

Spedizione in abbonamento postale - 50% - Roma

INSIEME

IN A.A.

A.A. VIA DI TORRE ROSSA, 35 - 00165 ROMA

ANNO XIV - SUPPLEMENTO AL N. 2

MARZO-APRILE 1995



Alcolisti Anonimi è una associazione
di uomini e donne che mettono in comune
la loro esperienza, forza e speranza
al fine di risolvere il loro problema comune
e di aiutare gli altri a recuperare dall'alcolismo.

L'unico requisito per divenirne membri
è il desiderio di smettere di bere.

Non vi sono quote o tasse per essere membri di A.A.;
noi siamo autonomi mediante i nostri propri contributi.

A.A. non è affiliata ad alcuna setta, confessione,
idea politica, organizzazione o istituzione;
non intende impegnarsi in alcuna controversia,
né sostenere od opporsi ad alcuna causa.

Il nostro scopo primario è rimanere sobri
e aiutare altri alcolisti a raggiungere
la sobrietà.

Copyright: A.A. Grapevine Inc.

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

INSIEME in AA

è la nostra riunione stampata

Caro Dottore,

sono un alcolista, uno dei tanti che Lei avrà certamente incontrato durante l'esercizio della Sua professione. Le scrivo per ringraziarLa di avermi concretamente aiutato a curare le mie patologie, e per avermi indicato la strada e le persone che hanno poi risolto il mio problema principale: la malattia dell'alcolismo.

Già nel 1956 l'O.M.S. definiva l'alcolismo come una malattia, e non come un semplice vizio. I pazienti, vittime di questa malattia, inizialmente si rivolgono a Lei dichiarando disturbi vari, che spesso vengono chiaramente identificati come effetti dell'abuso di alcol. Seguono le terapie del caso, e poi l'invito a smettere o, quanto meno, a moderarsi nel bere. Però a questo punto il paziente alcolista non vorrà più tornare da Lei. È più probabile che verrà, in sua vece, la moglie o un familiare, che dirà: "Non sta bene, gli può dare alcuni giorni di riposo? Ha dolori alle gambe, allo stomaco, ecc. ...".





Potrei continuare descrivendo tutta l'evoluzione della sindrome alcolica, e l'involuzione della personalità dell'alcolista, ma Lei conosce bene queste cose, e sa che alla fine il risultato sarà: transaminasi alte, steatosi, polinevrite, a volte fragilità dei capillari, ematemesi, ecc. ...

Ormai il paziente alcolista deve iniziare una cura disintossicante in una clinica dove tra l'altro non potrà bere. Passa del tempo. Il ricovero è finito. Ora il paziente sta meglio, potrà bere, ma solo un bicchiere ai pasti. Del resto gli esperti dicono che un bicchiere fa bene a tutti; ma proprio a tutti? Certo che la sera, davanti alla TV, un goccio di qualcosa ci vorrebbe proprio. E poi un uomo con un drink in mano appare anche più virile ... e come si fa a dire di no davanti agli amici? Passa del tempo. Quel bicchiere, per il nostro amico (secondo le statistiche, sembra che l'alcolismo colpisca una persona su quindici) diventa due, tre, quattro. Poi un digestivo, poi un corroborante, poi, e poi ... Le assunzioni di bevande alcoliche diventano numerose, e sempre più ravvicinate fino alla sbornia serale, quasi ogni giorno.

Ci siamo, occorre un secondo ricovero. E poi, chissà, anche un terzo. Nel frattempo ci sono richiami sul lavoro. La famiglia, prima smarrita, perché non sa bene cosa succede, poi sgomenta, quando capisce la drammaticità della situazione, comincia a sgretolarsi affettivamente ed economicamente: nessuno sa cosa fare. Gli amici consigliano pastiglie magiche, che tolgono la voglia di bere, o altre





che provocano nausea verso l'alcol: tentativi in questo senso vengono fatti (Antabuse, Alcover, ecc.) ma lui, colui che ormai ha perso il controllo nel bere, continua comunque a bere, e beve dosi sempre più piccole, sempre più frequenti.

Non ne può più fare a meno: è come una droga, mentale e fisica, una vera ossessione.

Ma Lei, Dottore, almeno Lei, un giorno ha cominciato ad informarsi fuori dai soliti ambiti, ed è venuto a sapere che altre persone potrebbero aiutare il Suo paziente. Sono alcolisti. Sono altri alcolisti che hanno provato le stesse cose, o molto simili, e sono riusciti, smettendo di bere, a fermare l'infernale girandola del bere ossessivo e compulsivo. Queste persone sono pronte ad aiutare il Suo paziente ad uscire dal problema, perché in cambio (strano ma vero) rafforzano la loro sobrietà conquistata giorno dopo giorno, ventiquattro ore alla volta, restituendo quindi l'aiuto che loro avevano ricevuto tante ventiquattro ore prima.

Ecco Dottore perché Le ho scritto. Per dirLe grazie e per suggerirLe di informare i Suoi pazienti alcolisti che ci siamo noi. Noi, ALCOLISTI ANONIMI, pronti ad aiutare disinteressatamente il Suo paziente e restituirlo alla vita, come è avvenuto anche nel mio caso.

Grazie Dottore.

un alcolista anonimo



ALCOLISTI ANONIMI *una risorsa per la professione medica*

Molti medici hanno probabilmente sentito parlare o letto qualche notizia riguardante Alcolisti Anonimi. Fin dalle sue origini, che risalgono al 1935, negli Stati Uniti, A.A. è stata oggetto della considerazione e dell'appoggio dei medici che avevano potuto conoscere il suo programma di recupero dall'alcolismo. D'altro canto proprio i medici, meglio forse di qualsiasi altro, sono in grado di giudi-

care quanto poco efficaci si siano rivelati in genere i sistemi applicati nella cura dell'alcolismo. A.A. non ha certo mai preteso di essere l'unica a possedere la chiave per la soluzione del problema; però il programma di A.A. si è dimostrato molto spesso efficace là dove altri metodi avevano fallito.

Questa Associazione è nata ad Akron, nell'Ohio, nel 1935, quando un uomo di New York,

giuntovi per affari, ed essendo sobrio per la prima volta dopo tanti anni, andò letteralmente alla ricerca di un altro alcolista.

Infatti si era accorto che il suo desiderio di bere diminuiva quando cercava di aiutare altri bevitori a mantenersi sobri. Ad Akron gli venne consigliato di rivolgersi ad un medico locale, notissimo ubriaccone. Discutendo insieme, i due capirono che la loro capacità di rimanere sobri era strettamente legata all'aiuto che essi erano in grado di offrire ad altri alcolisti. Nel 1939, con la pubblicazione del libro "Alcolisti Anonimi", in cui viene esposto chiaramente il programma di recupero, e grazie all'aiuto di alcuni amici non alcolisti, tra cui medici, giornalisti e sacerdoti, l'Associazione cominciò ad attirare fortemente su di sé l'attenzione nazionale ed internazionale.

Oggi in tutto il mondo le persone recuperate dall'alcolismo si contano a centinaia di migliaia, e i gruppi di A.A. sono oltre 90.000 distribuiti in 158 Paesi del globo.

In Italia il primo Gruppo si è costituito a Roma nel 1972, con

sede in via Napoli n. 58, sull'esempio e con l'aiuto del Gruppo A.A. americano, dove tuttora si riuniscono gli alcolisti di lingua inglese che si trovano nella Capitale per i più svariati motivi.

Oggi in Italia si contano più di 400 Gruppi A.A. sparsi per la Penisola, tuttavia in alcune località l'Associazione è ancora sconosciuta o poco diffusa. Eppure, secondo le statistiche ufficiali, l'alcolismo in Italia colpisce almeno il 7-8 per cento della popolazione, in tutte le fasce sociali e in ogni ceto professionale, al contrario di quanto si crede abitualmente.

Il Comitato sull'Alcolismo e sulla Tossicodipendenza dell'American Medical Association definisce l'alcolismo "una malattia nella quale l'alcol, e la perdita di controllo sul suo consumo, costituiscono l'elemento predominante, ossia una sorta di dipendenza dalla droga, che può danneggiare la salute di una persona e interferire con le sue capacità di lavoro e i suoi rapporti con gli altri".

Poiché il rifiuto dell'esistenza del problema è spesso sinto-

matico dell'alcolismo, i pazienti alcolisti sono evasivi quando vengono interrogati sul loro bere. Capita anche che alcuni medici non riconoscano che l'alcolismo possa essere la causa dei sintomi che si manifestano in alcuni pazienti, oppure il paziente stesso molto spesso respinge qualsiasi ipotesi che faccia riferimento all'alcolismo, compreso il consiglio di rivolgersi ad Alcolisti Anonimi come ultima risorsa.

