

# INSIEME

*mensile dell'Associazione  
Alcolisti Anonimi*

UNITA'  
RECUPERO  
SERVIZIO

ANNO II° - N. 4-5

MAGGIO-GIUGNO 1983



# 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. 5-6

MAGGIO-GIUGNO 1983

## **Pag.**

- 1 — Devo imparare a convivere col mio carattere  
(di Emilio - Modena)
- 3 — Il nostro Programma
  - VI Passo
  - VII Passo
- 6 — Amici miei, parliamo d'amore? (di Giorgia - Trieste)
- 8 — Vita in famiglia: crescere insieme? (di Mercurio Roma)
- 10 — Ricordo di Pietro (di Fernando - Roma)
  - Ciao Mariuccio
- 11 — Inserto Al Anon
  - Il quarto Passo di Bettina (di Bettina - Genova)
  - E' bello vivere (di Elisabetta - Parma)
  - Al Anon è anche per gli uomini!  
(estratto da Living with an alcoholic)
  - Il piano per il nostro progresso. IV Passo Al Anon  
(seguito dal numero precedente)
- 15 — Io sono nata nel Gruppo A.A. di Vicenza (di Mina)
  - Alcool: amore a prima vista (di Vittore - Belluno)
- 16 — Stavo per strozzare un povero vecchio che a me sem-  
brava un palo.... (di Riccardo - Genova)
- 17 — L'importanza del Gruppo (di Lino - Perugia)
- 18 — HALT
  - Ora che hai smesso di bere....
- 19 — Vita in A.A.
- 20 — Da Dolo per il IV anniversario del Gruppo
- 21 — Cronaca dei Gruppi
- 23 — Il nostro giornale
- 24 — I Compleanni

I disegni pubblicati nelle pagine 4, 8 e 9 sono di Simona -  
Al Anon - Roma.

---

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 col-  
laborazioni sono richieste, anche se non possono essere retri-  
buite ed il materiale inviato non potrà essere restituito.

---

## DEVO IMPARARE A CONVIVERE COL MIO CARATTERE

Per lungo tempo ho creduto che la regola della "24 ore" riguardasse soltanto la mia battaglia per stare lontano dal primo bicchiere. Ora, invece, sono del parere che questa norma possa (debba) essere applicata a tutta la mia vita: non nel senso (sbagliato) di entrare nell'ordine d'idee di "vivere alla giornata", vale a dire senza preoccuparmi del mio futuro, bensì nel senso di fare mio, in tutte le situazioni e in tutti i momenti, il concetto di gradualità che è racchiuso, per l'appunto, nella regola delle "24 ore".

Nella mia vita, io ho sempre voluto o, meglio, ho sempre "sognato" il "tutto e subito": fors'anche per questo sono finito nel bicchiere. Adesso, deve entrarmi nel sangue e nella mente (devo assimilare) l'idea che i traguardi si raggiungono per gradi.

Ecco, allora, che, affrontando i Passi 4) - 5) - 6) e 7), mi guarderò bene dal concludere che "devo cambiare radicalmente e subito il mio carattere perchè quello che ho mi ha portato a bere".

Se mi illudessi, infatti, di mutare radicalmente (dalle radici, dalle fondamenta; non superficialmente, ma in modo decisivo) il mio carattere; se pensassi di eliminare (magari in un attimo, per il solo fatto che ho smesso di bere) tutti i miei difetti (che non sono gli atteggiamenti di quand'ero nel problema), otterrei soltanto di continuare a vivere come prima, aspettando invano (nell'angoscia) una soluzione globale che non verrà mai. Che non potrà mai venire!

Che cosa devo fare allora?

Esprimendo un'opinione personale, e pertanto discutibile, rispondendo che io, alcolista, dovrò prima di tutto imparare a vivere con il mio

carattere e, quindi, anche con i miei difetti.

Sono, infatti, portato a credere che io non sono andato a bere per colpa del mio carattere, ma piuttosto perchè non ho saputo vivere con il mio carattere.

In altre parole, sono andato a bere perchè non mi sono accettato. Non mi sono accettato perchè non mi conoscevo, non mi conoscevo perchè rifiutavo di conoscermi. Rifiutavo di conoscermi perchè ero sempre in fuga: correvo davanti a me ed ero sempre un passo più avanti del mondo che mi circondava; vivevo un'immagine, di me e della realtà, falsa (non corrispondente alla verità), bugiarda (percepivo, dentro di me, nel mio inconscio, che quell'immagine non rispondeva al vero), fallace (eppure riusciva a trarmi in inganno), immaginaria (esisteva solo nella mia mente), truccata (la adeguavo di volta in volta alle mie necessità, alle circostanze), tendenziosa (comunque fosse, era sempre un'immagine favorevole a me).

E quando ero costretto ad aprire gli occhi, a guardare in faccia la realtà (la verità), subito ricominciavo a scappare: nel bicchiere.

Ora, mi pare d'aver capito che non posso pretendere di cambiarmi se prima non avrò scoperto chi sono e non avrò accettato la mia fotografia.

Alla sobrietà (di oggi) sono arrivato dopo un'esperienza di "ricadute", tremende per come sono state vissute e per i segni che hanno lasciato, che sono lì, nella mia storia, per testimoniare come l'illusione di poter diventare all'improvviso diverso di quello che sono, solo perchè ho respinto il primo bicchiere, non sia nient'altro che un'ennesima fuga da me stesso; per testimoniare che è

assai difficile accettare (assimilare) l'idea che prima di cambiare bisogna imparare a conoscersi e a convivere con se stessi, con il proprio carattere.

Soprattutto mi pare d'aver capito due cose: che il carattere non assomiglia alle lenzuola del mio letto, che posso cambiare quando voglio e con un'operazione abbastanza semplice; che la mia immagine da tenere sotto controllo non è quella di quando ero nel problema.

Che "carattere" avevo, infatti, quando bevevo? Ma come posso pretendere, oggi, di rispondere esattamente a questa domanda, proprio io, che allora ero succubo dell'alcol, quando neppure le persone che mi stavano gomito a gomito erano in grado di dare un giudizio di me per il semplice fatto che il mio comportamento, il mio modo di pensare, il mio modo di "ragionare" mutavano di continuo in rapporto alla quantità d'alcool che assimilavo? E, allora, perchè dovrei perdere il mio tempo, sciupare le mie energie, provocare in me uno stato pericoloso d'angoscia nel tentativo di cambiarmi rispetto a com'ero quando bevevo?

Il problema è un altro: se, facendo tesoro delle mie tristi e dolorose esperienze di alcolista attivo, sarò, giorno dopo giorno, senza fretta, senza abbattermi di fronte ai primi insuccessi, capace di rendermi disponibile a sostituire le mie "verità di un tempo con il messaggio che viene dai 12 Passi; farò mia (assimilandola) l'idea che devo guardare con occhi diversi alle cose che mi circondano; smetterò, una buona volta, non a parole (durante le riunioni del Gruppo), ma nei piccoli fatti di tutti i giorni, di considerarmi il centro dell'universo, l'unico detentore

della verità, l'unico essere immune da errori; comincerò (anche questa è umiltà) ad accettare il confronto delle mie idee con quelle degli altri, scendendo dal piedistallo delle mie certezze; saprò aprirmi, per farla breve, alla prospettiva di un modo nuovo di vivere (nuovo rispetto a prima che cominciassi a bere in maniera eccessiva), di un modo nuovo di ragionare, di un modo nuovo di vedere me stesso e il mondo che mi sta attorno, senza più cercare il conflitto, ma cogliendo il bello e il buono che ci sono in tutte le cose, anche le più piccole e apparentemente più insignificanti; se, dunque, mi renderò disponibile a tutto ciò, allora vorrà dire che ho imboccato la strada della sobrietà, che non significa soltanto smettere di bere, ma significa prima di tutto desiderio di cambiare.

Io, Emilio alcolista, ritengo d'aver imboccato la strada della sobrietà il giorno in cui, dopo aver tentato per lungo tempo di rispondere a mille domande che, tuttavia, mi vedevano sempre protagonista del mio universo, inaspettatamente ho scoperto, meglio ancora ho sentito dentro di me, che valeva la pena di vivere. Ma questa volta il verbo "vivere" aveva per me un significato diverso, sconosciuto prima di quel momento; portava in sé un sapore di novità.

Avevo capito così, all'improvviso, che vivere significa amare: una parola adoperata mille volte; una parola che certamente apparteneva al mio vocabolario di tutti i giorni, ma che nel suo più profondo significato non era mai entrata, da protagonista, nella mia vita.

Avevo capito che dentro di me c'era un bisogno immenso di amare me stesso e che amare me stesso (e solo chi ha amato e ama credo possa comprendere quello che intendo dire) significava anzitutto prendere atto che non sono io il centro dell'universo, che non sono autosufficiente, che non sono in grado

di rispondere a tutte le domande che si accavallano dentro di me; che, quindi, amare vuol dire sentire il bisogno di ricevere qualcosa dagli altri, ma anche il profondo desiderio di donare qualcosa agli altri: non solo ad un'altra persona, ma a tutto il mondo che mi circonda, fatto non di grandi avvenimenti, ma di tante piccole cose.

Amare vuol dire sentire il bisogno di crescere insieme, di progredire insieme, di migliorare insieme, di soffrire insieme, di gioire insieme. In una parola: di aiutarsi.

Nel momento stesso in cui ho scoperto o riscoperto l'amore (e questo è stato, ritengo, il mio "fondo") ho sentito il prepotente desiderio di essere diverso dentro di me.

Diverso non nel senso di aprire un ennesimo conflitto con me stesso, con il mio carattere improbabile; non nel senso di affacciarmi alla finestra del Gruppo invocando dagli altri un radicale quanto vago mio cambiamento. Diverso, invece, perché sentivo (e ogni giorno sempre di più) la voglia di vivere, la voglia di camminare con le mie gambe. E, compiuti i primi incerti passi, mi sono accorto che riuscivo a rimanere in piedi senza più avvertire il bisogno delle stampelle rappresentate dall'alcool.

Ma perché, ora, riuscivo a stare in piedi e a camminare? Davvero la mia presunzione non conoscerebbe limiti s'io credessi di saper rispondere esaurientemente a questa domanda. Ma credo di poter almeno rispondere così: ho capito, all'improvviso, dopo aver cercato invano una risposta rivangando il mio passato, che non potevo più stare accanto alla mia vecchia immagine; che la voglia di vivere ch'era dentro di me era sbocciata da un cadavere: il cadavere del mio vecchio "io", il cadavere delle mie "certezze" di ieri, il cadavere del mio vecchio mondo frutto delle mie fantasie, delle mie fughe dalla verità.

Ho capito che se volevo comin-

ciare una nuova vita, nella sobrietà, la parola di "ieri" non doveva significare soltanto "non pensare; dimenticare il passato; non ricordare le colpe e le angosce", ma doveva, in me, assumere il significato della mia completa disponibilità a rimettere indiscussione tutte le mie "certezze", ad azzerare il mio vecchio mondo per costruirne uno novo. Nuovo fin dalle fondamenta.

Con questa disponibilità a ricercare il "nuovo" ho all'improvviso aperto gli occhi sulla realtà e ho scoperto che in questa realtà potevo trovarmi bene, perché altri stavano attorno a me. Ho scoperto me stesso e gli altri. Uno scopo per vivere: ricevere e donare.

E questo è stato il primo "rivoluzionario" cambiamento.

Il resto viene e verrà un passo dopo l'altro, senza che io mi affanni nel tentativo di affrontare cose che, oggi, sono più grandi di me, ma accettando serenamente l'idea che vi sono domande alle quali io, oggi, non sono in grado di dare una risposta.

Emilio di Modena

Molti di noi hanno esclamato: "E chi ce la fa! Non è roba per me". Non scoraggiatevi. Nessuno è riuscito a praticare alla perfezione questi principi. Non siamo santi. Il punto è questo: che noi si voglia progredire gradualmente secondo principi spirituali. I passi che abbiamo elencato sono la guida verso un progresso. Parliamo di progresso spirituale piuttosto che di perfezione spirituale...

(Dal libro Alcolisti Anonimi pag. 67)

# IL NOSTRO PROGRAMMA

## VI PASSO NOI CI SIAMO TROVATI PRONTI AD ACCETTARE CHE DIO ELIMINASSE TUTTI QUESTI DIFETTI DEL NOSTRO CARATTERE

### PREMESSA:

*Non credo che la mia esperienza personale, da sola, possa spiegare, per quello che mi riguarda lo spirito del Passo, il commento, e la mia stessa esperienza nell'attuarlo.*

*Spesso è più difficile spiegare che capire.*

*Mi è sembrato, invece, più utile riportare, fra le diverse esperienze ascoltate, e spesso vissute, quelle che meglio ne rendono il concetto e lo spirito.*

6° PASSO, ovvero NON etichette ma contenuto. MATURITA'.

L'inizio di questa "azione di pulizia" dei difetti, che del resto abbiamo già inventariato nel IV° Passo, non può essere rimandato.

Azione e buona volontà, dunque.

Non sarebbe sbagliato fare, come ho sentito dire da molti, un programma del VI° Passo dentro al programma A.A. - lo lo ho adottato e ancora oggi mi ci trovo bene. Unica condizione richiesta è che detto programma preveda l'attacco costante e graduale al cumulo dei difetti che fanno parte della nostra personalità, per modo che lo sfaldamento avvenga dalla base, togliendo di volta in volta quelli più piccoli per continuare con maggior vigore con quelli più grandi. Senza fermarsi mai.

