desiderosa di farlo.

LA SETTIMA RIUNIONE DEI SERVIZI MONDIALI DI ALCOLISTI ANONIMI

di Roberto C.

L'Italia - la A.A. più giovane fra le 25 nazioni - presente per la prima volta.

Il rapporto ufficiale sulla settima riunione di servizio dei delegati mondiali di A.A. consta di 40 pagine del formato di Insieme ma stampate in caratteri tipografici che sono meno di un terzo di quelli che state leggendo. Il che significa che occorrerebbero da 5 a 10 numeri di questa rivista interamente dedicati alla riunione del Messico per informare gli amici solo sulla parte "ufficiale" dei lavori, e cioè sui dibattiti, discussioni e conclusioni del 4 seminario (sulla informazione, sulle donne in A.A., sui 12 concetti, e sulle comunicazioni fra nazioni) e dei 4 comitati (Agenda, Letteratura e pubblicazioni, Politica-ammissioni e finanza, Lavorare per gli altri) in cui si articolano i Servizi mondiali, mentre occorrerebbero altrettanti numeri di Insieme per mettere in comune con gli amici italiani quanto è stato detto e discusso nelle riunioni a tema fisso (ad es. 'come prepararsi ad una conferenza stampa', 'le strutture di servizio di A.A.', 'le Tradizioni nel recupero personale', 'le pubbliche informazioni', 'i giovani in A.A., ecc.) e negli incontri informali ('sharing sessions'), che si proponevano di volta in volta un tema A.A. di interesse comune.

E' quindi impossibile in questa sede, anche sintetizzare al massimo, riassumere globalmente l'esperienza mondiale di A.A. sui temi trattati e non resta che limitarci a dare una idea - pallida ed inadeguata - sulla complessità dei lavori cominciando a descrivere, traducendo qui il preambolo ufficiale, lo scopo delle

Riunioni mondiali di A.A..

"Lo scopo principale delle Riunioni dei Servizi Mondiali di A.A. è lo stesso di tutta l'attività di A.A. portare il messaggio all'alcolista che ancora soffre, in qualunque parte del mondo sia, qualunque lingua parli.

Le Riunioni dei Servizi Mondiali cercano vie, mezzi per raggiungere questo scopo proponendosi come un foro per mettere in comune esperienza, forza e speranza dei delegati che ogni 2 anni provengono da ogni parte del mondo. I Servizi Mondiali rappresentano anche l'espressione delle coscienze dei gruppi di tutto il mondo.

L'esperienza ci insegna che sviluppare una solida struttura ci permette di svolgere il nostro servizio più efficacemente. I Servizi Mondiali di A.A. incoraggiano la pianificazione di solide strutture adatte ai bisogni ed alle capacità delle varie nazioni, e l'esplorazione delle possibilità di espandere i servizi di A.A. per raggiungere l'alcolista mediante la comunicazione interna, la distribuzione della letteratura, lo sponsorship, la informazione pubblica, le relazioni nelle comunità e la presenza in ospedali e prigioni".

Ecco, dunque, gli scopi delle Riunioni mondiali.

La prima fu organizzata da Bill W. che ne fu il coordinatore e l'animatore. Questa settimana ha avuto luogo a San Juan del Rio, un paesino ad un centinaio di km da Città del Messico dal 14 al 17 Ottobre 1982. I delegati rappresentavano 25 delle 110 nazioni in cui esistono gruppi di Alcolisti Anonimi, e precisamente le nazioni che hanno potuto dimostrare di avere in piedi

una buona struttura di servizio.

L'Italia era presente per la prima volta ed era la più "giovane" A.A..

Sono stati quattro giorni pienissimi (le riunioni cominciavano alle 8,30 e non finivano mai prima delle 23 con un'ora di sosta per i due pasti) dedicati alla discussione e sul tema centrale di quest'anno "Portare il messaggio di A.A." nelle varianti di cui si sono occupati i seminari ed i comitati. I delegati erano ospiti di uno splendido albergo ma i rigorosi orari di lavoro non hanno consentito più di un rapido colpo d'occhio ai giardini clamorosamente fioriti.

I lavori sono cominciati nel primo pomeriggio di giovedì 14 con la singola riunione detta "della palla rossa": i delegati seduti in circolo in uno dei prati si gettavano una palla rossa e chi l'acchiappava aveva qualche minuto di tempo per presentarsi. Dopo cena c'è stato il discorso di benvenuto e di apertura di Fernando Gutiérrez Herrera, un famoso avvocato segretario non alcolista dei Servizi Generali messicani, seguito dalla presentazione dei delegati fatta da Bob Pearson, general manager dei Servizi Generali americani, e da discorso di Lloyd Stierberg (Finlandia) sul tema del Congresso "portare il messaggio di A.A.". E la prima serata è stata conclusa da un discorso di Bob Pearson sulla condizione A.A. nel mondo.

I giorni seguenti sono stati pieni zeppi di riunioni dei comitati, dei seminari e dei rapporti conclusivi degli uni e degli altri mentre le serate dopo cena erano sempre suddivise fra sharing sessions e visione di materiale audiovisivo concernente A.A., il suo passato, il suo presente e il suo futuro.

Il lunedì mattina i delegati uscenti, e cioè quelli presenti per la seconda volta, hanno raccontato come la loro esperienza abbia rafforzato e qualificato il loro servizio in A.A., e, dopo il commovente discorso di chiusura del segretario dei Servizi generali messicani, i delegati si sono alternati al podio per dire nell'appropriata lingua la preghiera della Serenità. Un momento magico che ha reso concreto lo spirito che aveva animato il settimo Congresso mondiale di A.A..

Questa la più stringata delle cronache. Ora dovrebbe cominciare la storia che concerne ogni aspetto

della vita della nostra Associazione, ogni problema ed ogni "problematica" dei gruppi, dei comitati regionali, dei vari comitati dei Servizi Generali, insomma della vita di ogni giorno di A.A.: mettere in comune la inestimabile esperienza che si è avuto il privilegio di vivere.

Perché almeno un paio di cose sono risultate evidenti: intanto che quei paesi in cui le strutture di A.A. sono in via di sviluppo e di crescita ricevono grandi benefici dalla esperienza delle nazioni che da decenni hanno solide strutture di servizio. E poi che tutti i paesi hanno molto da apprendere l'uno dall'altro

mettendo in comune problemi e soluzioni del servizio in A.A..

Ed infine che "il servizio" mette a disposizione in modo più efficiente e spedito quegli strumenti che servono all'alcolista anonimo di oggi o di domani.

Per non morire, per tornare a vivere.

Ricordiamoci quando siamo stanchi, o frustrati o delusi (succede anche in A.A.) e decisi a non servire più. Basta ricordarcelo e ritroveremo la forza ed il coraggio per continuare.

Roberto C.
Delegato ai Servizi Mondiali
di A.A. 1982-1984



qui AL-ANON



VIVERE E LASCIARE VIVERE

VIVERE:

Conoscersi: vedere i nostri difetti, le nostre debolezze, ma vedere anche le nostre qualità e le nostre risorse che si serviranno come spinta per affrontare i problemi che si presenteranno.

Apprezzare ciò che abbiamo: una buona salute morale e psicologica..., dei bravi bambini....

Un invalido scriveva una volta "io raccolgo piccoli sprazzi di sole...." una gentilezza, un segno di affetto, una piccola gioia, una giornata serena, un lavoro ben fatto o semplicemente terminato.

Fare il conto di ciò che si ha senza pensare troppo a ciò che si potrebbe avere.... la mia contabilità piccola positiva.

Lottare contro se stessi: imparare ad applicare una parte del programma, uno slogan.... e contare gli sforzi.... le vittorie (anche piccole) piuttosto che gli insuccessi (ce ne potrebbero essere tanti ma ciò non è costruttivo).