La resistenza degli alcolisti a farsi curare può essere frustrante per il medico; invece i membri di A.A., non negando più il loro problema, ed affrontando finalmente i danni derivati loro dal bere, sembrano particolarmente portati ad aiutare gli altri a non negare la loro malattia, e ad affrontarla sotto tutti i punti di vista.

I medici che sono interessati al programma di recupero di A.A., possono partecipare alle riunioni "aperte", specialmente se dispongono di scarse informazioni sull'Associazione alla quale dovrebbero affidare un loro paziente.

Con una telefonata ai Servizi

Generali Italiani (06/663.662.9 oppure 06/663.662.0), o ai numeri che si trovano su molti elenchi provinciali, si possono avere informazioni su tutti i luoghi e gli orari di riunione dei Gruppi.

Portare alla sobrietà il paziente alcolista che soffre di disturbi al fegato, o di depressione, o di neuropatie, è indispensabile premessa per rendere efficaci e significative le terapie prescritte.

L'ANONIMATO assolve due funzioni diverse, entrambe importanti:

a livello personale l'anonimato offre a tutti i membri A.A. una protezione dall'essere identificati come alcolisti, una difesa spesso molto importante per i nuovi venuti;

a livello di stampa, radio, cinema, televisione, l'anonimato sottolinea l'uguaglianza di tutti i membri dell'Associazione, ponendo un freno alle persone che possono approfittare della loro appartenenza ad A.A. per cercare riconoscimenti, acquisire potere o guadagno personale.



Caro collega,

non importa come mi chiamo, ma sono medico ed anche alcolista.

Non so bene da dove cominciare la mia storia, tutto sommato piuttosto banale e non particolarmente tragica: forse da quando ho scoperto l'alcol.

Ero abituata a preparare gli esami universitari studiando di notte: il silenzio mi facilitava la concentrazione e, quando (alle due, o alle tre) decidevo di andare a letto, avevo scoperto che mezzo bicchiere di vino mi aiutava ad addormentarmi più rapidamente.

Di giorno l'alcol non esisteva, ero completamente astemia.

Giunsi alla laurea senza problemi e poi, di corsa, al matrimonio.

E qui cominciarono i guai: ero vissuta in un ambiente dorato ed

ovattato ma opprimente, senza rapporti con la realtà quotidiana, vera. Così mi trovai impreparata non solo per la vita professionale, ma anche per quella coniugale.

Scoprii a mie spese, ma troppo tardi, di essere diventata medico per soddisfare ambizioni sia materne (mia madre avrebbe voluto iscriversi a medicina, ma ai suoi tempi avrebbe dato scandalo) che paterne (un medico in famiglia fa sempre comodo!).

Questa situazione di disagio determinò in me uno stato ansioso - depressivo notevole, che tamponai con i soliti farmaci, ma senza l'aiuto di Bacco.

Conseguii una specializzazione tranquilla (che cioè non richiede urgenze domiciliari o notturne) e con immensa gioia arrivò anche un figlio.

Ero felice ma inadeguata al mondo che mi ero creata: pretendeva da me stessa il massimo, accettavo gli errori altrui ma non i miei, ero inseguita da dubbi diagnostici e terapeutici senza che questi avessero una base reale.

Entrai in analisi con un collega di grande esperienza. E, anche se molto di rado (ogni 6-8 mesi), cominciai a bere: per uno, due giorni abusavo di alcol e non ero più io.

In quei giorni inventavo le scuse più stupide per rinviare gli appuntamenti a studio, reagivo malamente con mio figlio (che mi guardava con preoccupazione ed anche con paura), cercavo lo scontro verbale con mio marito (e lo trovavo).

La sofferenza del dopo sbronza mi portava a giurare a me stessa ed ai miei familiari che mai più avrei bevuto: ed ero sincera, ma dopo qualche mese ci ricascavo. E bastava che bevessi due dita di un qualche alcolico per non riuscire più a fermarmi.

Tra un eccesso e l'altro ero sempre più insicura e ricordo ancora con angoscia quante ricet-

te ho sbagliato e strappato sotto gli occhi di pazienti che non capivano (o forse mi volevo illudere che non capissero?).

Preoccupata, ed ancora in analisi, ricorsi ad un neurofarmacologo di fama che, per risollevarmi il morale, mi imbottì di farmaci e mi disse: "Che vergogna! Lei medico e donna!". Penso che se avesse aggiunto anche "madre" gli avrei chiesto un qualche suggerimento per il suicidio.

Oramai la situazione andava precipitando: il ricorso alla bottiglia era più frequente: ogni 2-3 settimane. Ero disperata e distrutta, non fisicamente od economicamente, ma moralmente (gli screening ematici erano eccellenti, ma lo "Sherlok" mi paragonerebbe a quei minatori che, ubriacandosi solo nei fine settimana, danno modo al sistema epatico di non andare completamente in tilt).

Con angoscia mi domandavo quando avrei cominciato a bere tutti i giorni, sin dalla mattina, quando avrei cominciato a bere anche la notte. Leggevo e studiavo quanto sui nostri testi c'era sull'alcolismo: trattati di clinica,

neurologia, psichiatria, la bibbia della Sherlock. Ma conoscere la patologia da alcol mi aiutava ben poco. La teoria era fredda e terrificante, ma la realtà verso cui stavo scivolando era ancora peggiore. Come penso tutti noi, anche io avevo sentito parlare di Alcolisti Anonimi, ma non sapevo esattamente cosa fosse: però avevo bisogno di aiuto, ed al più presto. Con una telefonata al loro centralino ebbi l'indirizzo e gli orari del Gruppo più vicino a casa mia.

Entrai per la prima volta in un Gruppo, a fine '92, con grande diffidenza, pensando (e forse sperando) che lì avrei trovato solo poveri ubriaconi con cui non avrei potuto avere un dialogo. Ma sbagliavo. Ho scoperto, come dice qualcuno, che l'alcolismo è molto democratico: colpisce il nobile e l'operaio, il professionista e la commessa, il giovane ed il vecchio. Dopo pochi mesi, grazie all'affetto ed alla solidarietà di tanti, non solo ho smesso di bere, ma anche di assumere farmaci.

Lì dentro ho imparato che la vita va vissuta in ogni circostanza: voglio gioire o soffrire, ride-

re o piangere. Ma lo voglio fare a mente lucida: le mie reazioni le voglio dettare io, non devono scaturire dall'alcol o dai farmaci.

Della mia professione, all'interno del Gruppo, sanno solo in pochi e parlarne è stata una mia scelta: per tutti gli altri (e sono la maggioranza) io sono semplicemente una donna che ha con l'alcol un rapporto sbagliato, esattamente come loro.

Certo, se avessi saputo che per la classe medica si tengono delle riunioni a scopo informativo, le avrei frequentate prima e mi sarei evitata tanta sofferenza. Ma la mia ignoranza e presunzione erano grandi.

Non sono tanto euforica od illusa da pensare di avere risolto tutti i miei problemi, ma ora sono capace di affrontarli: ho raggiunto un grado di equilibrio emotivo che prima non avevo.

E di questo devo ringraziare Alcolisti Anonimi: liberandomi dall'alcol mi ha permesso di essere me stessa, di vivere la vita e di raccogliere a piene mani i frutti di quell'albero prezioso che è l'analisi.

un'alcolista anonima



AIUTO, DOTTORE

Nel lontano 1976 mi confidai per la prima volta con un medico, ma lui non capì quanto fosse grave il mio problema, o forse io non glielo descrissi in tutta la sua drammaticità; senz'altro non sapeva dell'esistenza di A.A.. In effetti, in quella città, il primo Gruppo A.A. fu aperto solo nel 1985/86.

Ho voluto far passare altri undici anni prima di chiedere

aiuto ad un altro medico, in un'altra città. Quella volta ero disperata, quella volta c'era già un Gruppo A.A., e... quella volta il medico mi disse di andarci!! Quel medico sapeva di A.A. tramite sua moglie, anch'essa medico.

Adesso, ogni volta che mi vede, si meraviglia, non solo perché ho smesso di bere, ma perché vede che, anno dopo an-

no, giorno dopo giorno, sto sempre meglio. Si meraviglia anche del fatto che io continui a frequentare sempre i Gruppi! Attraverso il mio piccolo esempio, vede che Alcolisti Anonimi funziona. Però, non essendo alcolista, non può sapere quanto io, per mantenere la mia sobrietà, abbia bisogno del nostro Programma, dei Gruppi, e di trasmettere il nostro messaggio.