"Questi che seguono sono due commenti 'Tipo' del VI° Passo che spesso si sentono nelle riunioni:

"Fatto un elenco dei difetti da eliminare non mi sarà difficile eliminarli". Oppure; "Mi sto rendendo conto che nel programma di A.A. non c'è spazio per noi 'agnostici'.

Ovviamente ambedue i commenti sono negativi, anche se il primo può essere giustificato dall'euforia iniziale della 'nuvola rosa' mentre per il secondo valga quanto ci suggerisce A.A. in proposito di 'agnostici'.

"Il programma A.A., se attuato in tutta la sua intierezza dà sempre il "risveglio spirituale", prima, e la crescita dopo, per modo che anche gli agnostici possano trovare, se non ritrovare, quel 'Potere Superiore' di cui abbiamo tanto bisogno e che, guarda caso, ci ha insegnato per vie traverse, la strada del Gruppo, quando, esausti, ci eravamo smarriti nella 'bufera' del 'nostro Alcolismo'.

C'è un anziano A.A., qui a Roma, agnostico da 'sempre' che dopo anni di sobrietà ha cominciato a parlare di Dio, cominciando dopo breve tempo, a dire ad alta voce la preghiera della Serenità alla fine di ogni riunione. Per gli agnostici ricorderò anche una frase udita giorni fa: "Se non credi.... parla dei tuoi difetti con il tuo 'sponsor'. Sarà lui a parlare con qualcuno 'lassù', e (magari di riflesso), anche tu non sarai più solo".

Stavo pensando alla fatica che fanno gli atei a dimostrare che Dio non esiste quando sarebbe molto più facile dire:

"Signore dammi la serenità di accettare le cose..... ecc. e la saggezza di capirne la differenza".

Da dove, e come cominciare?

Semplice. Una volta accettato l'aiuto di qualcuno più "Grande di noi", per non sentirci soli e per avere un amico vicino, basterà passare al ragionamento, (ecco l'inizio della maturità) e affidarci all'esperienza di chi ci ha preceduto.

"Gli antichi "romani", cultori fanatici del loro corpo, dicevano:

"Mente sana in corpo sano". Per esempio: sappiamo bene come una scarsa alimentazione e la carenza di riposo ci deprimano fisicamente riflettendosi negativamente sull'umore, sistema nervoso provocando irritabilità, permalosità, risentimenti ingigantiti, ansia, e tanti altri parenti stretti che vanno a braccetto con la depressione.

"Un amico A.A. mi diceva: ho iniziato subito dal mio "corpo" perché era la parte più massacrata dall'alcolismo. In "primis" ho messo il riposo sufficiente (7/8 ore al giorno), una sana alimentazione, curandone più la qualità che la quantità, ma assunta in ore regolari.

Poi, oltre alla pulizia personale ho cominciato a curare anche l'aspetto esteriore; radermi ogni giorno; vestire in modo semplice e ordinato; la trasandatezza era uno dei miei difetti principali che mi deprimeva, quando me ne rendevo conto o quando me lo facevano notare gli altri con toni sarcastici. Raggiunte queste prime vittorie ho riacquisito la fiducia in me stesso e la stima degli 'altri'. Il che mi ha reso più forte nell'attaccare i difetti più grandi.

C'è chi ha cominciato addirittura eliminando le parole scurrili e blasfeme che, come succede a molti, intercalava nel parlare.

"Vi sembrerà strano ma la gente si accorge più di chi non le dice che di chi le dice....".

Proseguendo nell'elencazione, puramente indicativa, (ognuno si regoli come vuole) metterei: fobie, antipatie personali, non sempre giustificate, timori della vita di ogni

giorno, (chi è stato depresso sa bene a cosa alludo) e poi complessi di inferiorità che non hanno ragione di essere (siamo tutti uguali).

A tale proposito ho sentito dire che chi teme il giudizio della 'gente' su il proprio modo di vestire, parlare, agire ecc. è un grosso presuntuoso, ovvero pretende o crede, che l'umanità tutta stia ad osservarlo, mentre in realtà ognuno ha i suoi problemi e magari pensa di essere, a sua volta osservato da noi. Non sta a me dirvi gli altri difetti, ognuno li può individuare da sé, l'importante è cominciare, continuare e ricominciare da capo se si ricade nel difetto.

Un'amica A.A. che ogni giorno passava in rassegna un elenco da lei compilato, dei difetti da eliminare, (o attenuare) concludeva la lettura dicendo: "Domani comincio!. Domani mi ci metto!. Ma il nostro nemico tempo, inesorabile la trovò, ancora una volta, vittima del 'veleno infernale'.

Era successo che l'orgoglio, l'intolleranza e la solitudine l'avevano riportata indietro nell'"immaturità".

Ecco!. Questo ci dà il VI° Passo: La maturità.

Non come qualcuno ha detto in riunione: il volere essere buoni a tutti i costi. Non una maschera di "Perbenismo".

Soprattutto non deve essere una ETICHETTA COLORATA da appiccicarsi sulla fronte con su scritto "Sobrio Sereno".

Il VI° Passo ci suggerisce un effettivo, reale, addirittura "radicale" cambiamento interiore conquistato giorno per giorno 'pietruzza su pietruzza'.

Non etichette dunque ma contenuto interiore. Un contenuto che traspaia anche all'esterno, dove si possa vedere semplicità, umiltà, serenità.

Non a caso si dice che il volto è lo specchio dell'anima.

Un A.A. veramente Sobrio Sereno, oltre al comportamento, porta scritto negli occhi che cosa è, e che cosa ha dentro.

Come riuscirci? Dirà chi ci legge.



Ebbene vi risponderò con la mia esperienza, da cui ovviamente prenderete solo i lati buoni, se ne trovate. Per ottenere questo, (e io lo ripeto a me stesso fino alla noia) bisogna lavorare sodo, all'interno di noi stessi, con onestà e sincerità.

Per farlo ancora meglio, cioè come suggerisce il passo, dovremmo trovarci pronti ad accettare che Dio ci dia una mano.

In una riunione, non molto recente, ho sentito un A.A. dire:

"Io parlo con un amico 'Lassù' e gli dico tutte le mie ragioni, (o giustificazioni) ma Lui mi dà quasi sempre torto. E allora, io, per non sentirlo.... per non sentirlo.... per non sentirlo brontolare continuo nel VI° Passo. Sperando che un giorno mi dia ragione. Però è bello avere un amico "Lassù"!.

Per quanto mi riguarda nel lavoro del VI° Passo sono ancora a metà.

Quando lo iniziai anch'io compilai un elenco, ovviamente lunghissimo, e come tutti, ho cominciato dai più piccoli. Dato, però, che non tutte le ciambelle riescono col buco, spesso mi sono ritrovato a dover ricominciare da capo.

Molte difficoltà le ho avute nell'umiltà. Cosa, questa, che mi è sempre mancata. Altrettanto dicasi per la tolleranza verso il prossimo sia in A.A. che fuori, in quel 'modo' che mi sta stretto; l'ordine - Interiore ed esteriore. Non penso e agisco con la stessa sincronia. Comincio mille cose, ne completo pochissime e male, mi deprimi, ma già ne penso altre cento. Tutto questo non mi aiuta a ritrovare la fiducia in me stesso.

Il lavoro - Eccedo nel perfezionismo e quando non se ne accorge nessuno, cioè spesso, perdo l'entusiasmo per continuare.

L'elenco potrebbe ancora continuare con l'orgoglio, la gelosia, (non per mia moglie) il risentimento per chi non mi considera e "dulcis in fundo", l'eterno conflitto con questo "mondo" fatto di gente, che a parer mio, non sono a misura mia. Ma quando capirò che io devo essere a misura del Mondo?

Quello che mi consola è il fatto che ogni giorno parto in quarta e ricomincio il 'programma del VI° Passo.

La mattina dedico sempre un po' di tempo a formulare propositi nuovi. E la sera prima di addormentarmi mi rivolgo ad un amico 'lassù' e mi faccio un esame di coscienza.

Con tutta l'umiltà necessaria ora mi rivolgo a voi che ci leggete, per invitarvi a cominciare, se non l'avete ancora fatto, e a seguire se avete già iniziato, tutti insieme in questa serena ricostruzione di noi stessi.

Non fermiamoci, continuiamo, giorno dopo giorno, e sicuramente "Qualcuno" ci aiuterà a diventare migliori.

Fernando - Roma

# IL NOSTRO PROGRAMMA

## VII PASSO

### NOI GLI ABBIAMO UMILMENTE CHIESTO DI RIMEDIARE ALLE NOSTRE DEFICIENZE

Sento ancora entusiasmante in me la meravigliosa scoperta DI NON ESSERE PIU' SOLA, che provai, quando nel gennaio 1981, incontrai A.A.. Da due mesi circa non bevevo più, avevo deciso di non bere più ed ero tranquilla, serena. Sottolineo 'avevo deciso' perchè a tutt'oggi, dopo due anni e mezzo ed alla luce dei Passi, posso onestamente confermare che quella decisione l'avevo presa con tutta me stessa: spiritualmente, psicologicamente, fisicamente; era sgorgata dal più profondo del mio essere. Ma, quando ebbi tra le mani il Programma di A.A., mi resi immediatamente conto dei pericoli che correva quella mia pur ferma decisione. Convinta che, sebbene non li conoscessi come tali, avevo comunque fatto spontaneamente i primi tre Passi (non avevo smesso di bere?! Non ero sempre stata credente e praticante?!), mi gettai a fare quel benedetto Quarto Passo. Avendo deciso di vivere e di vivere bene, capii subito che quello era per me un Passo essenziale. E' inutile ch'io dica quanto fu duro e difficile; chiunque l'ha fatto, sa benissimo di quanta sofferenza è impreganto.

Quello che vorrei saper esprimere è la gioiosità con la quale lo feci. Ragazzi, andavo incontro alla vita, io che per 50 anni non avevo vissuto, non avevo voluto vivere!

Ed ecco la seconda meravigliosa scoperta: QUELL'ENORME FARDELLO DI RISENTIMENTI che aveva avvelenato tutta la mia vita, dico tutta, CADDE DI COLPO. Con chi potevo prendermela se ero nata con quel pò pò di caratteraccio? Ero finalmente libera.... leggera....

volavo.... Che bello!.... Frena, Marisa! E mi tuffai nel Terzo Passo: mi abbandonai al Programma, a chi aveva lottato, sbagliato, sofferto per offrirmi con tanto Amore la strada migliore da seguire per essere felice. Era l'Amore di Dio, fatto Voce e sceso alla mia piccola dimensione perchè nella mia sordità potessi sentirLo.

E poi feci il Secondo Passo e poi ricominciai dal Primo.... E mi accettavo.... e imparavo ad amarmi.... e avevo tutto l'aiuto che volevo e andavo avanti.

Andavo avanti serenamente, gioiosamente, cantando questa mia gioia, vivendo questa mia gioia è, sinceramente, vedendo intorno a me piccoli frutti di questa mia gioia. Certo i fallimenti erano tanti, ma non mi abbattevano; non avevo camminato per 50 anni, era ovvio che traballassi continuamente; e poi avevo a portata di mano una stampella veramente amica.

Andavo avanti convinta che, malgrado gli zig-zag, gli "inciampiconi", i pasticci che combinavo, stavo tuttavia sulla strada giusta.

Quand'ecco quei due giorni del luglio 1982 nei quali annegai in un mare di atroce disperazione, quale non ho conosciuto neppure nel tempo più nero del mio alcolismo attivo; quei due giorni d'immensa sofferenza di quel pazzesco (e che oggi chiamo meraviglioso) scivolone; quei due giorni in cui ho accarezzato l'idea non di tornare a bere (avevo veramente deciso), ma addirittura del suicidio, tanto ero attanagliata da un'angoscia spaventosa; quei due giorni in cui gli amici accorsi in aiu-

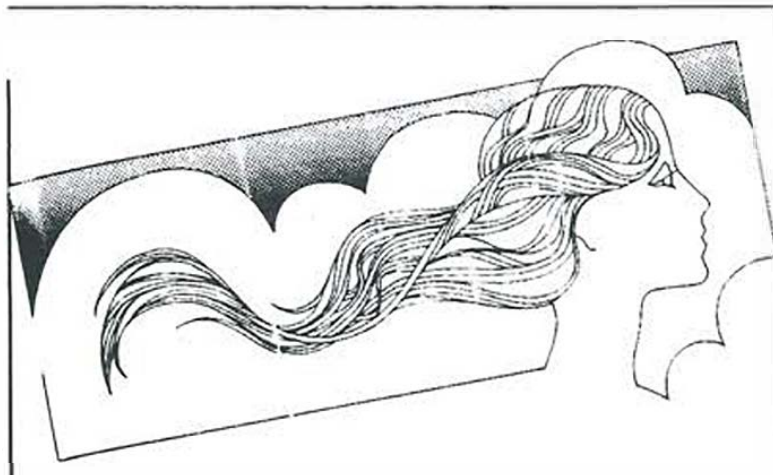
to mi hanno sentito farneticare su una CHIAVE PERDUTA.

E invece cari miei, quella chiave non l'avevo nemmeno trovata. L'avevo soltanto intuita, l'ho capito da pochi giorni, e là mi ero fermata: non ero più stata attenta alla Sua Voce. Avevo ripreso saldamente in mano, dopo averle appena appena allentate, le redini della mia vita. Nella mia presunzione avevo creduto di aver capito tutto, solo perchè avevo permesso per un attimo al Suo Amore di sfiorarmi. Ogni giorno ero io che programavo i modi da seguire e i traguardi da raggiungere per "sentirmi" migliore; ero io che avevo deciso cosa fare per meglio inerpicarmi su quella che sapevo e so essere la strada della vera felicità.