LASCIARE VIVERE:

Lasciare vivere significa per me: accettare l'altro com'è con le sue eredità, la sua educazione, i suoi sentimenti profondi, le sue speranze e le sue delusioni (forse io).

Provare a non giudicarlo, a mettermi al suo posto.... per questo io ho provato a fare a meno delle cara-

melle o delle sigarette per un mese e ho trovato ciò molto difficile!!

E io non sono né drogata, né ammalata!!!

Ho anche provato, mentre l'aspettavo ad enumerare e a calcolare le sue qualità e le cose che ha fatto per me e i bambini.

Questi due piccoli mezzi mi aiutano ad essere più tollerante e meno aggressiva.

La maggior parte di noi durante il periodo di attività del nostro congiunto, ha provato a dirigere la sua vita, agendo per lui, mostrandogli attraverso esempi ben precisi fino a dove poteva andare il decadimento, colpevolizzandolo del male che faceva ai bambini, rendendolo responsabile della distruzione della nostra coppia.

E pertanto solo quando apprendiamo che l'alcolismo è una malattia davanti alla quale siamo completamente impotenti, noi abbiamo compreso perché i nostri sforzi non sono serviti a niente e che sarebbe stato preferibile correggere le nostre proprie imperfezioni perché anche noi, turbati da un mucchio di problemi, diventiamo scontenti e troviamo difficile vivere.

Si sa d'altronde che il suggerimento fatto da Al Anon "non intervenire" è suscettibile di aumentare presso l'alcolista il desiderio di ricevere aiuto.

Io credo che bisogna innanzi tutto reimparare a vivere e il programma Al Anon ci aiuta molto perché noi siamo stati abituati durante il periodo di attività del congiunto a vedere soprattutto il lato negativo della nostra esistenza e ad impietosirci sulla nostra sorte, quante volte mi sono detta "ciò non succede che a me. Perché io merito di essere così sfortunata?", e noi non eravamo in uno stato d'animo propizio ad aprire gli occhi sulle piccole gioie che ci arrivavano malgrado tutto e che, messe tutte fianco a fianco, ci avrebbero permesso di essere più sereni e di conoscere una certa felicità.

Oggi ho compreso che bisogna riuscire a vivere giorno per giorno, assaporare le piccole gioie che quotidianamente si presentano e viverle intensamente.

Cominciamo subito a modificare il nostro vocabolario "questo va bene o non è male invece di è una catastrofe".

Apriamo un po' di più il nostro cuore imparando nuovamente ad ascoltare e comprendere, ad aiutare. La felicità che si dona ritorna sovente verso il suo donatore.

Essere felici tutto sommato è una questione di volontà e di allenamento e quando il nostro pensiero principale sarà di imparare a vivere, noi saremo meno tentati di preoccuparci del modo in cui vivono gli altri.



Cambiare cosa?

Come?

Quattro parole che racchiudono una filosofia, uno stato di animo che può permetterci di vivere con una certa serenità al fianco di un essere umano alcolista.

La prima cosa da comprendere è che l'alcolismo è una malattia ossessiva. Davanti a questo alcolismo, noi siamo impotenti.

Allora, perchè volere cambiare l'alcolista suo malgrado?

Quante lotte inutili, come battere la testa contro un muro, noi soffriamo, agiamo ciecamente, siamo disperati e blocchiamo completamente l'alcolista.

Il risultato è quindi nullo per la coppia. Noi non possiamo condurre più la stessa vita come un'amica o una vicina di casa che non ha da tener conto del problema alcool.

Io non posso in alcun caso vivere la vita di un'altra persona e certamente non quella dell'alcolista.

Ciascuno deve risolvere i propri problemi. Allora risolviamo prima i nostri problemi. Come?

Noi abbiamo imparato che non si può salvare che se stessi, e perciò dobbiamo cambiare.

Cambiare cosa, come?

- 1) Il nostro modo di vedere le cose, cioè senza compassione, senza risentimento, senza disperazione.
- 2) Coltivando l'umiltà e grazie a questa virtù arrivare ad abbandonarci alla Provvidenza o al destino (dal momento che siamo certi che non possiamo fare niente).
- 3) Applicandoci a fare bene le cose, al dono di sé agli altri cosa che ci

rende così ricchi e felici e che ci riempie di soddisfazioni.

4) Tutto ciò ci aiuta a staccarci dal problema alcool e raggiungere la serenità.

5) Bisogna sapere anche che il bene e il male non sono sempre il nero e il bianco, si hanno molte sfumature, badiamo a non giudicare e ad essere tolleranti.

Questo ci porta alle due ultime parole; "lasciare vivere".

Una parte del lavoro è già fatto quando noi abbiamo riconosciuto:

- 1) la nostra impotenza davanti all'alcool;
- 2) che noi non possiamo vivere la vita di un'altra persona
- 3) che noi non possiamo giudicare arbitrariamente.

E' in questo momento che non si può né dirigere, né guidare, né servire da stampella. Noi interverremo solo se l'alcolista domanda lui stesso aiuto, è allora che dovremo scegliere il momento buono, essere obiettivi e avere soprattutto spirito aperto.

In conclusione io direi che se mi è relativamente più facile vivere, lasciare vivere non è così semplice come può sembrare.

Un proverbio dice:

"Prima di giudicare qualcuno bisognerebbe vivere 15 giorni nei suoi panni".

Riconoscere ad ogni essere umano il diritto di vivere come gli piace senza giudicarlo né criticarlo.

Gianna (Al Anon - Milano)

IV PASSO IL PIANO

ABBIAMO FATTO UN E CORAGGIOSO DI

Il quarto passo è uno strumento utile per la nostra crescita personale. Il coraggio di guardarci tali come siamo può essere l'inizio del nostro progresso. Noi siamo stati, per la maggior parte, così ossessionati dal comportamento dell'alcolista che abbiamo pochissima coscienza di ciò che siamo.

E' possibile che noi abbiamo perduto di vista i nostri obiettivi personali, che noi non abbiamo utilizzato pienamente le nostre possibilità e che noi abbiamo concentrato i nostri sforzi a cambiare qualcun altro.

Sovente le nostre paure e le nostre frustrazioni hanno nascosto le nostre qualità fondamentali.

Il programma Al Anon fornisce uno strumento necessario al cambiamento.

Consideriamo i primi tre Passi.

Il primo Passo ci suggerisce di ammettere e di accettare la nostra impotenza davanti all'alcool, l'alcolista e tutte le altre persone; ci suggerisce di imparare a lasciare la presa e di cessare di dirigere gli affari degli altri. Ci suggerisce ugualmente d'ammettere che noi siamo incapaci, umanamente, di dirigere la nostra propria vita, che noi abbia-

PER IL NOSTRO PROGRESSO

INVENTARIO PROFONDO NOI STESSI



mo bisogno di aiuto.

Il secondo Passo ci porta all'idea di una Potenza Superiore su cui possiamo contare per ristabilire il nostro equilibrio emotivo per poter dare il meglio di noi.

Il terzo Passo ci aiuta e ci suggerisce di rimettere la nostra volontà (i pensieri e i nostri sentimenti) e le nostre vite (le nostre azioni) nella mani di questa Potenza Superiore, noi riceviamo l'assicurazione che Egli si prende cura di noi e che siamo amati e noi siamo incoraggiati a vivere come vuole la nostra Potenza Superiore e non come noi abbiamo vissuto così a lungo.

Ed eccoci al Quarto passo: desiderosi di scoprire questa volontà e questa vita che noi abbiamo deciso di affidare nel terzo Passo.

Alcuni di noi possono sembrare impazienti di fare questo inventario, credendo che ciò avrebbe dovuto essere fatto da parecchio tempo, per contro molti altri possono essere spaventati al solo pensiero.