All'inizio del mio recupero, parlavo con i medici aspettandomi un trattamento speciale, dato che sono ammalata di alcolismo. Ora mi comporto in maniera diversa, anche se non nascondo la mia appartenenza ad A.A., parlo con loro con un altro spirito: con lo spirito di trasmettere il messaggio di Alcolisti Anonimi.

Io, come membro di A.A., non ho niente da insegnare; sono le nostre Tradizioni ad indicarmi il giusto comportamento. Le Tradizioni sono la mia guida, esse sono per me, non per chi è fuori dalla nostra Associazione. Sono io che dovrei vivere e, spesse volte, mi accade di dovermi attenere alle loro indicazioni.

Per esempio, la nostra Tradizione sull'anonimato, per quanto mi riguarda, mi dice che dovrei cercare di essere equilibrata: infatti, se sono troppo anonima nei loro confronti, come possono i medici sapere del mio cammino, del mio recupero?

Adesso ci sono molti medici che sanno dell'esistenza di A.A., ma pochi, secondo me, che abbiano avuto modo di conoscere personalmente qualcuno che sta facendo, giorno per giorno, le ventiquattro ore.

Non mi vanto di avere smesso di bere da sola: ho dovuto chiedere aiuto ad A.A.. Non mi vanto di essere arrivata in A.A. da sola: ho dovuto chiedere aiuto al mio medico.

Caro Dottore, so che legge questo giornalino e so che, se dovesse capitarLe un'altra persona, disperata come lo sono stata io, Lei si ricorderà che con me Alcolisti Anonimi ha funzionato. Lei ha il mio numero di telefono e so che è in buone mani, perché lo usa soltanto per aiutarci a trasmettere il nostro messaggio e per questo io La ringrazio.

Maleen - Toscana

La moglie di un medico

“Mi gira la testa, mi dà fastidio la luce, ho la nausea, cosa posso fare?” chiedo a un amico medico in uno degli ultimi giorni del mio alcolismo attivo.

“Forse qualche pastiglia di questo farmaco ti farebbe bene: serve per metabolizzare più in fretta l'alcol, quindi dovresti smaltirne prima gli effetti.

“Ma non credi che dovresti bere di meno?”. “Guarda che non ho bevuto tanto, solo che ieri sera, quando siamo tornati a casa, ho bevuto altri due bicchieri di vino prima di andare a dormire (non so bene perché), e ora sto male”.

Sono tanti giorni che sto male, pensavo, è colpa di questa vita d'inferno, piena di problemi. I miei due figli piccolissimi e il nonno vecchio e malato dipendevano completamente da me, dalle mie forze, perché mio marito, medico, aveva trovato lavoro a 600 chilometri di distanza da noi e così, unificando i suoi turni in ospedale, passava 15 giorni lavorando lontano e gli altri 15 a cercare di inserirsi nella nostra città.

I bambini, che allora avevano un anno e due anni di età, mi davano veramente molto da fare, ma ciò che mi impegnava

di più era il mio povero suocero ottantenne, con Parkinson e demenza senile, che scambiava il giorno con la notte, che si comportava come un bambino capriccioso, che non si lavava più, che aveva mille ossessioni.

Io cominciavo a bere un po' di vino preparando il pranzo (anzi i pranzi, perché ognuno aveva esigenze diverse) poi nel pomeriggio continuavo con la birra perché mi permetteva di rimanere abbastanza lucida pur dandomi un leggero senso di stordimento e di euforia che mi aiutava a passare quelle eterne giornate al servizio di tutti, in cui mi annullavo completamente.

La sera, quando almeno i bimbi erano sistemati a letto, mandavo giù un altro po' di vino per scacciare le paure. Ero molto depressa: avevo paura della morte, di perdere i sensi, di tutti i potenziali pericoli per i bambini, dei ladri, di tutto. Dormivo poco anche se avrei voluto dormire per sempre.

C'era sempre qualcuno che mi chiamava: i bimbi per l'acqua, per un'otite o per un incubo; il

nonno invece bussava alla nostra camera alle 4 del mattino dicendomi che dovevo preparare il pranzo, oppure si metteva a telefonare a persone sconosciute (e non) in piena notte e non voleva tornare a letto, oppure camminava per tutta la casa svegliando anche i vicini.

La mattina ero stordita, stavo male ed ero molto depressa, ma cercavo di svolgere le mie mansioni lo stesso.

Verso l'ora di pranzo ricominciavo a tirarmi su con il vino. In genere mi ubriacavo solo una volta alla settimana, perché sceglievo una serata tra amici in cui ci fosse mio marito (e dicevo: finalmente mi posso rilassare) al quale delegare le responsabilità, e soprattutto era necessario che lui ci fosse il giorno dopo in cui mi sarei trovata completamente K. O.

I primi tempi in cui avevo scoperto gli effetti euforizzanti e rilassanti del vino e della birra non soffrivo di malesseri, e l'uso non era proprio quotidiano, ma con il passare degli anni la situazione era diventata insostenibile.

Quando mi sono sposata pensavo: "Ora ci metto una pietra

sopra, voglio essere una brava moglie e una brava madre”, ma lui, l'alcol, non era d'accordo. Mi ha lasciata un po' respirare nei periodi di gravidanza, durante i quali anche la depressione era molto diminuita, forse per il cambiamento ormonale. Ma, dopo che è nata la seconda figlia, mi sono ritrovata più debole (emotivamente) che mai e mi rendevo conto che non potevo seguire i miei principi e la mia coscienza perché “lui” era più forte di me.

“Esiste qualche rimedio per salvare gli alcolizzati?” Avevo chiesto una volta con *non-chalance* a mio marito e ad altri medici. “Sì, l'Antabuse”. E io: “Ah, meno male, perché mi dispiace per quei poveretti che si sono ridotti così”. E intanto pensavo: “Se ci divento anch'io almeno so che esiste una cura”.

Ancora non conoscevamo la realtà. Un giorno in cui mi sentivo malissimo per una sbronza della sera prima con la grappa (liquido che ho sempre odiato), mio marito mi aveva dato un farmaco omeopatico ad alta potenza che favorisce la disintossicazione,

e poi una cura di vitamine. Due giorni dopo, bevendo e piangendo ho cercato il numero di A.A. su un giornale e ho telefonato. Quella sera sono andata alla mia prima riunione ed è stato anche l'ultimo giorno in cui ho bevuto alcol.

Sono passati più di tre anni. Mio suocero è passato a miglior vita. Mio marito e gli altri amici medici ora conoscono di più la malattia dell'alcolismo.

Sanno che per un alcolista prima di tutto è necessario smettere di bere, e che l'Antabuse non toglie la voglia, il bisogno di bere.

E poi che l'alcolista resta tale per sempre, perché può solo arrestare la sua malattia. Io sto finalmente affrontando i miei problemi e le mie depressioni senza scappare (con l'alcol). Dopo qualche crisi di assestamento e nonostante le inevitabili difficoltà della vita, oggi mi sento serena e coerente. Alcolisti Anonimi è ciò che mi ha fatto riprendere le redini della mia vita e diventare la mamma, la moglie e la donna indipendente che avrei sempre voluto essere.

Claudia-Lazio

**PER AIUTO E
INFORMAZIONE**



06/66.36.620



*Prefazione alla prima edizione del libro
Alcolisti Anonimi, giugno 1980*

Noi di A.A. crediamo che il lettore possa essere interessato all'opinione del medico sul programma di recupero descritto in questo libro. Una convincente testimonianza può venire da chi ha tentato di curare professionalmente l'alcolista ed ha poi assistito al suo ritorno alla salute con l'aiuto di A.A.

Nella edizione americana di questo libro l'opinione del medico era quella del Prof. William D. Silkworth, specialista in alcolismo, primario d'ospedale, colui che aveva definito, dopo anni che lo aveva in cura come paziente, Bill come «un alcolista senza speranze». «Questi uomini di A.A.», osservava fra l'altro il Prof. Silkworth, «probabilmente hanno un rimedio per coloro che si trovano nelle stesse condizioni in cui si sono trovati loro. E questo è un fatto che segna una svolta negli annali dell'alcolismo». E concludeva: «Una cosa è certa: che voi potete credere assolutamente a ciò che gli alcolisti dicono di se stessi».