Come non chiamare meraviglioso quello scivolone che oggi, pur nella consapevolezza di quanto io sia debole e portata alla testardaggine, mi fa dire quando comincia ogni mia giornata: Eccomi, Signore, fai di me quello che vuoi e come vuoi. Io non posso immaginare quanto è grande il Tuo Amore, perchè sono troppo piccola per arrivare a comprenderLo. Ma so che qualunque cosa Tu permetterai mi accada sarà per il mio bene. Ti prego soltanto di darmi la forza e il coraggio di vivere così come dico che voglio Tu faccia.

Come non chiamare meraviglioso quello scivolone che mi ha fatto trovare veramente quella CHIAVE che mi promette tante altre scoperte meravigliose, anche se so che la Marisa di prima tenterà spesso di nasconderla.

Marisa - Perugia



# ***Amici miei,***

L'INTERVENTO CORAGGIOSO  
FUNZIONE DI "INSIEME" COME  
VERA VITA VISSUTA TANTO

Mi chiamo Giorgia, sono un'alcolista.

Amici miei, parliamo d'amore?

Amore. Sentimento sconosciuto per me, sino a poco tempo fa. Ho cominciato a capire cosa sia l'amore da quando sono entrata in A.A..

Conoscevo bene l'odio, il rancore, la rabbia, l'avidità, il desiderio. Ma l'amore?

Spacciavo per amore la Vanità, che metto al primo posto e maiusco la perchè così le spetta proprio di diritto. Vanità, il volermi sempre sentire al centro dell'universo e quando tutto cominciava a vacillare, mi cercavo un altro "universo" in modo da poterne essere sempre il centro. Puntellavo il tutto con l'alcool. Riuscii perciò a fare un bel caos della mia vita affettiva. Amore? No di certo.

La Paura. Paura di non essere mai amata abbastanza e ciò mi portava ad esigere da tutti continue dimostrazioni d'affetto e attenzioni a livelli insopportabili che mi guardavo bene dal contraccambiare sia pur minimamente. Amore? Avidità! La paura l'ho chiamata anche "altruismo"; la paura l'ho chiamata anche "timidezza"; la paura l'ho chiamata "carattere forte". La paura per me

ha molti nomi.

Cosa c'entra la paura con l'amore? Per me, c'entra eccome!

Io avevo paura di vedermi come ero veramente: incapace di dare amore. L'amore poteva passarli accanto e io non lo riconoscevo, non sapevo darne e non sapevo tenerlo. Non sapevo neppure che cos'era.

Questo è un altro regalo che mi ha fatto A.A.: l'amore non è ricevere, l'amore è dare; chi non ne dà rimane presto senza; chi più ne dà più ne ha; non c'entrano gli altri, io do ed è il mio stesso amore, solo per il fatto di saperlo dare, che mi ritorna con gli interessi. Più do più ricevo; sono ricca nella misura in cui do.

Quando entrai in A.A., mi sommersi un'ondata d'amore e non essendovi abituata ne venni travolta. Certamente, amavo tutto il gruppo, tutti gli A.A., ma, c'è sempre un ma vero? Uno di loro in particolare (sempre il solito bisogno di possesso?), ne rimasi turbata anche perchè a casa, con mio marito, le cose stavano andando già molto bene, poi mi sentii in colpa e nello stesso tempo felice (la marmellata di nasco?). Per me, fragile, immatura, insicura, è stato quasi inevitabile inna-

morarmi. Non avevo "anticorpi", e mi presi una "cotta" come i bambini si prendono il morbillo. Ebbi il buonsenso di starmene zitta (ero così confusa) e la "malattia" fece il suo "normale decorso" e "guarì". Poi, quando c'è n'è stato bisogno ho potuto raccontarlo in gruppo ed ora possiamo riderne assieme, tutti quanti.

Più grave è stata la seconda "malattia". E' stata (lo è ancora? Non lo so, sono convalescente) una cosa molto, molto più intensa, anche perchè corrisposta, ma soprattutto inspiegabile, il classico colpo di fulmine, non voluta, incusabile (non ho smesso mai, neppure per un momento d'amare mio marito).

Non mi sono più potuta dire: sono fragile, non sono abituata. Ora avevo anche gli "anticorpi"! Ho combattuto a lungo con questo sentimento che volevo e non volevo avere. E' stata una cosa infernale. Poi mi sono spaventata perchè stavo perdendo la mia serenità; m'ero rimessa a fare i ragionamenti (ragionamenti? Trucchi!!!!) di prima; dramatizzavo: la mia felicità era la più "grande felicità", e poichè siamo lontani, il mio dolore era il "più grande dolore". Mi lasciavo

# ***parliamo d'Amore!***

DI UNA NOSTRA AMICA DI TRIESTE TESTIMONIA LA  
MEZZO PER SCAMBIARCI QUELLE ESPERIENZE DI  
IMPORTANTI PER LA NOSTRA CRESCITA



coinvolgere e trascinare dai miei sentimenti, esageravo, mi trovavo scuse, rifiutavo la realtà, volevo che le cose andassero esattamente come volevo io, altrimenti riuscivo a soffrime moltissimo. In poche parole "stavo dando i numeri".

Poi ho ricominciato a ri-volermi bene. Ho accettato la situazione.

Una del nostro gruppo, Silvana, una volta m'ha detto: "Forse non siamo abituati a stare bene e andiamo in cerca di cose, reali o immaginarie, che ci possano far star male magari solo un po'".

Per me è vero: mi sento così "eroina" quando sto male; e quale piacere morboso nel dire: non ne ho colpa, non posso farci niente, capitano tutte a me.

E facendo così nascondo o cerco di nascondere anche a me stessa che invece le cose non stanno proprio così. Eh! Giorgia, dove vorresti sotterrare la vanità, la lussuria, l'avidità, la superbia?

Ho finalmente guardato me stessa: una balorda di alcolista, con un marito e due figli a cui vuole molto bene e che si è presa una "cotta" per un altro; solo una che vuole arraffare di più di quanto le spetta. Tutto qui. Punto e basta. Niente

drammi, niente tragedie, niente di più.

Mi sono presa un po' in giro e mi sono sentita meglio, sono anche felice di essere stata ancora capace di prendermi una cotta da quindicenne ma, rimessi i piedi a terra ho trattato l'intera faccenda come ho fatto con l'alcool: solo per oggi non ci penso; solo per oggi non telefono (ho avuto anche delle ricadute); solo per oggi non scrivo; solo per oggi sarò felice comunque.

Non è stato semplice per me riconoscere d'essere tanto vulnerabile, mi credevo assai più forte, ma proprio perchè ora so di essere debole spero di poter diventare più forte. Non volevo riconoscere i miei limiti, non sono stata attenta abbastanza, mi sono semplicemente sopravvalutata: "questo potrà succedere ad altri, di certo non a me!!!".

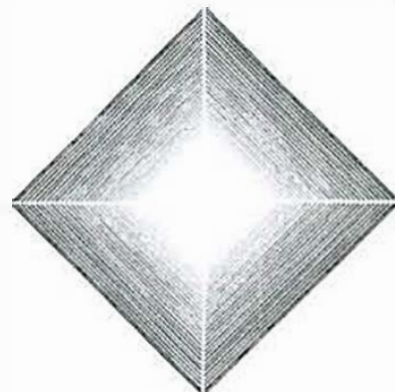
C'è una cosa che vorrei dire a questo proposito: è vero che gli alcolisti sono affamati d'amore, io per lo meno lo sono: è sicuro, però, che essendo io stata per tanti anni diciamo "balzana", è cretino da parte mia il credere che solo due anni di A.A. siano sufficienti a rendermi diversa in modo completo. L'illusione di essere diversa da prima è solo

una pia illusione. Sto appena appena cominciando a cambiare, qualcosa è mutato, è vero, qualcosa ho fatto ma tra questo e il pensare di essere già diversa.... beh, ce ne corre.

Il "Solo per oggi" che riesce a tenermi felice lontana dall'alcool, può se io lo voglio veramente, può tenermi felicemente lontana da qualsiasi cosa. Dopo l'alcool, tutto mi è più facile da risolvere quando lo desidero veramente. Soffrivo molto solo quando non volevo sinceramente e onestamente ammettere, neppure con me stessa, che le cose stavano proprio così.

Non è stato molto facile, ma così, è stato senz'altro meno difficile.

Vi abbraccio. Giorgia



*L'Uomo nasce libero! Ma perde la sua libertà e si ammala quando si ritrova ad essere, in misura eccessiva, schiavo di qualcuno o 'dipendente' da qualcosa.*

*Con queste parole mi congedò il primario della clinica, dove ebbi la mia ultima disintossicazione, un giorno che gli raccontai come, con l'aiuto di altri alcolisti, avevo trovato la forza di smettere di bere. Solo oggi alla luce delle esperienze fatte in A.A. credo di poter dare a quella frase un significato più ampio.*

*Le tre similitudini che seguono hanno appunto lo scopo di rendere più chiaro il concetto con la speranza, se saranno pubblicate, che siano utili a qualcuno.*



Un alcolista di nome Tizio sta aprendo gli occhi. E' mattina.

La sera prima è rientrato ubriaco. Ricorda poco, anzi niente. Ci sarà stata la solita 'scenata', le solite minacce, le solite recriminazioni, e poi .... e poi.... il resto lo sappiamo.

## VITA IN FAMIGLIA:

### CRESCERE INSIEME?

Quella mattina, però, accadde qualcosa di nuovo. La moglie Sempronia si avvicina al letto con una tazzina di caffè. Tizio beve in silenzio guardando la moglie con stupore e sospetto. Poi fissa la bocca della donna e pensa: "adesso comincia la solita mitragliata di insulti". Ma il discorso di Sempronia è diverso; infatti dice: "Senti, devo parlarti"; Tizio annuisce in silenzio; "ci sarebbe la possibilità per te di risolvere il vizio del bere. Io ho l'indirizzo di certe persone..... non è la clinica..... non ci sono medicine.... beh insomma queste persone Ti aiutano a smettere di bere. Si riuniscono un'oretta la sera, e.... basta, tutto qui.

Io ho già preso appuntamento. Ci aspettano. Ecco, se è vero che vuoi smettere di rovinarmi l'esistenza dimostramelo. - Io non ce la faccio più a vivere con te".

*Il seguito lo conosciamo, e così anche la conclusione.*

*.... Tizio verrà al Gruppo.....smetterà di bere..... ecc..*

*Non faccio commenti e passo alla seconda similitudine.*

*Tre mesi dopo.*

"Sono le cinque del pomeriggio. Tizio sta rientrando a casa dopo una giornata di lavoro.

Ha appena richiuso la porta di casa e sta per dire ciao o buona sera, ma non fa in tempo. Comincia prima la moglie Sempronia, dalla cucina, gridando come se telefonasse al Polo-Nord.

"Meno male che sei rientrato presto così ti fai il bagno.

Ho acceso lo scaldacqua e ho preparato la biancheria pulita sopra il letto. Comincia a far freddo ed è meglio che ti metti la maglietta.

C'è anche il vestito buono di flannela. L'ho preso oggi dalla tintoria.

Ma mi raccomando stai attento a non macchiarmelo. Con quello che mi costa.... comunque guarda - è sempre lei che parla - adesso potresti darmi anche qualche soldo in più visto che non hai più la spesa del "bere". IO non ce la faccio più ad andare avanti. Poi finalmente esce dalla cucina, va incontro a Tizio, lo scruta da capo a piedi, aggrotta le sopracciglia e dice: (anzi continua a dire) che hai fatto? Sei nervoso?

"No", riesce a dire Tizio. "Come no", ribatte lei: "Te lo leggo in faccia. E poi da quando sei entrato non hai aperto bocca. Non hai detto una parola. Beh lasciamo stare. Sbrigati, però, altrimenti facciamo tardi. Siamo invitati a cena da mia madre. Ha telefonato stamane e non ho saputo dir di no. Sai, lei è sola!. E poi, sapessi quanto ci ha aiutato quando TU spendevi tutti quei soldi per bere". Per un attimo, solo per un attimo, Sempronia tace: è per riprendere fiato... Tizio ne approfitta per dire: "Ma io stasera ho la riunione al gruppo!. Lo sapevi, perchè non hai spostato a domani?" Ma, Sempronia, che sicuramente si era preparata la risposta, gli rispon-

de: "AH SI? E' così che mi tieni in considerazione? Per una volta che ti chiedo qualcosa io, no, non si può fare. Bella gratitudine. E poi se per una volta non ci vai non succede mica niente. Ormai il vizio non ce l'hai più".

*(Scene come queste le conosciamo benissimo e anche qui non ritengo sia il caso di fare commenti. Nella terza similitudine troveremo il succo del "concetto").*

*Sono passati altri sei mesi.*

Sono le nove di sera. Siamo in casa di Caio, un A.A. sobrio da qualche anno. seduti su un divano ci sono Tizio e la moglie Sempronia. Hanno appena finito di cenare. Caio siede su una poltrona di fronte a loro. Stanno già parlando. Avviciniamoci e ascoltiamo.....

Caio: "Non sono in grado di dare consigli a nessuno. Quello che vi posso dire, e lo faccio volentieri, sono le mie esperienze.