E' possibile che noi non ci amiamo, e che noi abbiamo timore, vago o reale, di trovare dei brutti difetti che noi non vogliamo vedere. O peggio ancora, che noi siamo costretti dopo averli scoperti di apportare dei cambiamenti che non siamo pronti a fare.

Ma niente si risolve nascondendo la verità, non è ragionevole giustificare i nostri atti, biasimando gli altri per il nostro risentimento, la nostra gelosia e la nostra autocompassione.

L'esperienza dei numerosi membri Al Anon che hanno lavorato su questa tappa ci assicura che anche se è sgradevole ammettere i nostri difetti, questa esperienza non è necessariamente traumatizzante, perché un inventario morale serio e coraggioso deve includere ugualmente le nostre qualità.

Questo implica di comprendere che i nostri difetti non sono che delle deficienze, non abbiamo raggiunto il bene ideale, ma non è neanche la presenza totale del male.

Un inventario è un procedimento pratico, è una lista di ciò che noi abbiamo in mano. Esige della serietà, del tempo e dello sforzo. Per la maggioranza di noi, ci vuole anche matita e carta. Un quadro completo e veritiero necessita di un inventario scritto al fine di vedere quali sono le sfere della nostra vita che vanno bene e quelle che hanno delle falle e reclamano un certo lavoro.

E' possibile che ci piacerà lavorare al nostro inventario col nostro padrino e con chiunque altro con cui ci sentiamo a nostro agio e che potrà indicarci i nostri lati buoni, aiutarci a restare sulla via tracciata e a ricordarci che il nostro desiderio di miglioramento è una delle nostre carte più importanti.

Noi siamo liberi di lavorare da soli.

Riflessioni personali di membri Al Anon:

E' talmente arricchente e rivelatore fare un inventario scritto! Ciò mi aiuta a scrivere su carta i miei sentimenti di fronte alle situazioni

al posto di considerare i soli avvenimenti.

I miei sentimenti non sono né buoni, né cattivi, mi fanno essere solo ciò che io sono. E io posso accettare di essere me stesso, sebbene non posso sempre accettare d'essere ciò che altri vorrebbero che fossi.

Un veritiero inventario è un'analisi di se stesso fatta da se stesso, di ciò che uno è, e come uno è arrivato fin qui.

Non è il momento di fare questo inventario quando si attende l'autobus, né quando si è sconvolti. Non è raccomandabile fare l'inventario subito dopo la nostra adesione ad Al Anon.

Il quarto Passo non serve unicamente per aiutarmi a prendere coscienza dei miei difetti, serve anche ad aumentare i miei sentimenti di stima personale. Io ho almeno una qualità. Non riconoscerla è imbrogliare se stessi. Così il miglioramento di un difetto può essere considerato una qualità, essere disposti a cambiare richiede maturità.

Io credo che il bisogno fondamentale dell'uomo sia di essere uno con se stesso; di acquistare un certo valore e rendere servizio agli altri senza attendere nulla in cambio.

Egli ha trovato allora la sua vera identità, egli è in accordo con se stesso, con l'universo, con Dio e tutte le sue paure sono sparite.

Può fabbricare la sua felicità ogni giorno ed egli è utile alla società.

Possa Dio darmi il coraggio di cambiare ciò che posso in me stesso.

IL SEMINARIO AL ANON A DELEMONT

Nei giorni 11/12/13 febbraio si è svolto a Délemont (nella Svizzera francese), un seminario. Io non so perfettamente il francese, la sola lingua che lì parlano, e temevo che questo mio limite unito al mio carattere timido e introverso mi mettesse un pò a disagio: avevo voluto rischiare per provare un pò me stessa, ma avevo un pò di paura.

Per fortuna Louis di Locarno con la moglie Lilly, che mi faceva un pò da interprete, mi hanno aiutata ad entrare molto bene nello spirito e nell'atmosfera de quei giorni.

I discorsi e le parole ormai mi sono noti, la filosofia di Al-Anon in qualunque lingua è la stessa: sono le esperienze diverse che arricchiscono sempre di più.

Cosa ho imparato in quei tre giorni? Prima di tutto mi sentivo una neonata, io, una tra le anziane Al-Anon di Milano, coi miei tre anni ero una pivellina rispetto a loro.

Ciò che mi ha colpito molto è stata la loro grande umiltà. Vivevano perfettamente le tradizioni: "queste guide (i membri più anziani) saggiamente si mettono da parte; possono essere consultate, ma non faranno obiezioni al principio delle rotazioni degli incarichi...." ecc... ecc...

Difatti tenevano le riunioni le persone abbastanza nuove (vale a dire di un anno) e ogni tanto si sentiva qualche voce (chiaramente anziana per la saggezza delle cose dette), che interveniva.

Un'altra cosa che mi ha colpito è la serenità, che regna non solo nelle singole persone (ho sentito di situazioni tragiche e disperate; e tuttavia non ho visto le stesse tragedie sui volti, ma tanta serenità ed accettazione), ma in tutti i gruppi.

Una serenità, un'accettazione, uno spirito di amicizia e collabora-

zione veramente invidiabile, che si sente nell'aria, palpabile, vera.

Si capisce che non è un clima di occasione, una serenità per gli ospiti, ma è reale nell'animo di tutte quelle persone.

Ed io nonostante le "24 Ore" ed "il solo per oggi", mi sono proiettata nel futuro... Riuscirò anch'io ad essere così tra qualche anno, sarò un giorno tanto matura da pensare solamente al mio risveglio spirituale, o dovrò sempre attaccarmi a qualcosa di materiale?

Ricordarmi che sono in Al-Anon e avere tanta umiltà da rendermi conto che ho sempre bisogno dell'aiuto degli altri e di potere ricambiare quanto ho ricevuto.

Questi tre giorni sono stati molto costruttivi, perchè dormivamo, consumavamo i pasti ed avevamo una tavernetta per la sera nello stesso edificio in cui si svolgevano le riunioni, in modo che si è potuti conoscere anche durante gli intervalli.

Penso che questo affiatamento fosse dovuto a due motivi: i gruppi sono più piccoli dei nostri, ma le persone girano frequentemente nei gruppi vicini, il che favorisce gli scambi di esperienze personali, evitando che il gruppo si "fossilizzi".

Il secondo motivo è la frequenza con cui vengono tenuti questi seminari, cui partecipano non solo tutti i gruppi della Svizzera Francese, ma anche quelli di regioni vicine della Francia e persino di Parigi.

Alla domenica per chi ha voluto, è stata concelebrata una messa da un sacerdote cattolico e da un Pastore protestante, cui hanno assistito molti di noi, cattolici protestanti e perfino agnostici, quasi a sottolineare che in A.A. e in Al-Anon non esistono barriere di nessun tipo.

Angela - Milano I

INSIEME

Insieme,
sposati e affranti,
dalle tenebre usciamo,
i volti emaciati.

Insieme
i battiti del cuore
cadenzano ora
l'amore ritrovato.

Gli attimi fuggenti della vita
di gioia ci riempiono,
insieme.

Insieme
costruiamo ora la vita,
per sempre,
ogni ventiquattrore.

Alfredo (Al Anon - Roma)

UN GIORNO ALLA VOLTA IN AL ANON

Siamo lieti di informare tutti gli Al Anon italiani che è stato approntato in lingua italiana il libro "Un giorno alla volta in Al Anon", che già nel 1980 aveva raggiunto la rispettabile cifra di 1.000.000 di copie vendute in tutto il mondo. Può essere ordinato al prezzo di L. 9.000 presso il Comitato per la Letteratura del Centro Nazionale a Milano.