Alla lunga dichiarazione del medico americano, divenuto un personaggio mitico nella storia di A.A., abbiamo sostituito quella del Prof. Giovanni Bonfiglio, Primario dell'Ospedale Psichiatrico





Provinciale di Roma, uno dei massimi esperti di alcolismo in Italia, che a nostra richiesta ci ha così scritto:

«È con vivissimo piacere che ho accettato l'invito a scrivere una mia opinione sull'Associazione Alcolisti Anonimi e ciò, sia perché sono ad essa legato operativamente da molti anni, sia perché, essendo io un medico psichiatra, posso cogliere l'occasione per dichiarare come i due modelli di intervento non solo non sono antitetici ma, anzi, sono armonicamente concorrenti ad una sola finalità. Da medico, profondamente legato ai principi della biologia, credo nell'intervento dello psichiatra che può non solo affrontare i problemi della sintomatologia psichiatrica derivante dall'abuso di alcol, ma anche intervenire efficacemente quando la motivazione al bere eccessivo è di natura psicopatologica, come, ad esempio, nei casi in cui l'alcolomania è legata a stati depressivi e/o eccitativi che siano espressione di una condizione distimica o ciclotimica. Credo anche, e fermamente, nell'intervento medico in genere che consente di combattere le complicanze somatiche del bere eccessivo, prolungando e migliorando la vita dell'alcolista, così come credo nell'intervento dello psicologo e del sociologo che corregge ed elimina errate impostazioni ed errate interpretazioni di alcuni aspetti della vita individuale e sociale del soggetto. Debbo, però, anche ammettere che ben raramente, per non dire mai, con i citati modelli di intervento (anche se tra loro integrati) ho assistito alla eradicazione della ten-



denza alcolomaniaca, cosa che, invece, ho visto spesso avvenire in seguito all'intervento del modello Alcolisti Anonimi.

Questo tipo di intervento potrà essere definito e interpretato diversamente da psicologi, da psicanalisti, da psichiatri, i quali potranno ritenerlo un particolare metodo di psicoterapia di gruppo, di psicoterapia individuale o di psico-dramma o, più semplicemente, di psicoterapia di sostegno, ma tutte queste interpretazioni, anche se valide, non colgono l'elemento essenziale della funzione più importante (e decisiva ai fini terapeutici) che è quella di dare o di ridare, a seconda dei casi, un intenso contenuto spirituale alla vita dell'alcolista. Contenuto spirituale che non si fonda e non deriva da dogmatici credi legati a questa o a quella confessione bensì sull'amore per la vita e sulla fraternità umana; contenuto spirituale che si rinnova ogni giorno col proposito di non bere per ventiquattro ore e con la costante disponibilità ad aiutare ed essere vicini a chi è ancora nella spirale dell'alcol.

Quello di Alcolisti Anonimi è uno degli esempi più felici della utilità dell'intervento del volontariato nella assistenza all'umanità che soffre, esempio poi seguito (partendo sostanzialmente dagli stessi principi) dal movimento delle Comunità Terapeutiche che, anch'esse, danno un così valido contributo alla lotta contro le "tossicomanie da stupefacenti".

Il mio sincero consiglio a tutti coloro che hanno un problema con l'alcol è di leggere con attenzione questo libro: forse è proprio qui la soluzione».

*Prof. Giovanni Bonfiglio
Primario Ospedale Psichiatrico di Roma*



Alcolisti Anonimi
vista da un medico alcolista



UN MEDICO GUARDA AD A.A.*

Una volta che vi prendete cura della vita di un alcolista, aiutandolo al suo recupero, quando osservate l'incredibile cambiamento di una persona sofferente, indifesa, malata (e morente) in una persona vitale, viva, attiva e felice, allora parteciperete a una esperienza ricca, gratificante e profonda.

da "A.A.: una risorsa per la professione medica"

I medici hanno molte idee sbagliate su Alcolisti Anonimi, persino quelli che ne sono entusiasti e mandano i loro pazienti alle riunioni A.A.. Conosco queste idee sbagliate molto bene; ne ho avute molte anch'io di volta in volta e le ho dovute affrontare giorno per giorno. È importante discuterne, perché sono spesso fonte di difficoltà.

Primo: A.A. non è una terapia. Non è "un'applicazione o un servizio medico o chirurgi-

co". Considerare A.A. come una terapia può creare molti problemi altrimenti evitabili. Un esempio è rappresentato dalla questione se A.A. sia efficace.

Se essa viene considerata una terapia, in senso medico, la sua efficacia dovrebbe essere comparata con altri metodi terapeutici, attraverso l'assegnazione a caso di pazienti, che dovrebbero essere studiati per parecchi anni, con interviste personali, analisi delle urine e reso-

* Quest'articolo è stato scritto da un membro di A.A. impegnato nella cura dell'alcolismo. Fin dai suoi primi tempi A.A. ha tenuto rapporti di collaborazione con i medici che curano gli ammalati di alcolismo.

conti da parte dei familiari.

Questo non è possibile per principio, dato che A.A. propone un programma di recupero che viene seguito sulla base di una libera scelta e che i suoi membri sono anonimi. La terapia medica ed A.A. sono due cose completamente diverse e la questione se A.A. sia efficace non ha nessuna importanza in un contesto scientifico.

Un membro A.A. che legga queste righe potrebbe indignarsi: "È ovvio che A.A. funziona: io stesso ne sono la prova così come lo sono le altre migliaia di persone che affollano i Gruppi in tutto il mondo". Questo ci porta alla necessità di tenere separati il Gruppo A.A., dove sono importanti le persone e le loro storie, dal campo scientifico, dove vengono richieste statistiche e riscontri. L'una cosa non è meglio dell'altra, semplicemente non sono comparabili. Tuttavia, i programmi di terapia condotti da medici usando i principi di A.A. o che includano la frequenza alle riunioni A.A., possono e dovrebbero essere confrontati con altri metodi di terapia secondo gli stan-

dard scientifici. Va comunque capito che i risultati di questi test scientifici non hanno niente a che vedere con l'efficacia di Alcolisti Anonimi.

Un altro esempio di problema che può crearsi quando i medici considerano A.A. come una terapia in senso clinico, riguarda l'insofferenza che mi capita spesso di osservare riguardo alla "politica di A.A. contro l'accoglienza al suo interno dei tossicodipendenti". Questo crea idee sbagliate a molti livelli. Primo: è evidente, credo, in maniera schiacciante che l'abuso di droghe, compreso l'alcol, agisce su determinati centri del cervello: alcune droghe direttamente, altre, come l'alcol, indirettamente. Per raggiungere tali centri, le sostanze che creano dipendenza interagiscono e si sovrappongono. Questo crea ottime possibilità per trattamenti farmacologici. Suggerisce inoltre, dal punto di vista neuropsichiatrico, che per creare la dipendenza è largamente irrilevante il tipo di droga scelto.

Un punto di vista neuropsichiatrico è, tuttavia, troppo restrittivo. Gli effetti collaterali



*Ho consigliato A.A.. Ora egli è sobrio e quando racconta
la sua storia si riferisce a me come a un ciarlatano.*

relativi alle droghe “sedative”, come l’alcol, sono diversi da quelli derivanti dalle droghe “stimolanti”, come la cocaina. Il recupero avviene diversamente a seconda delle diverse droghe. Inoltre, il contesto sociale nel quale vengono usate le droghe e gli stimoli che portano all’insorgere della dipendenza sono molto diversi sia per la cocaina, sia per l’eroina, sia per l’alcol. Il deterioramento personale ed interpersonale, la paura, la vergogna, la perdita di controllo, la manipolazione degli altri e il narcisismo spietato del dipendente sono comportamenti, ovviamente, uguali per tutti, a prescindere dal tipo di droga o droghe usate. In qualità di medico specializzato in medicina per le tossicodipendenze, penso sia importante rilevare gli aspetti comuni a tutte le dipendenze, così come è importante la ricerca della terapia specifica più adatta per ogni soggetto. A.A., tuttavia, non segue questo metodo: l’unico requisito per essere membri è il desiderio di smettere di bere.

Non esiste situazione in cui A.A. dovrebbe fare qualcos’al-

tro se non essere disponibile per quelli che dichiarino di avere l’unico requisito richiesto. Non ha alcuna importanza se le droghe in fondo agiscano su comuni passaggi cerebrali, così come non importa se il membro A.A. sia o meno coperto da un’assicurazione sulle malattie. A.A. non lavora secondo i metodi ai quali siamo abituati noi medici e quindi non può rispondere alle nostre aspettative. Noi dobbiamo usare A.A. saggiamente e per farlo abbiamo bisogno di conoscere alcune cose sulla sua organizzazione. A differenza delle gerarchie a noi familiari, A.A. non è costruita come una piramide alla cui cima sta il potere decisionale. È formata da una miriade di gruppi autonomi con una piccola organizzazione di servizio; di servizio e non di controllo. I servitori di ciascun Gruppo prestano la loro opera a rotazione, di solito, per sei mesi. Il nocciolo dei suoi principi è contenuto nel “Preambolo” e nei “Dodici Passi e Dodici Tradizioni” di A.A. Le riunioni A.A. seguono un metodo standard, ma ci sono ampie differenze nella com-





posizione dei membri di ciascun gruppo. Esistono anche differenze su come i gruppi affrontano il problema delle droghe.