Ecco, per esempio, quando conobbi A.A. fu per me come scoprire un mondo nuovo. Mi ci trovai benissimo. Smisi quasi subito di bere e ogni sera andavo alle riunioni del mio e degli altri gruppi. Rimaneva scoperta soltanto la domenica che non ci sono gruppi aperti. Ma avevo rimediato anche a questo; andavo negli ospedali a far visita agli alcolisti ricoverati.

Sempronia: (che scalpita come un cavallo da corsa) interrompe e dice: "E' la stessa cosa che sta facendo 'QUESTO QUA' e indica il marito Tizio. Poi continua: "Mi sembra di essere vedova. Sai che M fa? O lavora, o sta al gruppo o dorme".

CAIO - facendo un gesto di alt con la mano dice: "Aspetta fammi finire ti prego..... Quindi, come stavo dicendo, avevo dimenticato anche la moglie, i figli, e spesso prendevo permessi sul lavoro per dedicarmi di più ad A.A. Naturalmente mia moglie si lamentava come fai tu adesso, cara Sempronia, ed io stan-

co di sentirla borbottare, ma soprattutto per sapere se ero io nel giusto o lei, ne parlai al gruppo, dove ovviamente mi hanno fatto un bel discorso. Ecco, come io sto facendo con voi. Erano le esperienze degli anziani di A.A. ed io ve le ripeto tali e quali.



"Eravamo schiavi dell'alcool, eravamo schiavi - forse - del coniuge o del datore di lavoro. Eravamo comunque dei deboli - illusi di trovare nell'alcool la medicina giusta ed efficace. Ma la medicina giusta fu e lo è tuttora, e lo sarà sempre, il gruppo e il programma A.A.. Infatti, oltre che liberarci dalla dipendenza alcolica, abbiamo aperto un dialogo sereno con il coniuge, con il datore di lavoro, e abbiamo cominciato a dare qualcosa al prossimo senza più aspettare e pretendere che ci fosse data. (Affetto, tolleranza, comunicazione, ecc.)

Ma tu, caro amico Caio, (così mi dissero al gruppo, e così lo dico a voi Tizio e Sempronia) credi che il gruppo sia una medicina che va presa a forti dosi o tutta insieme. NO amico mio. NO.

La medicina 'gruppo' va presa a giuste dosi e va presa in DUE: una dose a te Tizio, in A.A. e una dose a te Sempronia, in Al Anon.

Nel programma di A.A. c'è scritto che dopo aver smesso di bere dobbiamo ricostruirci. Dobbiamo adottare un modello di vita ordinata, che comprende sì il gruppo, (accidenti se non ci deve essere il gruppo) ma senza per questo dimenticare la famiglia, i figli, il lavoro e il riposo. Noi non ci possiamo stancare!

Se rimaniamo schiavi di qualcuno o di qualcosa, in misura eccessiva, siamo ancora malati - NON LIBERI, e quindi - NON SERENAMENTE SOBRI -.

Un vecchio amico di A.A. ci diceva: "La sobrietà è anche liberazione; non sarebbe male se si lasciasse anche le vecchie abitudini, fumo, gioco ecc..".

E' inutile che ve lo dico, perché lo avrete già capito, cari Tizio e Sempronia, che queste lotte, queste conquiste, questa ricostruzione di noi tutti, A.A. e Al Anon, si fanno in due.

La famiglia è una barca. E tutti i componenti devono remare alla stessa velocità e con la stessa forza.

Ognuno; però dovrà rinunciare a qualcosa. Per primo - il possesso dell'altro, quindi all'egocentrismo, l'autocommiserazione, i risentimenti ecc..

*Il discorso fra Tizio e Caio e Sempronia continua ancora.... ma a noi non ci interessa più. Ci allontaniamo e andiamo a casa a fare le nostre riflessioni e considerazioni.*

*(Io mi rileggo il VI° e il VII° Passo). Sicuramente molti di voi lettori avrete da dire, discutere, raccontare, e perchè no? Anche criticare. Bene fatelo pure con la massima obiettività e quello che ne verrà fuori scrivetelo a INSIEME. (Fate questo piccolo sforzo; PIGRONI).*

Mercurio - Roma

## RICORDO DI PIETRO

A.A. è una scuola di vita, dove impariamo un nuovo stile di vita.

A.A. non ci dà la felicità ma ci aiuta ad essere meno infelici.

Queste sono due frasi che spesso Pietro B. pronunciava nelle riunioni.

Non so se erano sue ma la voce sì! La dolcezza sì! Il calore umano sì! Di Pietro ricordo tante cose, e conoscendo la sua semplicità e la sua umiltà sono certo che non approverebbe queste poche righe. Quindi sarò brevissimo.

Se, però, mi sono permesso di farlo è perchè ricordandolo continua il suo 12° Passo; ne ha fatti tanti che veramente si può dire che tutta la sua sobrietà è stata un unico lunghissimo efficace 12° Passo.

Alcuni alcolisti, per esempio, che hanno visto la figura di Pietro B. nel film "Inferno dentro" sono accorsi ai 'Gruppi' anche per Pietro, per vedere questo alcolista che parlava con tanta semplicità, con quegli occhi acquosi e sereni, quelle mani lunghe e scarne e con il capo che ciondolava ricoperto da bianchi capelli che davano l'impressione di saggezza.

"Caro amico," mi disse la prima volta che entrai in A.A., ubriaco, 'Noi siamo alcolisti di "lungosorso" io sono un ubriacone come te, ma stai certo che se ci darai ascolto ritroverai la VITA! se permetti dedichiamo a te l'intera riunione - (lo faceva con tutti) - ti ringrazio per aver bevuto al posto mio. Vedendo te mi ricordo come ero io quando bevevo. Poco, troppo poco, direte voi, ma a me e a centinaia di alcolisti queste parole dette con quella voce hanno scavato dentro al nostro cuore, dentro al nostro cervello e lo abbiamo seguito.

Una voce che gli usciva dalla bocca in armonia e sintonia con le sue mani scarne che pure avevano il loro linguaggio. Lui non parlava a voce alta nè bassa; non predicava, non insegnava; non rimproverava, non elogiava. Pietro parlava al cuore. Pietro raccontava semplicemente la sua storia, la sua esperienza.

Aveva frequentato tanti Gruppi ricordando spesso con malinconia e nostalgia, quelli di Parigi (pronunciava la ..... gi con accento marchigiano) quelli di Genova, e di Milano ed era sempre pronto a partire per i nuovi Gruppi che si andavano formando in tutta l'Italia, erano gli anni del Pionierismo di A.A..

"Raccontava la sua storia senza toni drammatici, anzi, ironizzava sugli anni sprecati con l'alcool, ma diventava serio, tremendamente serio, appena accennava al "PRIMO BICCHIERE".....uno è troppo e cento sono pochi, diceva; oppure: "chi ha detto che non berrò più per tutta la vita? Io oggi non ho bevuto; domani Dio provvederà!. Nessuno sa, (non lo ha mai voluto dire) quanti anni di sobrietà aveva, e non ha mai festeggiato il compleanno.

La sobrietà non ha età, diceva, la

sobrietà serena sta dentro, e la sua traspariva dai suoi occhi piccoli e sinceri ma tanto sereni.

- So che da qualche tempo Pietro era cambiato e non era proprio rispondente al ritratto che ne ho tracciato, ma l'età, la salute malferma, gli occhi (non ci vedeva quasi più), lo avevano avvilito portandolo a qualche eccesso di intolleranza, ma questo non sminuisce nel modo più assoluto, quello che era Pietro, quello che ha fatto Pietro e il ricordo che abbiamo di Pietro.

Oggi sappiamo che in un piccolo cimitero delle Marche, a Fermo, c'è la salma di Pietro B. un A.A. puro-sangue, deceduto il 16 Maggio 1983.

Ma il suo ricordo vive qui con noi.

Egli non sarà solo, perchè credeva in A.A., credeva in un Potere Superiore; soleva dire spesso nel 11° Passo: "Chi non crede a niente è SOLO, e chi è solo presto ricade".

Ora più che mai Pietro non sarai solo, centinaia di A.A. ti ricordano con gratitudine.

Appena lette queste righe tutti insieme battiamogli le mani, una volta sola, è un applauso che merita, non lo ha mai avuto.

Credo che di lassù ci sorriderà.

Fernando - Roma

### CIAO MARIUCCIO ...

Hai sempre vissuto "in punta di piedi", come se volessi chiedere scusa a tutti di stare al mondo. In silenzio te ne sei andato. Ed io non voglio disturbarti. Ma, mentre sto montando le pagine di questo nostro giornale sul quadro luminoso che, con tanto amore, hai fabbricato tu, non riesco a dominare, come vorrei, la mia emotività e mi sembra difficile accettare serenamente la tua scomparsa.

Arrivederci a presto, amico carissimo..... CIAO MARIUCCIO!

# qui AL-ANON



## L'VIII° PASSO DI BETTINA

E' mercoledì... La riunione Al Anon sta per cominciare. Mi sto avviando in macchina con mio marito alcolista ed intanto penso....

Sono passati più di due anni dalla mia prima riunione in Al Anon. Cosa è successo in questo tempo? Sono cresciuta? Credo di sì, avendo scoperto un cammino di fede. Nel gruppo ho trovato amicizie che mi hanno aiutato a scoprire e a capire me stessa, ad individuare i miei difetti ed, in parte, a sconfiggerli. Ma stasera il mio pensiero va ai Passi: dopo la mia impotenza di fronte all'alcool. Sono giunta a credere che solo un Potere Superiore avrebbe potuto aiutarmi e riportarmi alla ragione. Sono arrivata al Terzo Passo: Affidare la mia volontà alle mani di Dio. Il mio pensiero cammina insieme alla macchina guidata da mio marito. Mi volto a guardarlo in silenzio. Quanta serenità scopro sul suo profilo.

Chissà se è stata faticosa la sua rinuncia e il suo cammino verso il suo recupero? Forse più faticoso del mio? Non lo so, dovevo lavorare molto su me stessa, non potevo pensare a lui. Il mio pensiero ritorna ai Passi: il Quarto, il Quinto, il Sesto, il Settimo. Mi fermo sull'Ottavo.

Un pensiero mi colpisce: a quante persone ho fatto del male? La mia vita era così sconvolta? Improvvisamente penso ad una persona, ed

a lei voglio dedicare queste righe. A questa persona importante: alla madre del mio congiunto alcolista (mia suocera). Per quanti anni le ho rifiutato il mio affetto? La rendevo colpevole di aver messo al mondo un figlio alcolista. La ritenevo colpevole perchè mentre io lo rifiutavo, lei lo accettava, e per tutti questi anni le ho negato la gioia di chiamarla "mamma".

Quest'anno, a Natale, quando, nel farle gli auguri, mi è venuto spontaneo questo nome, ho visto sul suo viso una gioia immensa, poi si è avvicinata a me, e, appoggiando la testa bianca sulla mia spalla, l'ho sentita piangere mentre diceva grazie. Signore, fa' che io possa chiedere scusa a tutte le persone verso le quali ho mancato. Quanta sofferenza in meno se avessi conosciuto prima un gruppo Al Anon! Signore, fa' che sorgano tanti gruppi Al Anon e ognuno possa ritrovare il suo giusto equilibrio. Bettina - Genova Nervi

## E' BELLO VIVERE

Ho sempre goduto del dono meraviglioso della vita, in modo ingenuo, quasi incosciente. Credo di aver avuto un'infanzia e una giovinezza sereni per merito dei miei genitori, soprattutto di mia madre, di cui ricordo l'infinita pazienza e il profondo rispetto degli altri.

Non voglio farvi la mia storia, ciò che mi è successo dopo è successo a

ogni Al Anon ('leri' è dimenticato, 'oggi' conta). La malattia di mio marito non mi ha mai tolto completamente la voglia di vivere e la sua sobrietà ha dato al nostro matrimonio e alla nostra famiglia serenità e momenti di vera felicità, e di ciò le sono veramente grata.

In questi ultimi tempi ho fatto mio il principio secondo il quale "trasformazione e crescita sono qualità inerenti al processo vitale".

E' in Al Anon che mi sono trasformata e sono cresciuta spiritualmente. Ho fatto più cammino personale in quattro anni di gruppo che negli altri trenta.

Guardandomi intorno, durante le riunioni, vedo persone che parlano, pensano, analizzano il loro comportamento e si trasformano: in loro vedo la vita, e sul loro esempio che continuo la mia strada.

Forse ciò che dico è già stato detto, ma io credo veramente che il nostro gruppo non ci insegni unicamente a vivere vicino ad un alcoista ma ci insegni soprattutto a vivere.

Per vivere e crescere spiritualmente bisogna avere delle curiosità e bisogna soddisfarle. Ci si accorge così che ogni giorno si conquista un pezzetto di mondo e la nostra esistenza non è fatta più solamente di famiglia e di gruppo ma di tutto ciò che ci vive intorno; è fatta di tutti gli altri esseri umani, che hanno sempre qualcosa da insegnarci, che sappiamo ascoltarli e, ai quali, forse, anche noi possiamo comunicare qualcosa.

Elisabetta - Parma

## AL ANON E' ANCHE PER GLI UOMINI!

(da Living with an alcoholic)

Ci sono delle differenze tra l'uomo sposato ad un alcolista e la moglie di un alcolista, sebbene il problema sia fondamentalmente identico. Quando la moglie beve ancora, il marito può assistere alle riunioni Al Anon per imparare a far fronte alle inquietudini che lo assalgono quotidianamente, proprio come si può unire ai gruppi quando la moglie possiede una discreta sobrietà.