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 né ad A. A. né ad Al Anon nel loro insieme, né la pubblicazione di un qualsiasi articolo significa un avallo da parte dell'Associazione Alcolisti Anonimi né di "INSIEME".

UN'ESPERIENZA SUL COMITATO REGIONALE

Mi chiamo Edoardo e sono un alcolista.

Durante il recente Seminario di Milano parlando con Riccardo circa le nostre esperienze sui Comitati Regionali, sono stato da lui invitato a scrivere queste mie su "INSIEME"; come è nato il nostro Comitato e quali attualmente siano le sue funzioni.

Il motivo principale che ha indotto alcuni dei componenti il gruppo di UDINE a creare una unità operativa diversa dai gruppi, unendoli nello stesso tempo è stato il fatto che nonostante alcuni di essi avessero più di 1 anno di vita, i collegamenti tra loro erano occasionali, quasi sempre a titolo personale.

Ne derivava logica conseguenza che tutti i problemi rimanevano nell'ambito di ciascun gruppo; senza che tali problemi potessero costituire invece esperienze negative o positive che siano, per gli altri gruppi.

Con lettera circolare abbiamo invitato ogni gruppo ad inviare il proprio rappresentante o il segretario per una prima riunione tenutasi presso il nostro gruppo.

In questa occasione la proposta di creare una unità denominata Comitato Regionale e composta da un rappresentante per ogni gruppo è stata accolta con entusiasmo. In tale seduta si è proceduto con regolare votazione alla nomina di un rappresentante Regionale di A.A., e si sono discussi problemi inerenti ai gruppi.

Abbiamo notato con gioia che già in occasione di questo primo incontro, la spontaneità, il bisogno di comunicare, il ricevere e trasmettere esperienze prendevano il sopravvento sulle precedenti diffidenze ed incomprensioni.

Di comune accordo abbiamo deciso di rivederci dopo un mese, su convocazione del rappresentante regionale e con un ordine del giorno da discutere.

Come luogo di riunione a turno tutti i gruppi hanno offerto la loro ospitalità.

Nelle successive riunioni i punti di serena discussione vertevano su tutti i problemi, da quelli inerenti i vari gruppi, ai contatti con enti ospedalieri e medici, presenze ai programmi televisivi radiofonici con partecipazioni mensili, acquisti di letteratura, partecipazione in gruppo a seminari e convegni.

Costituzione di una cassa del Comitato Regionale ed elezione del cassiere, collaborazione nell'apertura di nuovi Gruppi, sostegno per i più piccoli aperti da poco, organizzazione delle cene di Capodanno e del veglione di Carnevale, gite sociali, scambio di visite tra Gruppi diversi, chiarimenti sull'interpretazione delle tradizioni, decisione su chi di noi a titolo personale poteva portare la sua esperienza presso le scuole infermieri, e presso i gruppi studenti operai; inviare alcolisti dei gruppi più vicini per un primo contatto su richiesta dell'interessato.

Questi e tanti altri ancora i problemi discussi e risolti in sede di comitato.

Dopo poche riunioni abbiamo ritenuto opportuno di affiancare al rappresentante di ogni gruppo, un membro dello stesso di provata sobrietà per acquisire esperienza.

Durante le ultime riunioni prima dell'Assemblea di Sabaudia avevamo preso in discussione la bozza dello Statuto, ad evitare di presentarci in assemblea con idee diverse.

In effetti sui pochi punti da chia-

rare la decisione era stata unanime.

Dopo 13 riunioni di Comitato Regionale siamo tutti concordi nel riconoscere la validità di questa nostra iniziativa confortata dal consiglio della 9^a Tradizione di "A.A." come tale non dovrebbe essere mai organizzata, tuttavia noi possiamo costituire dei comitati o dei consigli di servizio direttamente responsabili verso coloro cui servono.

Il mio augurio è che in altre regioni si provi ad ottenere un qualcosa di simile alle nostre esperienze.

In futuro potrebbero crearsi i presupposti per un contatto dei Gruppi Regionali, subito dopo la riunione del Consiglio Nazionale.

Ciò darebbe la possibilità a tutti i gruppi di essere tempestivamente informati sulle decisioni prese dal Consiglio.

In Italia A.A. sta diventando adulta, le tentazioni sono molte!!!

Restiamo uniti: io credo che il Comitato Regionale sia senza dubbio un passo avanti nella crescita della nostra Associazione.

Per concludere la partecipazione di un membro del nostro gruppo in questo comitato ci fa sentire più vicini, più uniti, più sinceri, ci accomuna a quello che è lo spirito di A.A., UNO PER TUTTI TUTTI PER UNO.

Edoardo - Udine





La cronaca

BELLUNO

Il Gruppo A.A. di Belluno in data 19 febbraio ha provveduto alla votazione per l'elezione delle cariche sociali, con questi risultati:

- Segretario:
Gino Tel. 0437 - 26691
- Vice Segretario:
Riccardo Tel. 0437 - 94297
- Tesoriere:
Loris Tel. 0437 - 31623

Le riunioni si tengono nelle giornate di Giovedì dalle ore 18.00 alle 20.00 e Sabato dalle ore 17.00 alle ore 19.00.

N.B.:

A Belluno esiste un solo Gruppo A.A. collegato con il Comitato d'Intesa. Tel. 0437 - 25775.

COMO

Nel mese di Aprile è stato aperto un nuovo Gruppo A.A. in questa città.

Non abbiamo notizie più precise però invitiamo tutti coloro che desiderassero ulteriori informazioni, a rivolgersi alla nostra redazione di Milano.

MARGHERA

Il 10 Aprile è stato inaugurato, con una cerimonia nei locali del cinema Ariston, il nuovo gruppo A.A. cittadino.

L'indirizzo è il seguente:
Gruppo A.A. e Al Anon
Serenissima
Via Calvi, 45
30175 - MARGHERA.

MILANO-SPERANZA

Il Gruppo Milano-Speranza chiarisce che la denominazione è SPERANZA e non La Speranza. Questo per distinguerci (ovviamente solo ai fini della corrispondenza) col Gruppo La Speranza che ha sede a Brescia.

DA PALERMO

Lettera aperta da un "PADRINO" siciliano.

Cara Anna Maria,

Sono il tuo Padrino ed è con tanta commozione che ti scrivo queste poche righe.

Oggi ricorre il tuo secondo anno di sobrietà ed è proprio uno di quei momenti in cui le parole sono inadeguate ad esprimere sentimenti e sensazioni. E' per questo che so, solamente, dirti: GRAZIE.

Grazie per essermi stata sempre vicina ed avermi aiutato, fin dall'inizio, a far "crescere" il nostro Gruppo; grazie per ciò che hai saputo fare per te e per gli altri e ancora grazie per tutto ciò che, ne sono certo, continuerai a fare. Ma grazie, soprattutto, per la bella immagine di "serenità" che oggi sei in grado di offrire a tutti noi.

A te che da A.A. ed in A.A. hai appreso un nuovo modo di vivere, trovato te stessa e scoperto un mondo meraviglioso, auguro dal più profondo del mio cuore un sempre più lungo e sereno cammino sul Sentiero della Sobrietà.

Nicola

UN COMPLEANNO A PALERMO

Il 29 Gennaio u.s., Anna Maria ha festeggiato il suo secondo anno di sobrietà.

Alla calda e commovente festiciola, oltre a numerosi familiari e membri di A.A. hanno partecipato il Gesuita Padre Salvatore Lentini e la Sua Assistente Giulia Trasselli facenti parte di MONDO C. che ospita il Gruppo.

Ad Anna Maria che da oltre due anni opera con costante attività e che ha dato un notevole contributo alla nascita ed alla crescita del Gruppo palermitano, sono state offerte tre targhe ed una medaglia ricordo. Quest'ultima le è pervenuta dal Gruppo di Novate Milanese per affettuosa iniziativa del caro RINO.