Nonostante il 34% dei membri A.A. sia stato dipendente da altre droghe oltre l'alcol, essi non sono distribuiti uniformemente nei vari gruppi. Vi sono dei gruppi in cui la maggioranza dei membri ha avuto esperienze esclusivamente con l'alcol, e nei quali un alcolista, che abbia avuto pesanti coinvolgimenti con altre droghe, può non sentirsi completamente a proprio agio.

Nelle aree metropolitane, molti componenti dei gruppi sono giovani alcolisti per i quali l'uso di altre droghe è parte integrante della loro storia e che devono lottare, un giorno alla volta, per stare lontani dalle droghe oltre che dall'alcol. Dipendenti che non hanno avuto esperienze con l'alcol possono comunque frequentare le riunioni aperte di A.A.. Altri, tuttavia, considerandosi essenzialmente degli alcolisti e desiderando smettere di bere, preferiscono frequentare le riunioni chiuse, durante le quali, mi hanno riferito, riescono a trarre maggior

aiuto e ad identificarsi con ciò che viene detto.

Io stesso non lo faccio e non consiglio ad altri di suggerire a chi non abbia una storia di dipendenza dall'alcol di frequentare le riunioni chiuse di Alcolisti Anonimi. Esistono anche gruppi di Narcotici Anonimi (N.A.), Droghe Anonimi* (D.A.) e Cocaina Anonimi* (C.A.). Malgrado A.A. esista da più tempo e abbia molti più membri di provata, stabile sobrietà, non è consigliabile suggerire ad un tossicodipendente di frequentare le riunioni chiuse, dove lui o lei potrebbero essere rifiutati, per quanto tale rifiuto possa essere posto in modo gentile.

Inoltre non è terapeutico suggerire ad un tossicodipendente di andare ad una riunione e nascondere la natura della propria dipendenza. I medici che mandano i propri pazienti ad A.A. dovrebbero conoscere l'ambiente del Gruppo e, ancor meglio, dovrebbero contattare un membro A.A. sobrio per farli accompagnare alla loro prima riunione.

* In Italia non esiste ancora questo tipo di Gruppo.

I medici che mandano i loro pazienti in A.A. possono avere incontrato delle difficoltà per quanto riguarda il concetto di impotenza. Per alcuni questo può significare debolezza, mancanza di assunzione di responsabilità che portano allo sviluppo di una dipendenza sostitutiva (dipendenza da A.A.).

Alcune terapisti femministe sostengono che A.A. è stata concepita per soggetti maschi, bianchi, appartenenti alla classe media e che le donne, le minoranze e la gente povera hanno problemi diversi. Questi hanno bisogno di "affermazione", non di sentirsi ancor più impotenti.

Sfortunatamente le parole possono assumere diversi significati, ma in A.A. esse vengono spesso usate con riferimento a concetti specifici della stessa A.A.. Forse il suggerimento migliore sarebbe quello di frequentare alcune riunioni per rendere tali concetti più familiari: infatti impotenza non significa necessariamente debolezza o irresponsabilità, così come umiltà non significa essere servili. Il concetto di impotenza, per esempio, viene molto bene espresso nella

Preghiera della Serenità. Si è impotenti nei confronti delle cose che non si possono cambiare - la malattia dell'alcolismo, o il comportamento degli altri - ma si può essere disposti a fare quanto è necessario per cambiare se stessi. Cambiare se stessi è estremamente difficile. È necessario l'aiuto degli altri. La disponibilità ad essere di mente aperta e ad accettare l'aiuto fa parte del processo di recupero. La disponibilità ad accettare l'aiuto non è debolezza, bensì la consapevolezza che vi sono situazioni sulle quali non abbiamo controllo.

Infine, l'accettare che essere malati di alcolismo è qualcosa di cui non si è personalmente responsabili, non implica il fatto di non essere responsabili di non fare tutto il possibile per non ricadere.

Secondo il mio personale punto di vista, i pazienti che lavorano sui Passi di A.A. acquisiscono maggiore confidenza, maggiore stima di se stessi, indipendenza e consapevolezza.

"Fare servizio" è un altro termine A.A. che può avere molti significati. Implica gratitudine,

il restituire ciò che si è ricevuto, l'offrire la propria esperienza ad altri; non è servilismo né autoaffermazione. A quelli che sono preoccupati che i loro pazienti sviluppino una dipendenza sostitutiva con A.A., sono tentato di dire: e allora? Malgrado tutto sarà sempre meglio della dipendenza dall'alcol. Nessuno contrae una pancreatite andando alle riunioni A.A.. Per alcuni questo può rappresentare la maggior parte della loro vita sociale, per altri no. Dato il considerevole numero di persone che vedo ogni giorno morire a causa dell'alcol, la dipendenza sostitutiva da A.A. non mi sembra un gran danno.

Infine, esiste una tremenda confusione su A.A. e la religione, in particolare, il cristianesimo. La confusione è accresciuta dal linguaggio dei Passi, dall'uso frequente del "Padre Nostro" nelle riunioni, dal parlare del cadere in ginocchio (molto difficile per gli ebrei dato che questo è la quintessenza del cristianesimo) e dai molti membri il cui recupero in A.A. li ha ricondotti alle rispettive religioni.

È genuinamente difficile per

i nuovi venuti e per i visitatori, quando incontrano un linguaggio così ispirato alla religione, accettare la natura spirituale, piuttosto che quella religiosa, del programma di A.A.. Dico "genuinamente" perché spesso interpretiamo le obiezioni di questo tipo come una riluttanza ad accettare la propria malattia e l'aiuto offerto. A volte è così, tuttavia, ho parlato con classi e classi di studenti in medicina che sono stati mandati ad osservare le riunioni A.A. e con ogni tipo di allievi non alcolisti ed ho scoperto che questa è una preoccupazione comune. Probabilmente, la maggior parte delle persone che va in A.A. per avere delle informazioni, frequenta un'unica riunione. Per molti ci vuole tempo, e la frequenza a molte riunioni, per arrivare ad essere in grado di crearsi un concetto personale di spiritualità sganciato dal linguaggio religioso del quale è imbevuto. Naturalmente le origini di tale linguaggio sono cristiane. "Un Potere Superiore *come Lo possiamo concepire*" molto spesso evoca in noi *quel Dio* che abbiamo imparato a conoscere

la domenica in chiesa. È difficile piegare la mente alla metafora e focalizzarla su un potere più grande che può essere qualunque cosa al di fuori di noi. Difficile, ma essenziale, se vogliamo aiutare i nostri pazienti e i nostri studenti a capire l'esatta natura di Alcolisti Anonimi.

A.A. è piena di agnostici e di atei che hanno sviluppato una vita spirituale incominciando dalla consapevolezza che esiste un potere, una forza, una fonte di bene, al di fuori di loro stessi. Può essere il potere del Gruppo. Il nome non ha importanza, quello che importa è la focalizzazione verso l'esterno. Per molti A.A. la vita spirituale fiorisce senza alcuna connessione religiosa, né questa è necessaria.

Ci si potrebbe domandare perché A.A. non renda più moderno il linguaggio dei Passi o perché non insista affinché ven-

ga prevalentemente usata la Preghiera della Serenità invece del Padre Nostro; ma A.A. non funziona in quel modo. Le Tradizioni e l'organizzazione hanno consentito grande flessibilità e cambiamenti nei gruppi mantenendo immutati i principi fondamentali e il linguaggio con cui questi vengono espressi.

Con la sua struttura A.A. ha potuto evitare i pericoli del potere e del modernismo. Alcolisti Anonimi e i suoi membri: non esiste un corpo separato con poteri decisionali. I cambiamenti avvengono lentamente e non per decreto, quindi questo linguaggio rimarrà con noi per molto tempo ancora. Dobbiamo imparare a lavorare all'interno della sua cornice. Se noi medici sapremo accettare A.A. così com'è e cambiare noi stessi, renderemo un grande servizio ai nostri pazienti.

Un medico-USA



Ridiamo un po'?!



Un conferenziere aveva deciso di dimostrare una volta per tutte a un gruppo di alcolizzati che non esiste flagello peggiore dell'alcol. Sul palco, aveva davanti a sé due recipienti pieni di un liquido incolore, apparentemente identici. Disse che uno conteneva acqua schietta, l'altro alcol non diluito.