Certi uomini non sono disposti a sacrificare il loro tempo al ristabilimento della moglie, adducendo a pretesto che lei ha trovato ora la soluzione al suo problema.

Ma se sanno riconoscere che le difficoltà attraversate dalla famiglia non sono unicamente dovute al problema della moglie e che anche loro hanno una parte di responsabilità, capiranno che la loro partecipazione attiva e assidua ad Al Anon è necessaria per loro.

Ci sono degli uomini che immaginano che riunioni di Al Anon siano una sorta di riunioni di donne che si lasciano andare a pettegolezzi e non vogliono assolutamente farne parte. Se, nonostante tale spiacevole impressione, uno di loro decide di assistere, malgrado tutto, ad una riunione, scoprirà che i membri Al Anon sono capaci di capirlo e di aiutarlo veramente. Troverà tra di loro amici che hanno vissuto le stesse penose esperienze. Imparerà come hanno superato le loro difficoltà e sono giunti a vivere una vita normale e arricchita.

Sebbene in Al Anon il problema

fondamentale dei coniugi sia identico, esistono tuttavia alcune differenze. Esaminiamo per il momento soltanto quelle che incidono sulla vita sociale della famiglia, ripromettendoci di proseguire il discorso nei

### 1) PUNTO DI VISTA SOCIALE:

I mariti e le mogli di alcolisti evitano di invitare gli amici a casa. Tuttavia, il marito possiede un vantaggio; ha la possibilità di uscire con i suoi amici e di invitarli al ristorante, e ciò a causa della sua incertezza sul probabile stato della sua casa e della moglie...

Anche visitare gli amici presenta delle difficoltà. Il marito non può prevedere se la moglie alcolista sarà in grado di recarsi agli inviti. E anche se la serata comincia bene, essi possono essere obbligati a ritirarsi per la condotta dell'alcolista. Quando gli ospiti sono stati turbati a tal punto che l'amicizia non può più sopportare una tale schiavitù, cessano di invitarli.

A questo stato di cose, che è anche familiare alla moglie dell'alcolista, si aggiunge una certa vergogna per il marito che si rende conto che gli altri uomini disprezzano chi è incapace di controllare la condotta della propria moglie. Teme di passare per un debole. Quando gli si prodigano dei consigli, non si dice a lui: "Perché non la lasci?" ma "Quello che dovresti fare, è di dimostrarle che sei tu il padrone".

Al Anon suggerisce dei modi più sensati per far fronte alla situazione. Quando ci sono i figli, è molto

prossimi numeri.

difficile tanto per l'uomo che per la donna assumere contemporaneamente i ruoli di padre e di madre.

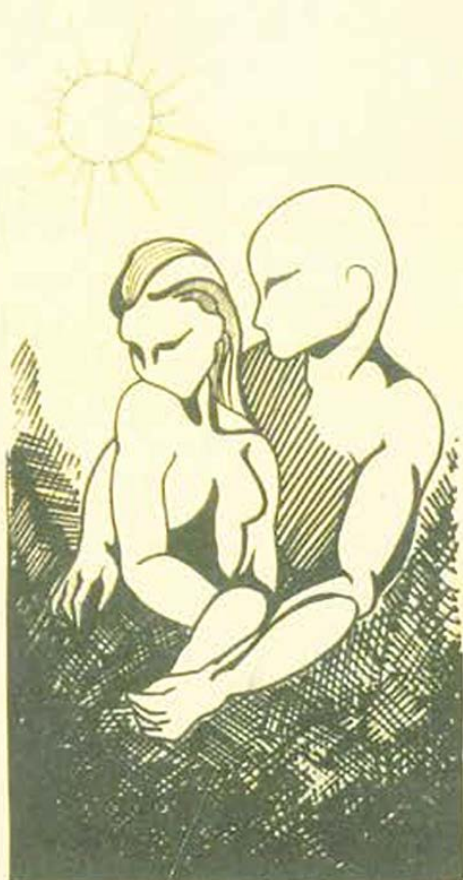
In un certo senso, è forse ancora più difficile per il padre. La moglie dell'alcolista, poichè è in casa la maggior parte del tempo, è almeno disponibile per riempire il suo ruolo di madre. Quando è la donna che è alcolista tutte le responsabilità ricadono sulle spalle del padre: il problema dei figli lasciati soli, per tutta la giornata con una madre brilla.

Il po' di tempo che può passare a casa non è mai sufficiente per permettergli di assolvere i suoi compiti; fare la spesa, il bucato, trovare una persona per accudire ai bisogni della famiglia.

Spesso, deve dare conforto ai figli che, forse, troverà chiusi in una camera, troppo spaventati per uscire. Possono essere influenzati o soffrire di indigestione e non avere alcuno che si prenda cura di loro o che chiami il medico.

Anche dopo aver messo ordine nel caos che l'aspetta tutte le sere, avrà la convinzione deprimente che dovrà sempre ricominciare, giorno dopo giorno.

Il suo atteggiamento forse cambierà di fronte all'alcool. Se aveva l'abitudine di bere in società, può avere la tendenza a bere sempre di meno o persino a cessare completamente. Sua moglie interpreterà la sua condotta come un muto rimprovero, ciò che potrebbe fornirle un nuovo pretesto per bere.



Quando la donna frequenta A.A. e cessa di bere, due coniugi devono iniziare il loro lungo ritorno alla vita normale. Se il marito ha avuto la fortuna di trovare Al Anon scoprirà a che punto lui, il non alcolista, sia stato influenzato in tanti anni di tensione e di costrizione.

Ed è là, nel seno di una fraternità di amici comprensivi che partecipano al suo problema che può imparare come ristabilire l'armonia familiare.

I Dodici Passi di A.A. devono diventare un modo di vita, sia per il marito che per la moglie. Al principio, se l'uno o l'altra fa una "ricaduta", ciò non dovrebbe essere una ragione per disperare. Come tutti gli alcolisti, i membri Al Anon sono esposti a tali ricadute. Forse verrà un tempo in cui il non-alcolista avrà l'impressione di non aver più biso-

gno di Al Anon. Sarà stanco di ciò che gli sembrerà un routine, vorrà far parte di un mondo in cui niente gli ricorderà più il fantasma dell'alcolismo. Tale stato d'animo può provocare una ricaduta, anche se la causa sia relativamente di poca importanza. Ciò che è importante, è che il marito non-alcolista si renda conto che ha costantemente bisogno di Al Anon e non solamente di tanto in tanto. Un uomo si esprime così: "Al Anon è diventato e deve rimanere parte integrante della mia vita. E' il quadro che deve tenere in sito il ritratto che io offro di me stesso. Senza quadro, una tela ondula e si deforma, e la pittura si scrosta".

Divenuto membro di Al Anon, il marito non alcolista, esattamente come la moglie A.A., impara a vivere con una migliore percezione di certe realtà.

Per prima cosa, si rende conto che la moglie soffre di una malattia progressiva e incurabile. Secondo, vede che non può far nulla per guarirla o per impedirle di bere, ma che può aiutarla enormemente, manifestandole affetto e comprensione.

Terzo, riconosce che è impotente davanti al problema dell'alcolismo della moglie e che lui stesso deve imparare a vivere meglio che può, nonostante l'intemperanza di lei.

Quarto, tranne ciò che riguarda il problema dell'alcool della moglie, egli divide con lei tutti gli altri aspetti della sua vita e, con l'aiuto di Al Anon impara ad accettarli e a cercare delle soluzioni al problema maggiore.

Quinto, parecchi problemi non si risolvono senza aiuto. Sebbene il condividere le sue esperienze con quelle degli altri ne allevi un po' il fardello, egli constata che il più grande soccorso non può venire da una Potenza Superiore. Si deve imparare a sottomettersi a questa Potenza, accettando il fatto che la vita presenterà sempre delle difficoltà, ma che Dio non ci prova mai al di là delle nostre forze.

Pubblichiamo una poesia scritta dal figlio di Anna, una alcolista del Gruppo Roma-San Filippo Neri, sobria da 8 mesi. Gianfranco scrisse questa poesia quando la madre era nel pieno del problema e questo ha un enorme significato perché dimostra con quanto stupore e quanta sofferenza i nostri figli vivano il problema alcolico.

## A MI MADRE

A chi me chiede "a chi donna hai dato er core"/lo j'arisonno "a mi madre" e lo dico con onore/Je vojo bene più d'ogn'antra cosa/Sia benedetto er letto 'ndo riposa Mamma  
Essa ogni tanto strilla, urla, sbatte li piedi e piagne/Ma pe' lei me butterei a fiume, scalerei montagne/Quanno la vedo che stà triste e giù/Te giuro, er core num me batte più

Quanno la vedo co lo sguardo assente/Co l'occhi stanchi, er viso sofferente/Vorei che tutto er monno je ridesse/Che ognuno 'n fiore 'n mano se mettesse

Quanno 'nvece è allegra, scherza e canta/A me la vita ride, er core sbanda/Come vorrei poteje dà tutto er monno/Regalaje la luna, quer cerchio d'oro e tonno

Mamma è pè me tutta la vita/La poesia, la gioia, la bontà 'nfinita/E quando 'n giorno nun ce sarà più/Pe' me er cielo, er sole e la terra sprofonderanno giù.

Gianfranco 14/4/1980

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".

# IV PASSO IL PIANO PER IL NOSTRO PROGRESSO.

ABBIAMO FATTO UN  
INVENTARIO PROFONDO E  
CORAGGIOSO DI NOI STESSI

## ATTEGGIAMENTI

Gli atteggiamenti sono delle risposte emotive alle situazioni, alle persone, alle idee. Noi non siamo nati con questi sentimenti, noi li abbiamo appresi. E' il risultato delle nostre relazioni coi nostri genitori, coi nostri amici, e delle esperienze personali passate. Noi continuiamo ad imparare con gli anni, ma non siamo sempre coscienti che siamo stati condizionati a sentire, a pensare, ad agire in un certo modo. Il nostro comportamento è già stato determinato in anticipo.

Se la nostra infanzia, i nostri problemi, o le nostre esperienze intorno alla malattia dell'alcolismo hanno oscurato il nostro spirito con il risentimento, la paura e l'autocommiserazione, allora abbiamo bisogno di cambiare il nostro comportamento. Noi dobbiamo accettare di imparare dei nuovi modi per sentirci a nostro agio con noi stessi e con gli altri. Noi possiamo cominciare in questo senso per lo studio del nostro carattere.

Gli atteggiamenti sono contagiosi, i miei valgono la pena di essere presi? Io posso col mio stato d'animo fare della mia vita un inferno o un paradiso.

Io biasimo l'alcolista per tutto. Dopo aver fatto parte di Al Anon, io imparo a migliorare la mia vita, facendo fronte ai miei problemi giorno per giorno. Oggi posso dire in tutta franchezza che io creavo i miei problemi.

Ho appreso con Al Anon che ciò che importa, non è la situazione nella quale mi trovo, è il mio comportamento rispetto a quella situazione. Il mio atteggiamento di fronte alla vita è compito mio. Imparo a proteggermi da tutti i pensieri di-

struttivi, dai rancori, dal cattivo umore riempiendo il mio spirito di amore e di abnegazione.

Lavoro sul mio comportamento. Io mi accetto come sono in questo momento, senza sentirmi colpevole.

Mi ricordo che la noia è egocentrismo, che forse le persone che erano presenti alla mia prima riunione non desideravano, come me d'altronde, essere là. Io visito altri gruppi Al Anon. Io comunico sovente col mio padrino, io parlo ai nuovi venuti. Io rileggo la documentazione. E poi metto la situazione nelle mani del mio Potere Superiore.

Ciascuno ha il diritto di ascoltare la propria coscienza. Io desidero acquistare un comportamento di umiltà, non i parole, ma in azioni, sapendo che tutto ciò che io sono, quello che ho e tutto ciò che spero di diventare viene dal mio Potere Superiore.

## RESPONSABILITÀ

Un membro Al Anon un giorno diceva che la parola "responsabilità" se noi la scomponiamo, esprime in realtà una nostra "abilità" a rispondere ai nostri bisogni e a quelli dell'ambiente che ci circonda. Gli anni vissuti in un ambiente dove esisteva l'alcolismo hanno privato dei propri mezzi la maggior parte di noi, di conseguenza noi non siamo capaci di "rispondere" e noi non facciamo che reagire. Noi confondiamo le nostre responsabilità verso gli altri con il sentimento che noi dobbiamo essere responsabili di tutti e di tutto ciò che succede.

Ne risulta spesso che le relazioni con la famiglia e gli amici siano alterate. Uno sguardo onesto sulle nostre responsabilità può aiutare ad aumentare la nostra stima personale e a migliorare queste relazioni che danno tanto valore alla nostra vita.

Non appena cominceremo a distinguere le nostre responsabilità verso noi stessi e verso gli altri svilupperemo il desiderio di assumerla più seriamente. Questo desiderio è il primo passo che ci permetterà di rispondere con intelligenza ai nostri bisogni e a quelli dei familiari.

Ho messo parecchio tempo a capire che sono responsabile del mio

stato d'animo. Avevo bisogno di rimproverare al mondo intero, al mio congiunto, alla vita, le mie disgrazie. Con Al Anon, ho imparato che sono responsabile della mia felicità; il mondo non me la deve, il mio congiunto non me la deve, i miei genitori nemmeno.

Dovevo smettere di inpietosirmi sulla mia sorte e cominciare a fare ciò che poteva rendermi felice di vivere. Ho cessato di rendermi responsabile dei sentimenti degli altri.