Alla festeggiata, il nostro augurio di una sempre più serena Sobrietà.

Il Gruppo di Palermo, già al suo secondo anno di vita, ha rinnovato le cariche sociali per il 1983 con il seguente risultato:

Segretario:	Anna Maria
V. Segretario:	Nicola
Tesoriere:	Pina

Ai nuovi eletti, da oltre due anni insieme ed attivamente operanti nel più profondo spirito di A.A., auguriamo buon lavoro.

dei Gruppi

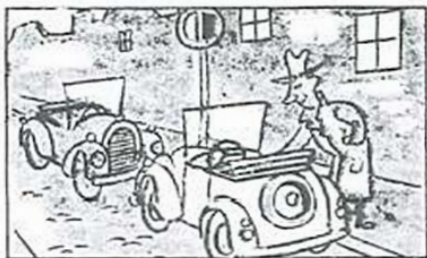


HO PIANTO...

Quello che vi sto raccontando è un fatto successo forse anche ad altri oltre a me. Non so perchè, ma il mio alcolismo mi ha portato ad essere attaccato più alle cose che alle persone.

Forse perchè le persone mi avevano troppo offeso ed emarginato.

Nel primo "tempo" di sobrietà è la seconda volta che piango. La prima il giorno del mio primo compleanno e la seconda proprio oggi.



E' strano, ma ho pianto: la mia "amica" se ne è andata.... Ho pensato ai dieci anni trascorsi insieme. Essa mi è stata accanto nei pochi momenti felici e nei lunghi giorni tristi del mio alcolismo attivo.

Con essa mi confidavo su tutto: non avevo altri che mi ascoltassero. Le avevo persino promesso che avrei smesso di bere, che non le avrei più sbattuto le porte, che non le avrei più sporcato i tappeti, le poltrone. Le avevo addirittura promesso che non le avrei mai più fatto soffrire crisi di astinenza, ma che, i miei soldi li avrei spesi anche per comprarle la benzina.

Quanti ricordi mi ha lasciato la mia macchina!

E pensare che ora anche lei, come me, andava abbastanza bene....

E' un destino, come per tutte le cose, ma io ho pianto....

Bruno - A.A. Pordenone

UN'ECO DALLA LUCANIA

Tutta la notte non potei dormire per il chiaro di luna sul mio letto.

Da tempo udivo una voce chiamare.....
e quella notte le risposi..... sì.

Da qualche parte ho letto questo detto cinese, più o meno scritto così, e mi è tornata in mente una notte di circa tre anni fa, quando pensai di porre fine, con il sistema delle 24 ore prima e di un giorno alla volta poi, alla tristezza dell'alcool.

Oggi, a distanza di tempo, maggiormente capisco il senso di quella voce: il bisogno di aiuto reciproco fra gli alcolisti. Aiuto morale, direi, che riesce, a differenza di tutti gli altri, a portare fuori dal terribile tunnel.

Da allora io mi sono sentita maggiormente responsabile perchè ho capito che dovevo dare ciò che avevo ricevuto. Così, mettendo da parte ogni falsa remora, decisi di aprire a Potenza un centro per alcolisti anonimi.

Fui aiutata, all'inizio, da un'assistente sociale di nome Lucia, che con la sua dolcezza, le sue parole, il suo sacrificio, non ci ha mai abbandonati; poi, da un sacerdote: Don Biagio, il quale ci ha ospitati per un anno, dai primi alcolisti sopraggiunti ed infine dal sindaco della città che, recependo in pieno la portata del problema, ci ha donato una sede.

Certo, il tutto è costato, specie all'inizio, molto sacrificio, ma oggi sono felice quando mi trovo unita agli altri in questo Centro.

Siamo un bel gruppo, fra noi c'è comprensione affetto e stima, abbiamo capito e cerchiamo di fare capire ai parenti degli alcolisti, alla società, agli uomini politici, alle

Unità Sanitarie locali che l'uomo, ogni uomo, ha in se stesso un-valore. Occorre, cioè, comprendere che "l'altro... il diverso... l'emarginato... è soprattutto una persona".

Non possiamo e non dobbiamo mai giudicare e condannare; i peggiori possono diventare i migliori, e possono diventarlo più presto se non ci uniamo a coloro i quali giudicano e condannano.

E' nel rapporto tra passato e futuro che si colloca la ricerca istintiva e tenera di chi, pronto ad aiutare gli indifesi, scende fra la gente che soffre, ansioso di conoscerne le intime sensazioni. Dobbiamo ricordare come è facile che un uomo vuoto, il quale ha perso tutto, ridotto a sofferenza e dimentico di dignità e discernimento, perda anche "se stesso".

Pertanto, è agendo sull'intimo che si diventa amici chiarificatori.

Coi tempo tutto si può raggiungere, basta sapere attendere. Vivere insieme, nella società, è una grande conquista. E', vivendo con chi soffre che impariamo ad amare il prossimo e, soprattutto, facciamo del bene anche a noi stessi.

Ogni tanto chiudiamoci in meditazione, senz'altro, sentiremo qualcuno che implora:

Io sono solo.

Il fiume è grande e canta...

Chi c'è di là?...

Anna Maria - Potenza

ABBONIAMOCI !!!!!

Per abbonarsi è sufficiente inviare un vaglia postale di L. 15.000 al seguente indirizzo:

Silvano Furio Lupi - Via Orcagna, 22 (FI)

La cronaca dei Gruppi

RAPALLO

Sabato 16 Aprile si è aperto un nuovo Gruppo A.A..

L'indirizzo è il seguente:

Gruppo A.A.

presso Croce Rossa Italiana

Via Milite Ignoto, 41

RAPALLO

Il nostro augurio di buon lavoro.

ROMA

Arriva la Cicogna!

Pina di Via Napoli attende un bambino!

Forse per voi è una notizia di ordinaria amministrazione, ma per noi, del Gruppo di Via Napoli, è un avvenimento importante, importantissimo e ne siamo tanto convinti che vogliamo comunicarlo a tutti.

Scherzi a parte, la vita di Gruppo è fatta anche dall'amica carissima che prende la parola per dire: amici cari, aspetto un bambino" e questo è vita, quella vita che abbiamo tanto cercato e finalmente, in A.A. e per A.A., ritrovata.

Auguri Pina, ti siamo vicini!!



Il Gruppo Roma-La Giustiniana ha celebrato il suo II anniversario con una riunione aperta nella quale sono stati festeggiati il I anno di sobrietà di Albano ed il III di Marina.

Il vostro cronista, che ha partecipato alla riunione, non può esimersi dal ringraziare tutti gli amici del Gruppo per quell'ora meravigliosa che gli è stata donata.



Aperto un nuovo Gruppo A.A. nel quartiere Parioli.

Esso si trova in via di Villa Emiliani, 15 D, presso la Parrocchia di San Luigi Gonzaga.

Questo Gruppo è seguito dalla gran parte degli amici dei Gruppi romani ed è un esempio di collaborazione fra i gruppi di una stessa città che ci auguriamo sarà ripetuto in tutte le altre città d'Italia.

E' questa un'altra meravigliosa conferma dei miracoli che può compiere l'unità in A.A..

SCHIO

L'8 Maggio alle ore 9,30, presso il Teatro dell'Oratorio Salesiano in Schio, via Marconi, verrà celebrato il 2° anniversario del Gruppo locale.

Ci auguriamo proprio di essere a Schio per quella occasione e, nel frattempo, inviamo il nostro fraterno saluto a Guido ed a tutte le amiche ed amici del Gruppo.

TERNI

Il 28 febbraio è stato inaugurato il Gruppo A.A. di Terni.