Mise un vermetto in uno dei recipienti, e tutti videro che, dopo aver galleggiato un poco, esso si dirigeva verso la parete del vaso e poi si arrampicava fino all'orlo.

Il conferenziere allora lo prese e lo mise nel recipiente pieno d'alcol. Davanti agli occhi di tutti, il verme si disintegrò.

"Ecco" disse l'oratore. "Quale morale se ne può trarre?"

Dal fondo della sala si udì distintamente una voce: "Che se bevi alcol ti vanno via i vermi".

Ringraziamento a JUNG

da Trasmetti il messaggio

Biografia di Bill G. Wilson, co-fondatore di Alcolisti Anonimi

Uno dei progetti che Bill aveva programmato per la sua "pensione" era quello di occuparsi di un compito rimasto incompiuto: riconoscere il debito di A.A. verso le innumerevoli persone che pensava avessero avuto una parte nella sua fondazione. In cima alla lista c'era Karl Jung, lo psicanalista che aveva orientato spiritualmente Rowland H. e successivamente, tramite Ebby, lo stesso Bill.

Una lettera di Bill a Jung, datata 23 gennaio 1961, è uno degli esempi più eloquenti delle migliaia di lettere che scrisse nella sua vita. Dopo essersi presentato, Bill scriveva:

"... Dubito che Lei sia con-

sapevole del fatto che una Sua conversazione all'inizio degli anni '30 con uno dei Suoi pazienti, un certo signor Rowland H., abbia avuto un ruolo determinante nella fondazione della nostra Associazione.

"... Questo è quanto ricordiamo del resoconto di Rowland H. riguardo alla vostra frequentazione:

"Attorno al 1931, dopo aver cercato con ogni mezzo di recuperarsi dal suo alcolismo, senza ottenere alcun successo, Rowland H. diventò Suo paziente. Credo sia rimasto in cura da Lei per circa un anno. L'ammirazione che nutriva nei Suoi confronti era illimitata, e si congedò

infine da Lei con un sentimento di grande fiducia.

“Con sua grande costernazione egli ricadde però nell’intossicazione. Sicuro che Lei rappresentasse per lui l’«ultimo appello», si riaffidò di nuovo alle Sue cure. Seguì allora la conversazione che era destinata a diventare il primo anello nella catena di eventi che condussero alla fondazione di Alcolisti Anonimi.

“... Prima di tutto, Lei disse francamente a Rowland che lui non aveva alcuna speranza di ottenere risultati da ulteriori trattamenti medici e psichiatrici. Questa Sua sincera ed umile asserzione fu senza dubbio la pietra miliare sulla quale, da allora, la nostra Associazione è stata costruita.

“L’effetto di questa affermazione, pronunciata da Lei, persona tanto ammirata e di tale fiducia, fu enorme.

“Quando egli Le chiese se ci fosse qualche altra speranza, Lei gli disse che una speranza c’era, a patto che lui fosse protagonista di un’esperienza spirituale o religiosa, in breve di un’autentica conversione. Lei mise in evi-

denza che, se avesse avuto quell’esperienza, avrebbe potuto trarne motivazioni altrimenti impossibili da ottenere. Lo avvertì inoltre del fatto che queste esperienze, pur avendo a volte l’effetto di guarire gli alcolisti, erano piuttosto rare. Gli raccomandò inoltre di inserirsi in un contesto religioso e di sperare per il meglio. Credo che questa fosse la sostanza del Suo consiglio.

“Poco tempo dopo, il signor H. si associò al Gruppo Oxford, movimento evangelico che era allora all’apice del suo successo in Europa, e che Lei deve aver senza dubbio ben conosciuto. Ricorderà la loro grande enfasi sui principi dell’autoesame, della confessione, del risarcimento e del servizio al prossimo. Insistevano molto sulla meditazione e la preghiera. In questo ambiente Rowland H. ebbe un’esperienza di conversione che lo liberò per il momento dalla sua compulsione al bere”.

La lettera, molto lunga nel suo insieme, continuava raccontando a Jung come il messaggio avesse raggiunto Bill quando lui si trovava nella fase più acuta

del suo alcolismo, descrivendo il suo risveglio spirituale, la successiva fondazione di A.A. e le esperienze spirituali delle sue molte migliaia di membri. Bill lo esprime così: "Questo concetto si è dimostrato essere il fondamento del successo che Alcolisti Anonimi ha ottenuto sin da allora, rendendo l'esperienza della conversione... disponibile su base quasi unanime".

Bill, al termine della lettera, era al massimo della gentilezza:

"... Come Lei vedrà ora chiaramente, questa stupefacente catena di eventi iniziò di fatto molto tempo fa nel Suo studio medico, fondandosi direttamente sulla Sua umiltà e profonda intuizione.

"Moltissimi intellettuali, membri di A.A., studiano i Suoi scritti. Lei ci è particolarmente caro per la Sua convinzione che l'uomo sia qualcosa di più che intelletto, emozione e un composto chimico del valore di due dollari...

"La prego di star certo che Lei occupa un posto di massimo rilievo nell'affetto e nella storia della nostra Associazione. Suo gratissimo".

Ecco il testo completo della risposta di Jung, scritta da Kunschacht - Zurigo, in data 30 gennaio 1961:

"Caro Signor Wilson, la Sua lettera è stata davvero gradita.

"Non avevo più notizie di Rowland H. e spesso mi sono chiesto quale fosse stato il suo destino. La nostra conversazione, che egli Le ha adeguatamente riferito, aveva un aspetto di cui egli stesso non era a conoscenza. Il motivo per cui non fui in grado di dirgli tutto, era che in quei giorni dovevo stare molto attento a quello che dicevo: avevo infatti appreso che le mie idee venivano fraintese in tutti i modi. Perciò, quando parlai a Rowland H. stetti molto attento, ma quello che pensavo veramente era il risultato di molte esperienze con persone del suo genere.

"Il suo desiderio insaziabile di alcol era l'equivalente, ad un livello più basso, della sete spirituale che il nostro essere ha della totalità. Essa, espressa in linguaggio medievale, è l'unione con Dio.*

* "Come un cervo anela alle fonti d'acqua così la mia anima anela a Te, o Dio." Salmo 42,1.

“Come si potrebbe formulare questa intuizione, usando un linguaggio che non sia oggi frainteso?

“L’unico modo legittimo e giusto perché questa esperienza accada nella realtà, è quello di camminare sul sentiero che conduce a una comprensione superiore. Questo obiettivo può essere raggiunto attraverso un atto di grazia, un contatto onesto e personale con amici, oppure grazie ad un atteggiamento mentale che superi i confini della mera razionalità. Vedo dalla Sua lettera che Rowland H. ha scelto la seconda via che, date le circostanze, era ovviamente la migliore.

“Sono fermamente convinto che il principio del male, prevalente oggi nel mondo, trasformi il bisogno spirituale non soddisfatto in perdizione, se esso non viene neutralizzato da un’autentica intuizione religiosa o dal muro protettivo di una comunità umana. L’uomo normale, non protetto da un’azione che giunga dall’alto e isolato nella società, non può resistere al potere del male, che è chiamato “Diavolo” in modo molto appropriato. Ma

l’uso di parole come questa origina tali e tanti errori, che è necessario tenersene a distanza quanto più possibile.

“Questi sono i motivi per i quali non ho potuto dare a Rowland H. la spiegazione completa e sufficiente che sto ora arrischiando con Lei perché, dalla sua lettera, adeguata e onesta, concludo che Lei ha maturato un suo punto di vista sui fuorvianti luoghi comuni che di solito si sentono sull’alcolismo.

“In latino alcol si dice *spiritus*: la stessa parola viene dunque utilizzata per indicare la più alta esperienza religiosa ed il veleno più perverso. La formula utile è quindi: *spiritus contra spiritum*.

“Ringraziandola nuovamente per la Sua gentile lettera, suo C.G. Jung”.

Bill fu felicissimo della lettera di Jung che, non solo era gentile e molto significativa, ma rispondeva in modo affermativo a una domanda che molti intellettuali di A.A., a partire da lui stesso, si erano spesso posti: il loro eccessivo consumo di alcol non era di per sé una forma corrotta di ricerca di una dimensio-

ne illuminata o di una migliore consapevolezza? L'enfasi sulla necessità di una connessione spirituale, già presente nei passi, era qui confermata da uno dei più grandi psicanalisti del mondo, come l'antidoto più appropriato (in realtà l'unico) all'alcolismo.