I miei sentimenti sono una responsabilità molto più grande.

Talvolta mi sembra che certi membri Al Anon dimenticano che hanno una responsabilità verso la fraternità. E' così facile sedersi e lasciare che qualcun altro lo faccia.

Io so che più cerco di lavorare in Al Anon, più ne ricavo profitto. Io pensavo che accettare voleva dire che ero libero di abbandonare i miei problemi e di ritirarmi nel ruolo di osservatore.

Ciò che mi ha ricondotto nel ruolo di partecipante alla mia vita è il riconoscere le mie responsabilità. Oltre alla responsabilità di aiutare i nuovi venuti, io credo di avere delle responsabilità verso la mia famiglia e la collettività.

Forte di ciò che ho ricevuto in Al Anon sono capace di fare la mia parte, di mettere i miei talenti al servizio delle organizzazioni comunitarie, delle attività scolastiche, ricordandomi di non trovarmi di fronte a troppe attività in una sola volta, e di riservarmi sempre un tempo sufficiente per assistere alle riunioni e aiutare gli altri per telefono.

La mia felicità, la mia tranquillità, d'animo, i miei atteggiamenti, la mia apparenza e il modo di esprimermi sono una mia responsabilità.

Io solo ho il potere di cambiarli se desidero. Quale sollievo apprendere che non devo occuparmi dell'alcolista! E' più facile allora cercare di vedere chiaro in me. Io credo che come persona ho una grande responsabilità verso Al Anon per tutto ciò che ho acquisito.

Voglio che Al Anon sia sempre là quando qualcuno tende la mano in cerca di aiuto e per questo: IO SONO RESPONSABILE.

(segue dal numero precedente).

## IO SONO NATA NEL GRUPPO A.A.

### DI VICENZA

Sono Mina e sono un'alcolista, faccio parte della grande meravigliosa famiglia di A.A.. La parola meravigliosa ha significati profondi cioè non di bello o piacevole, ma bensì, cose che meravigliano, stupiscono, abbagliano; solo pensare l'amicizia profonda che ci lega per sempre ed il grande affetto.

Entrando in A.A., mi è costato tanto fare il primo passo, cioè ammettere l'impotenza di fronte all'alcool poichè io l'ho cercato spontaneamente, come balsamo ai miei dolori o dispiaceri spirituali. Purtroppo non potevo sapere che entravo a far parte di quella percentuale di persone che vengono colpite da questa terribile malattia cioè: l'alcolismo.

Fare il secondo è pur sempre un' accettazione, il terzo poi, un po' più avanti, chiede azione.

Il quarto passo più che azione, chiede umiltà e sincerità profonde. Questo non significa ammettere solo i propri torti, ma cercare nel proprio carattere i difetti, tramite i quali io sono giunta al mio stato, cioè "toccare il fondo".

Per tutti credo sia più facile psicanalizzare un'altra persona che se stessi, ma A.A. insegna che per crescere bisogna farlo tutto con calma; durerà certamente per tutta la vita, avrò sempre qualcosa da riscoprire in me stessa che non va. So bene, credetemi, che farlo ci vuole tanta umiltà, ho fatto del male, anche se involontariamente, a tante persone che mi hanno avvicinata e forse molto di più ai miei familiari. Il carattere di una persona non si può cambiare, ma sempre con il IV Passo, so che si può modificare, in modo da trovarmi pronta per non ricorrere ancora al serpente "alcool".

Ci insegna anche di mettere in evidenza i sette vizi capitali per farlo meglio e sono proprio di molto aiuto. Ho sempre pensato di essere nel giusto, anche tante volte, con la bocca dicevo: ho sbagliato. Credevo di aver dato tanto affetto a tutti e lo pretendevo eccessivamente, me lo avranno dato di certo, ma non l'ho saputo mai sentire. Ma con sobrietà ho imparato tanto ad amare, ma in un modo nuovo, ad avere fiducia negli altri ed anche, se ancora poca, in me stessa.

E' stupendo donarsi affinché altri possano salvarsi e non c'è assolutamente bisogno di nessun ringraziamento, poichè ho imparato che dando amore agli altri aiuto prima me stessa. Il quarto passo mi fa molto riflettere in ogni senso, perchè sono certa che molta è stata la mia insicurezza, la mia timidezza, le mie strane paure, il mio senso di inferiorità; non era possibile nulla per me. La sobrietà è un dono troppo prezioso per me, la mia mente è più lucida e mi dà modo di vivere, malgrado tanti dispiaceri, con tanta serenità. Io sono nata nel Gruppo A.A. di Vicenza - presso Villa Tacchi e con me molti altri amici che come me sembrava assurdo vivere.

Siamo bravi guerrieri e sappiamo ben combattere le nostre 24 ore alla volta. Grazie a Bill e Bob e a tutte le Al Anon dal più profondo del cuore.

Mina alcolista

## ALCOOL:

### AMORE A PRIMA VISTA

Mi chiamo Vittore e sono un alcolista.

Quando ho incontrato l'alcool negli anni della mia adolescenza, fu come un colpo di fulmine, un amore a prima vista, fu l'inizio di una lunga "relazione amorosa" durata 10 anni, fino a quando, schiavo senza catene, fui liberato dalla mano pietosa di A.A..

Ero un ragazzo irrequieto e un po' ribelle, insofferente alla disciplina e cercavo sempre qualcosa di diverso.

L'alcool ebbe facile presa su di me, trovò il terreno adatto per sviluppare quella malattia che si chiama alcolismo.

La prima volta fu un piacevole shock; una sensazione strana ma piacevole si impadronì di tutto il mio essere, l'alcool mi strinse subito nel suo abbraccio mortale, mi affascinò, mi sedusse e poi mi abbandonò. Nascondeva la mia insicurezza, leniva i miei conflitti e paure di adolescente. Bevevo per stare bene in mezzo alla gente, per provare sicurezza e ottenere approvazione.

Con lui al mio fianco mi sentivo grande e forte, il mondo mi apparteneva e tutti erano miei amici.

Il bere quando ero in compagnia divenne un'abitudine, non rifiutavo mai un bicchiere, sarebbe stato scortese, e poi che male c'era ubriacarsi una volta ogni tanto?

Fra una bevuta e l'altra gli anni passavano, e io mi ubriacavo sempre più spesso, senza accorgermene affondavo sempre di più nelle sabbie mobili dell'alcolismo.

Il bere non interferiva ancora nella mia attività, ma cambiavo sempre più spesso posto di lavoro, ero irrequieto e conducevo una vita disordinata.

Percepivo vagamente di avere dei problemi di alcool, cominciavo a rendermi conto che la fonte dei miei guai, dei miei problemi e dei miei insuccessi era l'alcool.

Così non me ne accorsi quando superai l'invisibile barriera che separa il bevitore sociale dall'alcolista.

Continuavo a bere sempre di più, incurante delle minacce e delle suppliche dei miei genitori, che assistevano impotenti alla mia autodistruzione: che stessi bruciando gli anni più belli della mia vita non mi importava niente. Per evitare l'onta di un ricovero coatto mi ricoverai volontariamente in ospedale per disintossicarmi.

Questo fu l'inizio, seguito da altri ricoveri, inframezzati da inutili tentativi di smettere che portavano a ricadute sempre peggiori che mi lasciavano un senso di vuoto e di disperazione, tormentato da sensi di colpa e dall'angoscia. Quando conobbi A.A. avevo ormai perduto la speranza di trovare un mezzo per uscire: i miei numerosi e vani tentativi di smettere non erano approdati a nulla, solo un miracolo avrebbe potuto liberarmi dall'alcool.

Per mesi ho frequentato il Gruppo, sperando che un cambiamento avvenisse dentro di me, illudendomi, sforzandomi di crederlo. Ma non ero sincero con me stesso, e questo mi portò ad altre ricadute, cadendo sempre più in basso e dovetti toccare il fondo, prima di riuscire a pronunciare la parola "Io sono un alcolista".

Ho dovuto piegare il mio orgoglio, il mio malinteso senso di virilità per ammettere la mia impotenza di fronte all'alcool. Poi qualcosa scattò dentro di me, non so dire come avvenne, ma avvenne, e questo è il miracolo, il misterioso potere di A.A. che ci lega.

Ora sono sette mesi che non bevo più, sono più sereno, mi sento più appagato, ho riscoperto me stesso, e il mondo che mi circondava, ho scoperto che la vita è bella e vale la pe-

na di essere vissuta, in ogni attimo, che ogni azione può dare gioia. Ho ritrovato l'amore per la natura, ed ogni volta che mi accosto ad essa, provo sempre lo stesso stupore, la stessa meraviglia.

Ho riscoperto gli altri, mi piace stare in mezzo alla gente, e soprattutto, mi sento accettato. Quella cosa che cercavo e che non riuscivo a trovare, era la pace interiore, la gioia che deriva dall'amore agli altri.

Io ho ancora molta strada da fare, ma sono fiducioso e ottimista con l'aiuto di Dio e del Gruppo, e soprattutto col mio impegno di aiutare un altro alcolista, la percorrerò.

Da A.A. ho ricevuto una grande lezione di UMILTA' e di SINCERITA', che mi ha dato la forza di raccontare la mia storia per aiutare gli altri a riprendersi dall'alcolismo.

**STAVO PER  
STROZZARE  
UN POVERO VECCHIO  
CHE A ME SEMBRAVA  
UN PALO.....**

Sono Riccardo e sono un alcolista.

Ho trentasei anni e ho bevuto per circa venti anni sino ad arrivare al punto che dopo circa dieci anni di matrimonio, la notte di Natale del 1981 ho chiuso fuori dalla porta mia moglie Rosa, 27 anni e i miei figli Massimiliano di 8 anni e Alessandro di sei anni. Al pomeriggio seguente mi sono svegliato e cercavo la moglie e i figli, ma purtroppo ero solo. Quando sono uscito a cercarli mia moglie mi ha detto: ora basta, non ce la faccio più, me ne vado e tu fai pure la tua misera vita da

ubriacone alcolizzato. (Non conosceva ancora Al Anon). Così è stato.

Non mi ricordo di essere più stato sobrio un solo momento sino ad arrivare alla notte del 17 Febbraio 1982, quando, grazie ad un incidente stradale, mi sono ricoverato all'ospedale di Genova Ponte X con frattura del 5° metatarso del piede sinistro e trauma cranico. Dopo tre giorni di astinenza forzata ho avuto la mia brava crisi di astinenza. Vedevo droga, sangue, ragni, topi ballerini, leoni che mi assalivano ridendo, e stavo per strozzare un povero vecchio che a me sembrava un palo.

Allora mi hanno impacchettato e mi hanno spedito all'ospedale nel reparto psichiatrico di Genova Sampierdarena. Lì sono stato tre giorni di cui non ricordo assolutamente nulla. Quando mi sono svegliato vicino al letto c'era mia moglie e i bambini che piangevano e mi hanno detto: "hai visto dove sei finito? Io ho pianto e per la prima volta in vita mia ho chiesto aiuto. I medici mi hanno dato un biglietto con scritto A.A. Umberto, telefonate a qualsiasi ora. Così ho fatto ed è stato non un tredici, ma tredici all'infinito. Uscito dall'ospedale con il piede ingessato, il mio padrino Nanni che mi ha scarrozzato per parecchi mesi da Ponte X a Genova Pegli dove era prima il gruppo.

Ho conosciuto A.A. ed il grande Umberto, con Nanni, Antonio III, Gianfranco, il caro Pietro e tutti mi hanno fatto capire il vero e come comportarmi e cioè (accettare quello che sono, vivere le 24 ore, guardarmi bene dal primo bicchiere e soprattutto essere umile e sincero).

Il 17 Febbraio ho fatto il mio primo compleanno e con la forza di A.A. e del gruppo forse ne verranno altri. Ho ritrovato la felicità con la mia famiglia che avevo distrutto, con i parenti e ora vedo molto bene la società e voglio molto bene a me prima di tutto orgogliosamente e a tutti gli Alcolisti Anonimi del mondo.

## L'IMPORTANZA DEL GRUPPO



“Noi abbiamo ammesso di essere impotenti di fronte all'alcool”.

Un tale riconoscimento di impotenza rende possibile la costituzione di una dialettica interna nei termini “soggetto/oggetto-alcolista/alcool, che nella fase attiva manca, in tale caso quella forza nascosta non riconosciuta finirà per prendere il sopravvento.

E' opinione comune che l'alcolista è un individuo che presenta difetti di integrazione della personalità cercando nell'alcool quel mezzo per alleviare le tensioni fino a raggiungere uno stadio in cui non riesce più a liberarsene.

Nasce così quel rapporto alcool-alcolista che, come è noto è difficile interrompere, (almeno per me) ma quando si arriva al limite della sopportazione e si tocca il fondo, l'alcolista sente il proprio individualismo come limite e sofferenza ed essendo una persona che, pur funzionando ancora a livello individuale è giunto però ad un punto di crisi ed ammette la sua impotenza.

La coscienza della propria inadeguatezza che prima lo spingeva verso la bottiglia ora lo spinge verso il Gruppo A.A., ed il Gruppo A.A. evita di indulgere l'ammalato come tende a fare la medicina tradizionale e lo stesso si sostituisce all'alcool.

Si spiega così che per l'alcolista la frequenza al Gruppo è necessaria, è una necessità così importante e naturalmente il Gruppo esercita tanta più influenza sull'alcolista, quanto più si rispettano le forme rituali.