Alla manifestazione hanno partecipato numerosi A.A. ed Al Anon di Roma e Perugia e l'amico Giacomo di Porto S. Elpidio.

Ospiti graditi alcuni membri della Comunità Incontro.

Numerosi e toccanti le testimonianze, fra le quali ricordiamo con gratitudine quella di Giacomo di Porto S. Elpidio e le parole di Franca di Perugia, parole che esprimono tutto lo stupore della sobrietà ritrovata.... "Quanto è bello svegliarsi ed essere lucidi...." - ha detto

Franca - e queste parole ci hanno accompagnati per tutto il viaggio di ritorno....

Ma il vero clima di fiducia e di speranza del nostro incontro lo ha espresso Domenico quando ha ripetuto una frase che sente spesso da Don Pierino:"una formica, in una notte nera, sopra un sasso nero, Dio la vede!"

Un grazie a tutti i partecipanti all'incontro, un grazie a Lino, ed un augurio di buon lavoro al nuovo Gruppo A.A. di Terni.

VALDAGNO

Nuovo Gruppo:

Gruppo A.A. Valdagno

Corso Italia, 89

c/o USL n. 7

tel. 0445/408578

Segretario:

Michelangelo

L'apertura di un nuovo Gruppo è per noi una speranza in più. Un grazie agli amici di Valdagno.

VENEZIA

Il 24 febbraio sono stati rinnovati gli incarichi di servizio. Sono stati eletti:

Sergio: segretario

Renato: vicesegretario

Nino: tesoriere

Ma quelli del gruppo dicono che le cariche sono superflue: Uccio, dicono, è il "Tesoriere dei nostri giorni di sobrietà" perchè tiene in ordine il cartellone con i nomi di tutti i membri. Il Gruppo è stato aperto alla fine del 1980 da Sergio, Primo, Renato e Nino, tutti provenienti dal Gruppo di Dolo. Dopo molte ricerche, grazie al figlio di Sergio, fu possibile ottenere due stanze nella Parrocchia dei Frari.

cronaca

Il gruppo conta di ben 42 membri di cui 12 che hanno fatto già un anno di sobrietà, ed una, Lola, che ha compiuto 2 anni il 19 marzo.

Salutiamo con affetto Uccio, Beniamino, Bernardina, Giorgio, Giovanni, Paolo, Beppo, Duilio, Vincenzo, Anna e Romana e gli altri di cui, ora, ci sfugge il nome.

La crescita del Gruppo? Basta ricordare una frase bellissima detta da Sonia che ha compiuto 6 mesi di sobrietà e che ora frequenta il Gruppo di Marghera.

L'altro giorno si parlava della Paura, di quella grande paura che ora, da sobri, sembra ancora più grande e Sonia, senza neppure pensarci su, ha detto: "si paura di svegliarmi e trovare che tutto questo non è vero....".

Questa frase di Sonia la ricorderemo e così ricorderemo con tanto affetto tutti gli amici del Gruppo di Venezia.

* *

Anche Al Anon va a gonfie vele (non per niente siamo a Venezia).

Sono stati rinnovati gli incarichi di servizio e sono risultati eletti:

Graziella: segretaria

Pineta: vicesegretaria

Leda: tesoriera

* * *

VICENZA

Il 22 Maggio alle ore 19,30, presso il Cinema Patronato Leone XIII, il Gruppo A.A. locale festeggerà il suo III anniversario.

Nella speranza di poter partecipare anche noi alla manifestazione, inviamo i nostri migliori auguri.

ALCOLISMO: UNA MALATTIA

Fra le richieste di suggerimenti sul modo di trattare gli argomenti-chiave del nostro programma, ci è sembrata di particolare importanza ed urgenza quella degli amici che chiedono cosa dire in merito al concetto di "alcolismo come malattia" soprattutto in quei casi in cui il nuovo venuto, pur riconoscendo la sua dipendenza e la sua impossibilità di condurre una vita accettabile, crede di poter continuare a bere, magari in quantità ridotte, perchè non ha ancora subito danni fisici rilevanti.

L'eccezione di questi nuovi amici è troppo comune e noi ci sentiamo in dovere di affrontare l'argomento.

Ci siamo ritrovati in difficoltà ed abbiamo chiesto aiuto a Gustavo il quale ha scritto per noi quanto segue.

PRIMA IL CERVELLO

Quattr'anni or sono, c'è stato chi ha storto la bocca leggendo su un dépliant dalla copertina verde - (Alcolismo: una malattia) -, che il primo organo bersagliato dall'alcool è il cervello; coloro che avevano in mente quasi esclusivamente il danno epatico, sorridevano scettici nel sentire che simile malattia "nasce nelle cellule più nobili del nostro cervello... per estendersi poi inesorabilmente al fegato, al pancreas, al cuore, alle ossa, fino a provocare un marasma generale di tutte le funzioni organiche".

Da qualche tempo a questa parte, leggiamo sulle riviste scientifiche più prestigiose, che le cose stanno proprio così: citiamo - tra le prime e più autorevoli - una pubblicazione su "Neurology" intitolata "Atrofia cerebrale e deficits funzionali in alcolisti senza danno epatico clinicamente dimostrabile".

Quindi tutto a posto per quanto riguarda il fegato e tutto paurosamente compromesso nel cervello, anche in soggetti che solo da un anno bevevano l'equivalente di una bottiglia di vino al giorno: ma non c'è nessun rapporto tra la quantità di alcool ingerito ed il danno al cervello e quindi del comportamento di ognuno di noi: c'è chi sbanda in maniera cosiddetta "sociale"; c'è chi sbanda più tardi: ma il percorso dell'alcolista è sempre lo stesso.

Più o meno lento, a seconda della velocità con cui abborda il tracciato della pista mortale; sempre lo stesso, perchè ogni nostro comportamento dipende dai comandi che ci invia il nostro cervello di "homo sapiens sapiens", sia per parlare che per allungare la mano verso il bicchiere, o per fare una carezza o un graffio.

E quando tutte le "analisi" vanno bene, è ancora più facile per l'alcolista, con il cervello in rotta, negare a se stesso di essere un dipendente dall'alcool; di dire al medico che beve "socialmente", forse un aperitivo o un drink in più; e che in ogni caso, lui può smettere di bere quando vuole. Catastrofica presunzione, perchè lui, l'alcolista che talora gestisce grosse responsabilità, non sa che l'alcool gli ha tolto non solo la semplice forza di volontà; ma anche il libero arbitrio.

.... E il fegato sta bene, il cuore pure ed anche i reni: quindi tutto a posto; tranne qualche vitale meccanismo bio-chimico invisibilmente scardinato nella testa, od addirittura un'atrofia cerebrale, che solo le tecniche più moderne possono mettere in evidenza (TAC, TEP, ecc.).

Non dimentichiamo quindi che l'agonia morale, con quella dei neuroni, ed il tipico comportamento dell'alcolista, cominciano prima di quella delle cellule epatiche.

Gustavo

Le 12 Tradizioni a salvaguardia dell'unità di A.A.

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

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



Alcuni di noi apprezzano le nostre Tradizioni maggiormente quando si trovano in difficoltà per averle ignorate. Inoltre, sto cominciando a pensare che parecchie di esse sono dirette proprio a quei membri A.A. impegnati nel campo dell'alcolismo.

Ongi Tradizione prende di mira proprio alcuni aspetti della personalità dell'alcolista (cioè, della mia).

La Prima, la Seconda e la Dodicesima Tradizione, per esempio, corrono dietro (riguardano) proprio alla mia grandiosità ed alla mia esagerata tendenza al tornaconto personale.