La lettera giunse inoltre a Bill in un momento della sua vita nel quale ne aveva estremo bisogno. A St. Louis era morto Padre Dowling, sponsor spirituale di Bill, sua guida e consigliere, l'uomo che aveva compreso come nessun altro (Bill lo aveva sempre affermato senza riserve) la natura e il significato della sua ricerca.

La lettera di Jung divenne un talismano per Bill, allo stesso modo in cui, spesso, le lettere di Bill diventavano talismani per i membri di A.A.. L'originale è appeso nella biblioteca di Stepping Stones. In seguito, copie di questa lettera furono lette alle riunioni oppure incorniciate e appese alle pareti delle sale di riunione. Essa fu inoltre stampata e ristampata su *Grapevine*.

La risposta di Bill alla lettera del dottor Jung, datata 20

marzo 1961, dice in parte:

“... La Sua osservazione che le motivazioni del bere spesso includono quella di una ricerca di valori spirituali ha attirato il nostro particolare interesse. Sono sicuro che, ripensandoci, migliaia dei nostri membri potrebbero confermare che questo valeva anche per loro, nonostante spesso bevessero per dimenticare, per manie di grandezza e per altri indesiderabili motivi. A volte sembra sfortunatamente che l'alcol, preso in eccesso, deformi la consapevolezza e diventi una specie di droga.

“Anni fa, alcuni di noi lessero con grande giovamento il Suo libro intitolato “L'uomo moderno alla ricerca di un'anima”, nel quale Lei osservava che la maggior parte delle persone, giunte all'età di quarant'anni senza aver raggiunto alcuna conclusione sulla loro identità, collocazione e destino a livello “cosmico”, incontrarono nevrosi crescenti. Lei osservava inoltre che è probabile che questo accada indipendentemente dal fatto che le loro speranze giovanili riguardo il sesso, la sicurezza e la posizione sociale, siano state soddisfatte

oppure no. In breve, essi non possono continuare a volare alla cieca, senza alcuna destinazione, in un universo che in apparenza ha ben poco scopo o significato per loro. Nemmeno i buoni propositi, la speculazione filosofica, o un superficiale condizionamento religioso, possono salvarli dal dilemma in cui si trovano. Finché non fanno esperienza di un risveglio spirituale diretto, ottenendo così la consapevolezza, il loro conflitto è destinato semplicemente ad aumentare.

“Queste Sue opinioni, Dottore, hanno avuto un’enorme influenza su alcuni dei primi membri della nostra Associazione A.A.. Ci siamo resi conto che Lei aveva descritto perfettamente la situazione senza via d’uscita in cui noi una volta ci eravamo trovati, ma dalla quale ci siamo liberati attraverso il nostro risveglio spirituale. Questa «esperienza spirituale» doveva essere la nostra chiave per la sopravvivenza e la crescita. Capimmo che l’impotenza dell’alcolista poteva essere trasformata in un vantaggio vitale: ammettendo la propria impotenza, egli poteva ridimen-

sionarsi profondamente, raggiungendo così la prima condizione di un’esperienza di conversione profondamente motivante.

“Quanto detto sopra è un ulteriore esempio del grande giovamento che noi membri di A.A., nel periodo di formazione dell’Associazione, ricevevamo da Lei. Le Sue parole sono state ancora più autorevoli in quanto giuntesci da uno studioso che non sembra un teologo nel vero senso della parola, né uno scienziato puro. Lei sembra quindi stare con noi in quella terra di nessuno che si trova fra i due estremi, e che è lo stesso luogo in cui molti di noi si sono trovati. La Sua identificazione con noi è dunque profonda e convincente; Lei ci ha parlato con il linguaggio del cuore, un linguaggio che noi eravamo in grado di comprendere”.

Non ci fu alcuna risposta alla seconda lettera di Bill. Due mesi dopo, il 6 giugno di quell’anno, il dottor Jung morì.

Bill, dopo aver aspettato un quarto di secolo per scrivere la sua lettera di ringraziamento, l’aveva mandata giusto in tempo.

GLI ALCOLIZZATI CHE SECCATURA

da *Trasmetti il messaggio*



... Nessuno sapeva meglio di quel primo gruppo di membri quale miracolo Bill e il dottor Bob avevano compiuto, e nessuno meglio di quei primi A.A.

sapeva quanto la loro malattia fosse stata del tutto senza speranza prima della nascita di Alcolisti Anonimi.

Nessuno, ad eccezione forse dei medici. Il dottor Jack disse, a proposito degli alcolisti che era stato chiamato a trattare nei tempi precedenti A.A., in qualità di direttore medico dello stabilimento "Eastman Kodak" di Rochester, New York:

"Odiavo vederli arrivare, perché sapevo di non essere loro utile in alcun modo. Mi mandavano gente dallo stabilimento chiedendomi: 'Non potresti fare qualcosa per Joe, per Jack, per Jim? Sono i nostri dipendenti migliori, ma sono sempre assenti quando c'è più bisogno di loro'. Io davo loro assistenza medica e gli dicevo di smettere di bere (quando mi dicevano la verità sulla loro condizione), non sapendo quanto fosse assurdo quel consiglio. Ma che cos'altro potevo fare? Non ci inse-

gnavano nulla a riguardo, alla scuola di medicina.

"Oppure ci chiamava una moglie, dicendo: 'Joe non porta a casa lo stipendio da tre mesi. La società del gas sta per toglierci il gas. I bambini hanno bisogno di scarpe, e il conto del lattaio non è stato pagato. Potete fare qualcosa?'

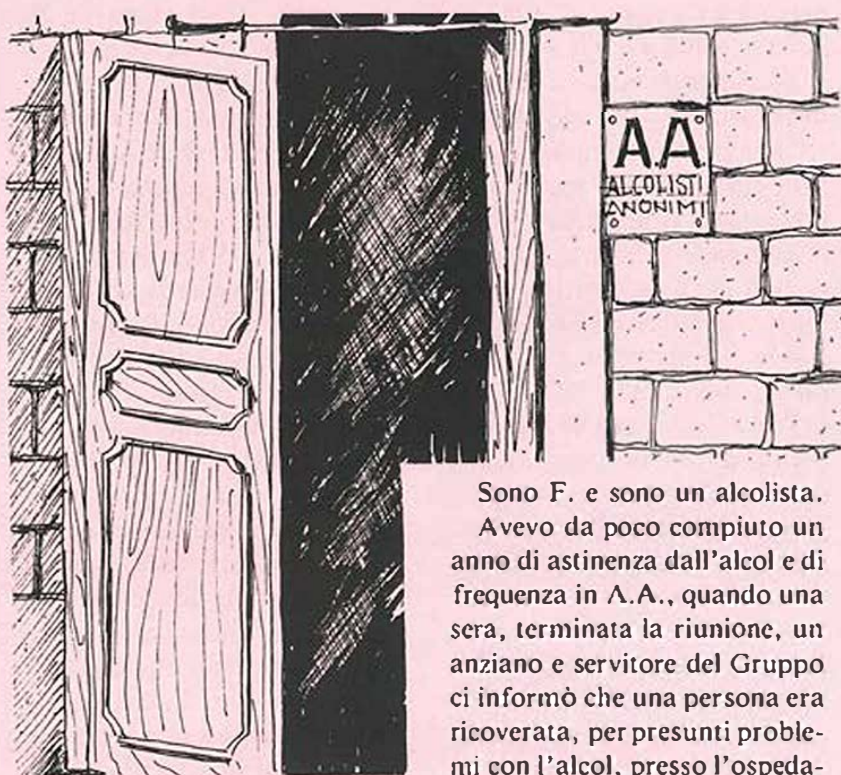
"Chiamavamo Joe, confiscavamo la sua paga e ne davamo un po' alla famiglia. Joe si comportava bene per un pò, e dopo tre o quattro mesi, quando finalmente si erano rimessi a posto finanziariamente, si ricominciava daccapo.

"In genere i medici non erano molto attivi al riguardo. Dicevano: 'Gli alcolizzati sono davvero una maledetta seccatura. Non puoi farci niente. Perdi solo il tuo tempo.'

"Era raro che un medico accettasse di sua spontanea volontà di trattare con un alcolista"...



Una porta aperta



Sono F. e sono un alcolista.
Avevo da poco compiuto un anno di astinenza dall'alcol e di frequenza in A.A., quando una sera, terminata la riunione, un anziano e servitore del Gruppo ci informò che una persona era ricoverata, per presunti problemi con l'alcol, presso l'ospeda-

le di zona: nell'eventualità che qualcuno di noi avesse potuto andarci, ci avrebbe fornito il nome del ricoverato ed il reparto. Diedi la mia disponibilità.