*“Eppure il Gruppo non è un letto di petali di rosa, il cammino del risveglio è cosparso di ostacoli, c'è la natura umana, la sua fragilità”.* (C. Coccioli — *Uomini in fuga* —).

Io credo però, che ogni alcolista, una volta presa coscienza del Gruppo, del Primo Passo e del suo stato fisico e psichico non dovrebbe rinunciare alla frequenza del Gruppo stesso. La inerzia, però, in cui spesso si cade per mancanza di una reazione dovuta alla stessa mancanza di orgoglio personale, è fatale, tanto che qualcuno dimentica il Gruppo e ricade in quel baratro da cui, forse, aveva avuto la fortuna di uscirne in parte.

Mi è lecito dire che per molti di costoro, l'errore più grave è quello di ritornare a trascorrere la vita ad occhi chiusi, senza accorgersi della occasione che A.A. gli aveva offerto, per vivere una vita basata sulla sobrietà con gli occhi aperti sul mondo.

Molti di noi hanno barcollato pietosamente prima di scoprire la direzione giusta per trovare A.A. e poi ammettere quanto di più reale fosse la cosa - impotenza di fronte all'alcool. Una volta trovata la chiave che apre la porta di A.A. secondo me tra fattori contribuiscono alla formazione d'una personalità:

tenere abbastanza a lungo ferma un'immagine di se stesso davanti agli occhi della mente e sarò trascinato verso di essa. Se mi figuro con chiarezza di essere sconfitto, basterà questo a rendere possibile la vittoria sull'alcool. Convincendomi chiaramente di essere vincitore e ciò basterà per contribuire immediatamente al successo.

Una nuova vita comincia con l'immagine, che ognuno si forma, di ciò che vorrebbe fare o ottenere giorno per giorno; il buon senso; il coraggio: le vere personalità posseggono sempre quella fede che suscita il coraggio. La fede non è credulità. E' potere creativo. E. ispirazione più intrepidezza.

Immaginazione, buon senso e coraggio; un uso moderato di questi tre elementi darà, secondo me, notevoli risultati.

Se un uomo insegue innanzitutto la ricchezza, il mondo può sferzarlo; se cerca innanzitutto il piacere, il mondo può sconfiggerlo, ma se cerca soprattutto di sviluppare la sua personalità, può fare tesoro di qualunque cosa gli possa infliggere la vita e di ciò che il programma A.A. gli suggerisce di mettere in pratica giorno dopo giorno.

Con il programma A.A., tutte le nostre riserve di energia saranno messe all'opera. Anche l'altruismo. Tale opera porta beneficio tanto a chi aiuta quanto a chi è aiutato.

*“..... il sempre implacato anelito dell'alcolista attivo all'autodistruzione (....) si lascia sostituire nel Gruppo, in A.A., dalla speranza, e poi dalla certezza, di una sopravvivenza possibile e non di rado felice.....”.* (C. Coccioli — *Uomini in fuga* —).

Lino A.A. - Perugia

---

## HALT

A "RASS"

---

HALT è uno slogan americano che aiuta ad affrontare le situazioni che scaturiscono quando siamo in una delle condizioni seguenti:

### RABBIOSI

Quando decidiamo di non affrontare con immediatezza una situazione, esiste una concreta possibilità che questi pensieri che abbiamo avuto il timore di esprimere diventino risentimenti.

### AFFAMATI

Quando ci odiamo, tendiamo a trascurarci ed a togliere ai nostri corpi quella dieta bilanciata che ci necessita. L'alimento è una fonte di vita di cui non possiamo fare a meno. I nostri corpi vanno mantenuti e curati per meglio comprendere ed eseguire la volontà di Dio. Quando i nostri corpi si lamentano per mancanza di attenzioni non abbiamo più il tempo per il programma spirituale necessario per il nostro recupero.

### STANCHI

Quando non riusciamo a dare una ragione alle cose e veniamo sopraffatti dalla vita, incorriamo in una situazione pericolosa. Abbiamo riempito le nostre vite con tante attività che non abbiamo più il tempo di riflettere.

### SOLI

Quando riteniamo di essere o meglio o peggio degli altri ci scaviamo un fosso di autocommiserazione o ci sentiamo unici nella nostra diversità. Presto cominciamo a sentire la solitudine e questo isolamento diventa "una buona ragione" per bere.

---

## ORA CHE HAI SMESSO DI BERE.....

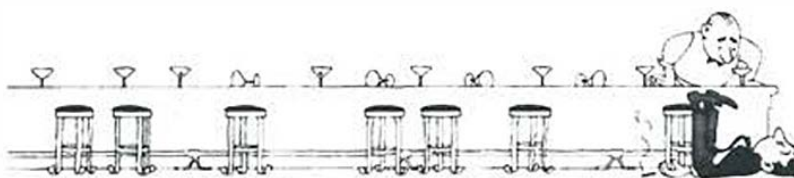
---

- 1) Mangia più che puoi: con lo stomaco pieno il desiderio di bere è meno forte
- 2) Bevi più che puoi bevande molto zuccherate, tè o caffè;
- 3) Prendi molta vitamina B
- 4) Non sederti mai guardando nello spazio con la testa vuota; fa qualsiasi cosa ma evita come la peste di pensare ai guai passati;
- 5) Il telefono è il legame più sicuro tra te e l'aiuto di A.A. Adoperalo in qualsiasi ora: la persona che tu chiami può aver bisogno di una telefonata quanto te....
- 6) Fatti un programma per la giornata: forse non riuscirai a realizzarlo del tutto, ma fallo comunque;
- 7) Fai una cosa alla volta. Noi alcolisti tendiamo a fare troppo e troppo in fretta;
- 8) Metti ordine nelle tue priorità ricordando che la sobrietà ha la precedenza su tutto;
- 9) Non farti prendere dalla rabbia: è un lusso che non ti puoi permettere. Ricordati che è anche possibile che l'altra persona possa avere ragione, perciò sii tollerante ed evita disturbi emotivi;
- 10) L'alcool ingrandisce qualsiasi problema, perciò tieni i tuoi problemi alla loro grandezza naturale attraverso la sobrietà;
- 11) Nel peggiore dei casi, quando proprio non riesci a trovare aiuto, ricorda la Preghiera della Serenità, detta al "tuo" Dio come "tu lo concepisci": riceverai forza sufficiente per resistere. Lui è sempre disponibile.

---

## IL PRIMO BICCHIERE

---



---

## VITA DI A.A.

---

### ECHI DELLA CONFERENZA EUROPEA DI FRANCOFORTE

---

“Carissimi amici, poche settimane fa stavo soggiornando a Londra, e ne approfittai per andare all’ufficio dei Servizi Generali dove incontrai Bill per la prima volta. Mi sentii immediatamente a casa - talmente a mio agio, che Bill si dimenticò di offrirmi una tazzina di caffè; fui io stesso a richiederla. Nessuno di noi due si preoccupò: era davvero come se stessi a casa.

“Ero un po’ preoccupato al mio arrivo qui con voi - questa è stata la mia prima Conferenza, e voi mi sembravate come dei mostri: ora siete tutti miei amici. Nei primi tempi della mia sobrietà, lessi un rapporto preparato da un’amica australiana, in cui lei diceva: “Avevo bisogno di essere necessaria”. Ecco perchè cominciai a occuparmi del servizio in Italia.

Al mio primo anniversario, parlai del Terzo Mandato; ora, dopo questa Riunione, mi sento ancora più invaso dallo spirito del Servizio.

Abbiamo avuto molti scambi di esperienze circa il Servizio, e ora vorrei condividere con voi la mia personale esperienza in merito al Secondo e Terzo Passo. Ho avuto alcuni problemi con questi due Passi; cominciai a pensare molto su di loro, e a meditare.

Dio probabilmente aveva una natura umana - naturalmente Egli aveva uno spirito, ma che tipo di spirito? Ho scoperto che questo era amore.

Ecco perchè mi trovo qua, e perchè ritorno al mio paese con tutto l’amore che posso dare.

Carlo - Italia

### UN COMUNICATO DEL CENTRO NAZIONALE

---

Nel corso della riunione dei segretari di Gruppo tenutasi a Padova il 4 giugno, è stato fatto notare che, indipendentemente dal fatto che le spese sostenute dai Servizi Generali, siano state di modesta entità, i contributi fino a questo momento pervenuti, sono insufficienti a coprire il minimo previsto nella precedente riunione di Firenze.

Si conferma che i contributi per i Servizi Generali vanno inviati a mezzo assegno bancario o circolare, spedito con lettera semplice al seguente indirizzo:

Silvano Furio Lupi  
Via Orcagna, 22  
50121 - FIRENZE

Questi contributi vanno spediti sempre separatamente dai versamenti eseguiti per abbonamenti a “Insieme” i quali, come già più volte raccomandato, vanno spediti sempre allo stesso indirizzo ma per vaglia postale, riportando sempre l’indicazione “per N..... abbonamenti a “Insieme”.

IO SONO RESPONSABILE.....

QUANDO QUALCUNO, OVUNQUE, CHIEDE AIUTO, IO VOGLIO  
CHE LA MANO DI A.A. SIA SEMPRE PRESENTE E PER QUESTO:  
IO SONO RESPONSABILE.

BILL

## DA DOLO PER IL IV ANNIVERSARIO DEL GRUPPO

Il Gruppo "Il Burchiello" di Dolo ha festeggiato il suo IV Anniversario. Ho avuto la fortuna di partecipare a questa festa, ma non trovo parole sufficienti per descrivere il clima veramente magico che c'era in quella sala.

Posso iniziare questa breve cronaca col dirvi che eravamo tanti, tanti quanto non mi era mai capitato di vedere in una riunione A.A.. La sala era gremita fino all'impossibile.

C'erano rappresentati i Gruppi di Marghera, Bassano, Udine II, Domigliara, Milano, Brescia, Vicenza, Treviso, Azzano X, Codroipo, Pordenone, Castions, Chiusaforte, Rovigo, Trieste, Tiarno, Padova, Novara, San Donato Milanese, Novate, Schio. Ha partecipato con una indimenticabile testimonianza, Valentino, un amico di origine veneta che vive in Australia.

Al Anon era rappresentata dalla Segretaria Nazionale, Gianna di Milano.

Sono arrivato con molto anticipo insieme a Giancarlo che era venuto a prendermi in albergo a Padova ed, a malapena, sono riuscito a salutare Guido che, tutto indaffarato ed in maniche di camicia stava armeggiando con un cacciavite. Ecco il clima magico: la prima sensazione che ho avuto è stata quella di essere tornato a casa, a casa mia; un saluto da lontano con un cenno di mano alle amiche Al Anon ed a Marisa, che, indossando grembiuli di molti colori, stavano preparando montagne di panini e bibite: loro sanno bene che un alcolista non può avere mai né fame né sete... La sala non ha tardato a riempirsi e le testimonianze patetiche, tragiche, liete, piene di certezze per un futuro migliore, hanno confermato il clima magico che c'è in tutte le riunioni di A.A.. Quando mi è stato chiesto di parlare non ho saputo fa-

re altro che dire che con tanta gente che avrebbe potuto aiutarmi in caso di bisogno, non avevo più paura, che finalmente mi sentivo più sicuro, che non ero più solo.

E' fra tanta gente, fra tanti fiori, fra tanta gioia c'era una coppia meravigliosa che faceva del tutto per passare inosservata: Guido e Marisa che sembrava volessero chiedere scusa a tutti per aver contribuito col loro silenzioso lavoro alla sobrietà di 100 alcolisti. Ma io, non intendo chiedere scusa a nessuno se sento il bisogno di dire a Guido e Marisa, a Giancarlo e Manuela un grazie dal più profondo del mio cuore.

Elio



Sono tornata in albergo con l'enorme mazzo di fiori che mi aveva regalato Marisa e per gran parte della notte mi sono rimasti gli echi di quelle testimonianze meravigliose.

Ho trovato la vera Al Anon in quella enorme cucina dell'ospedale di Dolo, una Al Anon fatta di semplicità e di operosità, serenità e voglia di crescere. Marisa ha detto di non aver fatto niente di straordinario, ed io, il valore immenso del suo lavoro fatto quasi di nascosto nel corso di lunghi quattro anni, l'ho visto negli occhi di tante mogli finalmente serene al braccio del loro ma-

rito alcolista recuperato, negli occhi non più tristi di tutti quei bambini che sembrava non volessero più smettere di ringraziare il loro genitore ed Al Anon per la loro famiglia ricostruita.

Quel mazzo di fiori l'ho portato a Roma e l'ho messo accanto a quel delizioso campanellino che una amica romana mi aveva portato lo scorso anno da Dolo ed ho avuto la certezza che, come nel passato aveva ricostruito la mia vita e la mia famiglia, Al Anon continuerà a portare il suo messaggio di crescita, di forza e di speranza in tante, tante famiglie sull'orlo della disperazione.

Un abbraccio a tutte voi, amiche carissime, che ho incontrato a Dolo ed un saluto a te, amica sconosciuta di Tiarno, moglie di un alcolista che ha tanto bisogno del tuo amore.

Posso solo dirti, amica cara, che l'aver accettato, fin dal primo momento di procedere nel miglioramento della mia vita e di adottare nuovi principi e nuovi ideali, insieme al mio uomo alcolista, mi ha permesso, non solo di rimettere insieme i pezzi della mia famiglia ormai praticamente distrutta, ma di conoscere una gioia di vivere che neppure immaginavo potesse esistere.