Anche la Sesta, di particolare interesse per gli A.A. che lavorano nel settore, mi riguarda personalmente. Essa dice: "Un gruppo A.A. non deve avallare o finanziare o prestare il nome di A.A. ad altre organizzazioni similari oppure estranee; questo per evitare che problemi di denaro, proprietà e prestigio possano distrarci dal nostro fine primario".

Come ti saresti sentito, quando per la prima volta hai avvicinato la nostra Associazione, se il gruppo

avesse cercato di spingerti in una chiesa, in una casa-ricovero, in un ospedale, in una clinica o in una casa di cura sponsorizzate da A.A. e che non ti piacevano?

Fortunatamente, la maggior parte di noi ha evitato questo destino ed io sono contento di essere tra questi.

Al principio, ero estremamente riluttante a guardare dentro me stesso, per esaminare dove fossero in realtà i miei problemi.

Non desideravo cambiare me, ma soltanto le cose intorno a me. Se A.A. mi avesse spinto verso un circolo o una nuova religione o un qualche genere di agevolazione di abitazione, avrei interpretato tutto ciò come se volesse dire: "Sì, sono le istituzioni che hai intorno che hanno bisogno di cambiare, non te".

Con questa convinzione, avrei bevuto.

Non era un consiglio gradevole, ma alla fine ho imparato a mandar giù l'amara pillola. Dubito seriamente che avrei potuto ristabilirmi completamente in altro modo e sono, quindi, certo che la Sesta Tradi-

zione ha avuto una grande influenza sul mio recupero.

Mi ha abilmente condotto al di là della mia tendenza all'alcool e cioè facendomi negare il mio stesso alcolismo e la mia responsabilità per esso.

Benchè la Tradizione (allora non scritta) fosse messa in pratica dai bravi A.A. (che mi circondavano) intorno a me durante i miei primi giorni in A.A., non me ne accorgevo. Probabilmente, se avessi potuto, non l'avrei voluta seguire.

Infatti, fuggivo decisamente nell'altra direzione, ma solo per imparare che le migliori intenzioni non sono sufficienti.

Alcuni miei buoni amici A.A. erano disgustati per la crudele mancanza di aiuti in favore degli alcolisti a New York. Così riuscirono ad ottenere un vecchio edificio, vi misero alcuni giacigli e aprirono una casa-ricovero per tutti.

Non fui di molto aiuto, ma mi feci notare da qualcuno.

Chiamarono quest'edificio qualcosa come Casa-Guida, intendendo che la vedevano come un'iniziativa

di A.A.. Ma, naturalmente, non lo era e non si resse per molto tempo, malgrado gli enormi sforzi di alcuni A.A. meravigliosi che volevano soltanto portare aiuto.

Le lotte furono aspre e distruttive. I gruppi si divisero in oppositori e fautori. I problemi delle proprietà costrinsero gli operatori a traslocare due volte e tutto quello che ricordo è l'aver udito i membri del comitato, realmente coinvolti, parlare soltanto di difficoltà di denaro e di lamentele per le "batoste".

Sembrava che il prestigio contasse quasi quanto i nuovi arrivati. Più di una delle persone coinvolte ricominciò a bere, compreso me stesso.

Probabilmente, saremmo restati sobri se avessimo lasciato che la Tradizione letteralmente guidasse il nostro comportamento personale.

Gli A.A. e gli Al Anon di una città vicina fecero molto meglio. Stimolarono l'interesse di alcuni membri della Lega Civica Giovanile e questi non A.A. promossero un'iniziativa che culminò nella fondazione di una casa-ricovero.

Tutti la videro come un progetto della Lega Giovanile, completamente separato da A.A., ma quegli A.A. che volevano aiutare lavoravano dietro le quinte.

Questa casa ora esiste da più di dieci anni ed ha molto successo.

I problemi incontrati e risolti per organizzarla non sconvolsero alcun gruppo A.A. nè spinsero a bere nessuno.

Fu una classica dimostrazione della saggezza contenuta nel nostro opuscolo "Come cooperano i membri di A.A." e nelle Direttive sulla Cooperazione di A.A. con le Associazioni sull'Alcolismo e le Agevolazioni.

In relazione sia a questa Tradizione che alla Quarta (l'autonomia di gruppo - eccetto...), non riesco a convincermi che ogni gruppo A.A. abbia diritto a mettere sul suo scaffale della letteratura trattati religio-

si, opuscoli dietetici e medici, e altro materiale non A.A., per quanto valido possa essere.

Questo intacca l'intera Associazione, perchè dà al nuovo venuto od al visitatore la cattiva impressione che A.A. sia parte di certe istituzioni sanitarie o religiose.

Naturalmente, i gruppi autonomi sono completamente liberi di distribuire tale materiale, anche di distribuire medaglie religiose o di installare una libreria che dia in prestito romanzi o di procurarsi fondi per una casa-ricovero; purchè questa libertà non coinvolga il resto di A.A. agli obblighi di quel gruppo.

Se il mio gruppo dà una falsa immagine di A.A., mi sembra che ciò non sia positivo per il tuo gruppo.

C'è una semplice soluzione a questo problema della letteratura suggerito da A.A.: In questo modo il gruppo può distribuire tutto quello che vuole senza che ciò si rifletta negativamente su tutti noi.

In effetti, non abbiamo bisogno di problemi di denaro, di proprietà e di prestigio che le Agevolazioni concesse spesso portano, oppure sì?

Io non ne ho bisogno! Ho già abbastanza problemi che sono nel mio intimo!

Ho il sospetto che gli A.A. impiegati a pagamento nel campo dell'alcolismo conoscano le Tradizioni meglio di moltissimi altri membri.

Essi, forse, sono adatti a risolvere alcuni problemi concreti più di quanto lo possa essere il resto di noi.

Dal momento che le tante agevolazioni coinvolgono membri di A.A., questi membri hanno chiaramente più occasione di rifarsi ai principi propri di A.A. di non adesione, di autonomia, di evitare pubbliche controversie e simili.

Esperienze vissute con le nostre Tradizioni sono riportate nelle Direttive di A.A. per i membri impiegati nel campo dell'alcolismo.

Penso che sono una lettura di grande utilità per ogni A.A., ma specialmente per quelli di noi por-

tati a farsi coinvolgere emozionalmente dal professionismo e dagli interventi esterni.

Questi impiegati sono stati sul filo del rasoio o in prima linea, dove le Tradizioni possono apparire diverse da quello che sembrano a me che sto a casa.

Penso sia significativo il fatto che i migliori di questi membri sostengano vigorosamente (l'applicazione) delle Tradizioni, quali risultato di tentativi e di errori reali con i problemi di denaro, proprietà e prestigio.

Poichè essi sono esposti al mondo professionale più che il resto di noi hanno, forse, maggior responsabilità nel comprendere, difendere e mettere in pratica le Tradizioni.

Nella saggezza della Sesta Tradizione mi ha guidato anche qualche lettura non-A.A..

Nello "Studio Culturale-Comparato sull'Alcolismo", M.K. Bacon, H. Barry III e J.L. Child hanno usato tecniche scientifiche per scoprire quale tipo di società mostri di avere una quantità di problemi per l'alcool e quali sono le caratteristiche delle comunità in cui i problemi dell'alcolismo sono minimi o inesistenti.

Hanno scoperto che il genere di cultura praticamente libera da problemi per alcolismo è quella molto simile al mondo di A.A..

E' una società nella quale gli adulti si sostengono a vicenda più che competere tra loro.

La mia stessa personalità sembra essere portata istintivamente a rivaleggiare (per prestigio o potere), quindi, quando per aiutare altre persone applico qualche Tradizione che riduce la mia tendenza e le occasioni, questo mi aiuta a ristabilirmi dal pensare e dall'agire da alcolista.

Accidenti che acutezza, questi fondatori!