Prendi la mano di tuo marito, amica sconosciuta di Tiarno e procedi insieme a lui: troverai finalmente tanta serenità.

Gina

Noi di Insieme abbiamo in programma di partecipare alle feste di tutti gli altri Gruppi così come abbiamo fatto con Dolo. Informateci tempestivamente e non perderemo una buona occasione per stare insieme.

---

# La cronaca dei Gruppi

---

---

## ASCOLI PICENO

---

Il 7 maggio scorso è stato inaugurato il nuovo Gruppo di Ascoli Piceno. Alla manifestazione che si è tenuta nei locali del Consultorio Familiare CIAF in Via Marucci, hanno partecipato l'Ufficiale Sanitario di Ascoli ed i responsabili del Consultorio Familiare. Per A.A. erano presenti i Gruppi delle Marche, dell'Umbria e di Roma. Inviemo un fraterno augurio di proficuo lavoro a Giacomo di Porto S. Elpidio (che ringraziamo anche della sua bellissima testimonianza), a Paola di Al Anon, ed a tutti gli amici di Ascoli.

E..... benvenuti nella nostra grande famiglia.

---

## BASSANO SCRIVE

---

Chi per le gaffe dell'alcolizzato ride, alle sue spalle è un ingrato meglio evitare quel tiro mal sano con una sensibile stretta di MANO.

Tentare un dialogo di persuasione, della sua pericolosa condizione è doveroso assai darsi da fare, trovare il sistema da consigliare. Ma c'è! un balsamo molto efficace, che nulla costa e non dispiace, è un flacone pieno di umiltà, proprio pieno di buona volontà e senza Alcool, e senza erbacce, l'unico solo antibiotico capace di sconfiggere questa vile MALATTIA.

Disonore di ogni onesta compagnia, rimette tanta pace e tranquillità è gratuito ed offerto con tanta volontà in sede dell'Associazione A. A. di Bassano del Grappa Via Mons. Negrin N. 26.

Non azzardarti mai se troppo bevuto hai.

Rimetterti al volante, brillo d'Alcool allucinante, partire in questo stato il pronostico è bell'e fatto, si approssima l'incidente per la vittima innocente, e a parte il tuo destino saresti sempre un ASSASSINO.

L'Alcool non è indispensabile per la vita, è solo un collaboratore della MORTE.

Fraternamente in A.A..

..... Luciano Alcolista

Nuova sede  
Gruppo Alcolisti Aninimi  
Via Mons. Negrin, 26  
36061- Bassano Del Grappa (VI)

---

## RICEVIAMO DA NAPOLI

---

Il 7 maggio scorso, a Napoli, abbiamo festeggiato il 1° compleanno A.A. di Carmela. E' stata una manifestazione molto vivace, con qualche lacrima di commozione e con una pioggia di 136 versi scherzosi composti appositamente dalla sottoscritta per la festeggiata. Si tratta di rime umoristiche che riepilogano in chiave burlesca la storia della nostra amica. Nel gruppo mi hanno esortata a chiederti se è possibile pubblicarne l'epilogo su "Insieme".

Io nutro qualche perplessità a proposito, in quanto; in questo finale è compresa una parolaccia. Affidato a te il compito di stabilire se è opportuno o meno riportare i seguenti versi sul nostro giornale (sempre spazio permettendo!).

Ti saluto affettuosamente e spero

che avrò modo di incontrarti ancora. Un abbraccio. Rita

.....  
Augurarti ancor che posso, bella mia?

Di tirare avanti sempre in allegria,

di sorridere anche a chi, ben volentieri,  
tu vedresti..... steso in mezzo a 4 ceri....

Non scordar che all'alcolista l'ira nuoce:

Del bicchiere ricordar fa la sua voce;  
pensa che se l'alcolista è contrariato  
l'attrazione della sbornia sta in agguato!

Se qualcuno, chicchessia, ti fa arrabbiare,  
tu fa orecchio da mercante, lascia andare;

se poi proprio ti si provoca in mal modo  
non scomporti, ti fa male, tieni sodo

ma poi spiffera, ostinata come un mulo,  
un magnifico, solenne "vaff. . . .".

Tanti auguri, tanti tanti, amica cara!  
Mai la vita sia con te di gioie avara.

Con l'affetto e con la stima più sentita,  
qui mi fermo. Tua fedele amica Rita.





## La cronaca

### DEDICATO A LUIGI DEL GRUPPO CARPI-NOVI

Abbiamo ricevuto un lungo scritto di Luigi e, proprio per fargli dispetto, ne pubblichiamo una parte: "..... scommetto uno contro mille che quei musoni seri e compassati della redazione di "Insieme" non avranno mai l'ardire di pubblicare scritti come questo.

Se sei il più intelligente,  
Se sai tutto tu,  
Se sei il più furbo,  
Se sei il più scaltro,  
Se sei il più bravo,  
o smonti da cavallo  
o puoi andartene perché  
non esiste speranza di sobrietà  
senza umiltà!

Caro Luigi, quando vuoi che passiamo a Carpi per ritirare la nostra vincita?

### SECONDO ANNIVERSARIO DEL GRUPPO DI PERUGIA

Sabato 11 giugno è stato festeggiato il II° anniversario di Fondazione del Gruppo di Perugia. Hanno partecipato alla manifestazione numerosi medici ed operatori sociali della regione. Erano rappresentati i Gruppi delle Marche e di Roma. Al Gruppo di Perugia giunga il nostro fervido augurio ed il nostro ringraziamento.

### NUOVO GRUPPO A.A. AL LIDO DI ROMA



Ad Ostia Lido si è aperto un nuovo Gruppo A.A.. Si tratta del 10° Gruppo aperto a Roma. L'indirizzo temporaneo in attesa dell'assegnazione di più idonei locali, da parte della USL, è il seguente:

Gruppo A.A. di Ostia Lido  
Via Enea Picchio, 15  
00121 - OSTIA PONENTE  
Tel. 569.36.97

Riunioni: Lunedì, Mercoledì, Sabato ore 19.

Negli stessi giorni ed alla stessa ora si tengono anche le riunioni del Gruppo Familiari Al Anon.

### DUE ANNI DOPO A SONDRIO

Il mese di Marzo il Gruppo A.A. di Sondrio per la prima volta dopo due anni di apertura, ha festeggiato otto compleanni.

Otto torte, otto nomi, tanta sobrietà, serenità, felicità.

Una riunione aperta, i parenti, noi; discorsi brevi, tanta emozione, gli occhi quasi umidi, ma sorridenti dei nostri parenti, le nostre brevi parole, quasi incapaci di pronunciare anche quelle, la testa alta, non più china dalla vergogna di quando eravamo ancora attivi, è bastato per fare aleggiare nella sala quel calore di umanità, d'amicizia e d'amore.

Poche parole, ma sguardi di gioia, di intesa, di ringraziamento, ci hanno dato ancora di più la forza per continuare nella nostra sobrietà ed aiutare altri alcolisti che soffrono ancora.

Alla fine della serata uniti nel dire la nostra preghiera, le mani strette, piccole, grandi, sembrava udir un sol coro di violini diffondersi nell'aria, sempre più in alto quasi a voler sfiorare l'emmerso cielo stellato, tanta era la gioia che da tante voci si sprigionava.

Marisa - Sondrio

## AUGURI

# 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 30 Giugno 1983)

|                               |           |                         |        |                          |        |
|-------------------------------|-----------|-------------------------|--------|--------------------------|--------|
|                               | Lire      | - Ennio - Padova        | 15.000 | - Antonella - RM-Parioli | 15.000 |
|                               |           | - Letizia - Pordenone   | 15.000 | - Adriana - RM-Parioli   | 15.000 |
| Riporto:                      | 5.357.000 | - Guido - Padova        | 15.000 | - Donatella - RM-Parioli | 15.000 |
| - Ernesta - Tarcento          | 15.000    | - A.A. Milano I"        | 15.000 | - Marisa - RM-Valle      | 15.000 |
| - Associazione A.A. - Bolzano | 45.000    | - Ninni - Milano        | 15.000 |                          |        |
| - A.A. - Saronno              | 225.000   | - A.A. Genova Nervi     | 30.000 | Incassi Vari:            |        |
| - Riccardo - Milano           | 5.000     | - A.A. Chiavari         | 30.000 | - Luigi - Darfo          | 5.000  |
| - Maddalena - Genova          | 75.000    | - Rosa - Bergamo        | 15.000 | - Sergio - Rovigo        | 10.000 |
| - A.A. Bassano                | 90.000    | - Eva - RM-Giustiniana  | 15.000 | - Manuela - Padova       | 2.500  |
| - Giuseppe - Bolzano          | 20.000    | - A.A. - RM-Giustiniana | 15.000 | - X - Padova             | 1.000  |
| - Clara - Resia               | 20.000    | - A.A. - RM-Parioli     | 15.000 | - A.A. - Perugia         | 27.000 |
| - Diego - Reggio Calabria     | 15.000    | - Roberto - RM-Parioli  | 15.000 |                          |        |
| - Marisa - Aosta              | 20.000    | - Cesare - RM-Parioli   | 15.000 |                          |        |
| - Teresa - Castrignano        | 15.000    | - Anna - RM-Parioli     | 15.000 |                          |        |
| - Santino - Udine             | 20.000    | - Luisa - RM-Parioli    | 15.000 |                          |        |

Ci auguriamo di poter pubblicare nel prossimo numero il resto degli abbonamenti pervenuti alla nostra amministrazione.

# COMPLEANNI

## AOSTA

Anito un anno  
Franco due anni



## GENOVA CORNIGLIANO

Umberto quattro anni  
Antonio I" tre anni  
Gianfranco tre anni  
Riccardo un anno  
Alberto un anno  
Attilio un anno  
Carmen un anno

## BRESCIA - VILLAGGIO SERENO

Natale due anni  
Francesco un anno



## NAPOLI

Carmela un anno

# COMPLEANNI

## I 100 COMPLEANNI DI DOLO

|                |  |               |
|----------------|--|---------------|
| Sei anni       |  | — Bruna       |
| — Paola        |  | — Elena       |
| Quattro anni   |  | — Gianfranco  |
| — Guido        |  | — Amedeo      |
| — Piero        |  | — Otello      |
| Tre anni       |  | — Luigi 6     |
| — Renzo        |  | — Emilio      |
| — Pina         |  | — Claudio     |
| — Giancarlo    |  | — Antonio 2   |
| — Sergio       |  | — Paolo 2     |
| — Rinaldo      |  | — Anna 2      |
| — Giovanni     |  | — Edoardo     |
| — Anna         |  | — Lina        |
| — Sarah        |  | — Vittorio    |
| — Antonia 2    |  | — Gianantonio |
| — Rino         |  | — Fanny       |
| — Gianni 2     |  | — Bruna 2     |
| — Annalisa 2   |  | — Clara 2     |
| — Silvio       |  | — Adriana     |
| — Giuseppina 2 |  | — Sergio 5    |
| — Rino 2       |  | — Beppi       |
| — Maria        |  | — Sergio 3    |
| — Iride        |  | — Franco      |
| — Diva         |  | — Luigi 5     |
| — Valerio      |  | — Giuseppe 2  |
| — Gianni       |  | — Riccardo    |
| — Sergio 2     |  | Un anno       |
| — Nino         |  | — Mario 2     |
| — Pino         |  | — Wilma       |
| — Guido 2      |  | — Gino 6      |
| — Clara        |  | — Gabriella   |
| — Annalisa     |  | — Chiara      |
| — Danilo       |  | — Adriana     |
| — Angelo       |  | — Erminio,    |
| — Giuseppe     |  | — Guido 3     |
| Due anni       |  | — Giuseppe 4  |
| — Ennio        |  | — Sergio 7    |
| — Mario        |  | — Dorina      |
| — Mirella      |  | — Gino 7      |
| — Sergio IV    |  | — Maria 2     |
| — Antonia      |  | — Etorina     |
| — Raffaella    |  | — Domenico    |
| — Carlo        |  | — Vittoria    |
|                |  | — Antonio     |
|                |  | — Giovanni 2  |
|                |  | — Primo 2     |
|                |  | — Gianni 5    |
|                |  | — Elio        |

- Beppi
- Maria 3
- Tonino
- Giancarlo 2
- Amedeo 2
- Bruno 2
- Elide
- Aurelio
- Santina

## ROMA NORD EST

|         |          |
|---------|----------|
| Aldo    | due anni |
| Luciana | tre anni |

## ROMA VIA BOITO

|            |              |
|------------|--------------|
| Roberto K. | quattro anni |
|------------|--------------|

## ROMA VIA BACCINA

|              |          |
|--------------|----------|
| Maria Grazia | tre anni |
| Cesare       | tre anni |

## SONDRIO

|            |          |
|------------|----------|
| Marisa     | tre anni |
| Silvana    | due anni |
| Gianfranco | due anni |
| Arturo     | due anni |
| Battista   | due anni |
| Giancarla  | un anno  |
| Moreno     | un anno  |
| Luigi      | un anno  |

## VICENZA

|                         |          |
|-------------------------|----------|
| Argante                 | due anni |
| Albano                  | due anni |
| Luciano                 | due anni |
| Elvira                  | due anni |
| Giovanni I <sup>*</sup> | due anni |
| Giuseppe I <sup>*</sup> | due anni |
| Neri                    | due anni |
| Giuseppina              | due anni |
| Anselmo                 | due anni |
| Angelo 2                | un anno  |
| Caterina                | un anno  |
| Piero                   | un anno  |
| Lino                    | un anno  |

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