B.L. Manhattan, N.Y.

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.

CHI SONO ORA

Ho sofferto, ho pregato
ho distrutto,
ho deluso,
ho danneggiato me, e
chi mi stava accanto.

Ma poi fu liberazione:
una forza superiore
m'ha portato in A.A.
da quel dì ho resistito
duramente
alle tentazioni.

Da quel dì ho schiacciato
quel serpente maledetto
che schiavo mi teneva:
l'alcool
e fu liberazione
da quel dì è nuova vita:

Vedo il sole, il sereno,
la luna con le stelle
i fiori, la natura;
amo la mia famiglia,
il prossimo e la vita,
tendo una mano agli altri;
in A.A. mi nutro e cresco:

La mia liberazione.

Ora ho fiducia in me
gioisco, costruisco,
non deludo me stesso
e con serenità ho
il mio io.

VITTORIO

Gruppo Roma Nord-Est via Antelao

Acque assonnate
sfiorano noncuranti
le rive del fiume;
foglie ingiallite
giocano scherzose
nella lenta corrente,
come gattini
nel tepore dell'ultimo sole,
rincorrendosi spensierate
tra i gambi tremolanti
delle canne palustri
trottolando
negli stanchi mulinelli
che paiono sbadigli
più che assaggi di vortici.

D'improvviso
un soffio, una folata.
Poi raffiche tempestose
tra sibili e tuoni
in un mondo che impazza.

Le acque or limacciose
del fiume sconvolto
assalgono come ariete
argini fragili e disperati.

E' la malvagia potenza
del "Grande Serpente"
che dapprima t'avvolge
poi quasi ti soffoca.

Tenti di fuggire
ma le forze ti mancano.

Nella tua solitudine
rassegnato (o incosciente)
vai incontro alla morte.
Scuotiti.

Altri prima di te
hanno vissuto
lo stesso tuo dramma.
Oggi s'affacciano
sorridenti
dal ponte della vita
sopra acque
che scorrono tranquille
nella ritornata
serenità.

EMILIO di Modena
da "Brandelli di vita", 1982.

Un giornale tutto nostro

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

GLI ABBONAMENTI PER IL 1983

(Versamenti e comunicazioni pervenute a Roma fino al 19 Aprile 1983)

	Lire				
Riporto:	3.925.000	- Fulvio F.-Messina	25.000	- Anna Maria-Palermo	15.000
- A.A. Roma-Via Napoli	15.000	- A.A.-Udine	345.000	- Pina-Palermo	15.000
- Guido-Padova	225.000	- A.A.-Genova Nervi	270.000	- Marina-Palermo	15.000
- A.A. - Rovigo	15.000	- A.A.-Chiavari	30.000	- Adele-Catania	15.000
- Carlo IV-Roma Via Napoli	15.000	- P.M.Romano	15.000	- Giovanni-Palermo	15.000
- Caterina-Roma-Via Napoli	15.000	- D. Antonio	15.000	- Gaetano-Partinico	15.000
- Pietro-Roma-Via Napoli	15.000	- D. Attilio	15.000	- Franco-Palermo	15.000
- Roberto P.-Roma-Via Napoli	15.000	- Giancarlo (MI-Speranza)	15.000	- Aldo-Palermo	15.000
- Joan-Roma-Via Napoli	15.000	- Dialma (MI-Speranza)	15.000	- Aurelio-P.zza Armerina	15.000
- Rossana-Roma-Via Napoli	15.000	- Palma (MI-Speranza)	15.000	- Franco-Cerda	15.000
- Pyp-RM-Via Napoli-Gruppo		- Albertone (MI-Speranza)	15.000	- Franco-Palermo	15.000
di lingua inglese	15.000	- Dino (MI-Speranza)	15.000	- Ignazio-Monreale	15.000
- Cesare-Roma-Via Baccina	15.000	- Raffaella (MI-Speranza)	15.000		
- A.A. Roma-Via Baccina	15.000	- Andrea II (MI-Speranza)	15.000		
- Marisa-Roma-Valle	12.000	- Riccardo-Milano	15.000		
- Elio V. Al Anon-Roma	15.000				

ABBONIAMOCI !!!!!

Per abbonarsi è sufficiente inviare un vaglia postale di L. 15.000 al seguente indirizzo:
Silvano Furio Lupi - Via Orcagna, 22 (FI)

COMPLEANNI

AOSTA

Francesca	un anno
Pina	un anno
Nino	un anno
Robert	due anni
Pasquale	due anni

BELLUNO

Ennio	un anno
-------	---------

Il Gruppo di Dolo festeggia, il 1 maggio, il suo IV anniversario. I risultati? Pensate che sul tabellone ci sono segnati ben cento nomi di amici sobri... e vi assicuro che non mi sono sbagliato: sono proprio cento!



BARI

Luciano	un anno
Maria	un anno

BRESCIA

Flaviano	tre anni
Roberto I	tre anni
Marisa	un anno
Giacinto	un anno
Amedeo	un anno
Carlo I	un anno
Alfredo I	un anno
Angelo IV	un anno

COMPLEANNI

MILANO - SPERANZA

Alba	un anno
Alberto I	un anno
Carlo I	un anno
Francesco (Piacenza)	un anno
Gianni III	un anno
Giorgio III	un anno
Giovanni (Libia)	un anno
Ivo	un anno
Learco	un anno
Leonardo	un anno
Luciano I	un anno
Mario II	un anno
Olivo	un anno
Raffaella	un anno
Renzo	un anno
Rolando	un anno
Aldo	due anni
Celestino	due anni
Costantino	due anni
Enrica	due anni
Ermanno	due anni
Francesca (Cinisello)	due anni
Gianna	due anni
Giuseppe (Lodi)	due anni
Luciano I	due anni
Ombretta	due anni
Pasquale	due anni
Velia	due anni
Vittorino	due anni
Francesco I	tre anni
Giovanni (Cinisello)	tre anni
Luigi (Vimodrone)	tre anni
Pierino	tre anni
Alfredo	quattro anni
Gianfranco	quattro anni
Walter	quattro anni
Vittorio	nove anni

MILANO - VIA STRATICO

Anna	un anno
Dory	un anno
Elisabetta	un anno
Gabriella II	un anno
Gianna	un anno
Italo	un anno
Pierantonio	un anno
Remo	un anno
Tomaso	un anno
Vincenzo	un anno
Vinicio	un anno
Fulvio	due anni
Lucio	due anni
Rodolfo	due anni
Germana	tre anni
Gianfranco	tre anni
Giorgio	tre anni
Laura	tre anni
Nina	tre anni
Pinuccia	tre anni

PALERMO

Anna Maria	due anni
------------	----------

PERUGIA

Angelo	un anno
Franca I	un anno
Tito	tre anni
Lino	tre anni
Piero	un anno
Vittorio	due anni
Adeo	sette anni

ROMA - LA GIUSTINIANA

Albano	un anno
Marina	tre anni

ROMA - VIA BACCINA

Marco	tre anni
-------	----------

ROMA - VIA NAPOLI

Francesca	un anno
Pina	due anni
Marcello	un anno
Pietro	un anno

ROMA - NORD-EST

Wanda	un anno
Tea	sei anni
Pia	cinque anni

ROMA - VALLE

Maurizio	quattro anni
Umberto	tre anni
Giansandro	tre anni
Marisa	un anno

VENEZIA

Lola	due anni
------	----------

VICENZA

Argante	due anni
Albano	due anni
Luciano	due anni
Elvira	due anni
Giovanni I	due anni
Giuseppe I	due anni
Neri	due anni
Giuseppina	due anni
Anselmo	due anni
Angelo II	un anno
Caterina	un anno
Piero	un anno
Lino	un anno

AUGURI

AUGURI

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