L'A.A. anziano, al quale devo molta gratitudine, mi informò che all'amico ricoverato era già stato offerto il "secchio d'acqua" dove dissetarsi. Ricordandomi Bill, feci miei i suoi suggerimenti confidandogli che in cuor mio c'era sì il desiderio di far visita al malato, però la mente andava oltre; andava verso un'altrettanto sentita necessità: quella di far conoscere la presenza del Gruppo A.A. locale al personale medico e paramedico di quell'ospedale da poco operativo. Quale migliore circostanza (al momento) se non quell'opportunità.

Puntuale, all'ora di ingresso per i visitatori, mi recai a far visita al malato. Lì trovai la moglie (che già conoscevo poichè frequentava il Gruppo Al-Anon) e l'infermiera che stava mettendogli la flebo.

Non mi lasciai sfuggire l'occasione e, con garbo, le chiesi se poteva dedicarmi dieci minuti del suo tempo. Fu molto genti-

le e, appena terminato con i pazienti, mi fece accomodare in medicheria. Mi presentai come membro A.A. della zona; "mantenendola semplice", le parlai di me, della mia esperienza con l'alcol, del mio recupero con il Programma di Alcolisti Anonimi, attraverso la frequentazione dei suoi Gruppi.

Mi ascoltò con evidente interesse, ponendomi una serie di domande, tra cui: come fare per evitare all'alcolista ricoverato crisi di astinenza. Nel rispetto delle Tradizioni di A.A., le testimoniai la mia esperienza, dal giorno in cui avevo deciso di porre "il tappo alla bottiglia", del ricovero in clinica, delle mie crisi d'ansia dovute alla paura di non farcela, di soffrire chissà quali malesseri, della tremenda solitudine con il mio fardello di problemi una volta dimesso.

Tutte paure dettate dall'ossessione alcolica e dalla mancata informazione circa l'esistenza dei Gruppi di A.A. dove avrei potuto, forse, trovare una risposta al mio problema. Precisai che non mi era stato dato il mezzo bicchiere di vino ai pasti e che non avevo avuto crisi di astinen-

za. Però non conoscevo quale medicina mi avessero somministrato in quei momenti per sedare le mie paure. Di contro, parlai del sostegno e dei suggerimenti avuti dal Gruppo dal primo momento che vi avevo messo piede: come evitare le circostanze che avrebbero potuto causarmi malessere ed eventuali ricadute in quel periodo di particolare fragilità emotiva; come prevenire e superare quei momenti di languore, assumendo sostanze zuccherate e prive di ogni sia pur minima percentuale di alcol, ecc.

Salutandola le lasciai della documentazione di A.A. e il mio numero di telefono, chiedendole quando avrei potuto trovare il medico di quel reparto (Medicina Uomini). Mi diede il nome, il turno e l'ora opportuna. Tornai con un amico. Il medico era stato informato e ci accolse con simpatia ed interesse. Mi resi conto di aver tentato di sfondare una porta aperta, e presto ne ebbi la conferma.

Una sera, tornato a casa dal lavoro, fui informato che una dottoressa dell'ospedale (reparto Igiene Mentale) mi aveva cercato e lasciato il suo nome e nu-

mero di telefono. Senza attendere l'indomani mi recai in ospedale.

Fui ricevuto da due dotteresse e da un caposala del reparto con i quali si svolse un cordiale dialogo di informazione. Al momento di salutarci, chiesi se sarebbe stato possibile avere un successivo incontro. La mia richiesta fu accolta e, informato il Gruppo dell'appuntamento, tornai con altri due amici. L'anziano del Gruppo precisò che noi di A.A. saremmo intervenuti solo su richiesta del malato.

Da sei anni abbiamo ottimi rapporti di collaborazione con tutte le istituzioni sanitarie locali: sono i nuovi venuti a rendercene testimonianza.

È da tre anni che il quartiere conta un secondo Gruppo, anche questo frutto di sensibile collaborazione tra i Gruppi A.A. e le istituzioni religiose locali, che di sovente hanno dato spazio al nostro messaggio attraverso un loro mensile a diffusione territoriale.

A tutti il mio grazie, anche a nome di coloro che in A.A. hanno trovato una risposta.

F.-Lazio

Esperienza di alcuni A.A. con i medici

... “Non ti possiamo più aiutare, cercati una soluzione”...

Quindi accadde qualcosa di veramente importante.

I miei figli e mia moglie, a mia insaputa, andarono dal medico di famiglia (che evitavo perché ancora non si accorgesse del mio problema) che li consigliò di farmi accompagnare, *se lo accettavo*, in alcologia.

Mia figlia mi disse: “Vorremmo parlarti”.

Fra me ho pensato di dovermi sorbire, ancora una volta, una predica. Con mia meraviglia invece mi propose questa nuova soluzione (già a carte fatte).

Comunque continuai a far uso di alcol fino al 4 ottobre.

Dal 5 mi lasciai accompagnare al colloquio con il medico il quale mi chiese: “Se lei avesse il diabete si vergognerebbe? Penso di no. Allora se lei considerasse l'alcolismo una malattia, si vergo-

gnerebbe? Penso di no”. Alla fine domandò: “Le farebbe piacere partecipare alle riunioni di A.A.?”.

Le ho provate tutte, provo anche questa. La sera varcavo per la prima volta la porta sempre aperta di A.A. ...

... Fu il mio medico, la mattina stessa, a darmi il numero telefonico di Alcolisti Anonimi (Associazione già a me suggerita da una psicologa nel 1987).

Telefonai subito, e la sera stessa andai alla mia prima riunione.

Di quella sera ho vaghi ricordi: mi fu detto che la serata mi era dedicata (ricordo gli sguardi sereni degli amici), che l'alcolismo era una malattia, e il piano delle 24 ore. Uscii che ero frastornato, ma ricco di speranza, e stimolato a volerci provare anch'io. ...

... Un medico psichiatra dell'ospedale di Urbino parla per la prima volta di Alcolisti Anonimi con G. e gli consiglia di mettersi in contatto con loro. G. intravede uno spiraglio di luce, varca la soglia di A.A. di Pesaro, chiede aiuto, si affida agli amici ed incomincia la strada del recupero, della salvezza. ...

... finché un amico medico mi disse a bruciapelo: "Se non smetti di bere non arrivi a Natale".

Smisi di bere alcol da quel giorno.

Dopo circa una settimana di astinenza, al ritorno dal lavoro, per strada le mie gambe cedettero. Caddi, ebbi delle convulsioni. Mi alzavo e ricadevo. Finché svenni.

Mi risvegliai in un ospedale da un coma etilico (delirium tremens). Vedevo con occhi spenti nevicare dal plafone della mia stanza d'ospedale; nel delirio mi vedevo assalito da animali: topi, scarafaggi, gatti, iene fameliche, corvi, serpi, sentivo le pareti parlare.

Gli incubi finirono e mi svegliai: accanto al mio letto, un'infermiera bionda, con un camice bianco, "era la mia fata". Venni dimesso dall'ospedale. Nella tasca della mia giacca trovai un numero di A.A. Telefonai, mi rispose una voce sicura e tenera che mi dette un indirizzo ed un appuntamento per lo stesso giorno.

Mi recai in quel luogo ancora frastornato e vacillante e lì riacquistai la fede in Dio che mi ero persa nel cammino del mio alcolismo...

Una delle migliori descrizioni del nostro Programma, fatta da un non-alcolista, fu pronunciata una volta da padre Dowling, uno dei migliori amici del primo periodo di A.A..

Egli disse:

"A.A. è il lento gocciolare di Dio nell'anima assetata dell'alcolista; l'alternativa è un diluvio di alcol".

Cari amici A.A.

Cari amici Alcolisti Anonimi, la settima (e sette è il numero augurale per eccellenza) è quella delle vostre Tradizioni che suggerisce ai Gruppi di A.A. di mantenersi da soli, rifiutando contributi esterni, come leggo nell'ultima pagina del vostro bel giornalino "Insieme" che riporta un mio intervento e l'espressione del vostro apprezzamento per la mia collaborazione in questo campo di attività comune. Ve ne sono grata, oltre che esserne lusingata.

È, la settima, la Tradizione dell'autonomia più rilevante, quella economica, dalla quale discendono le altre.

Non conosco altre associazioni così imponenti che si mantengano esclusivamente con i contributi raccolti tra i membri quando "gira il cestino", durante la riunione.

E siete i soli a compiere il percorso di recupero dalla sostan-

za in piena libertà di programma ed operativa, sciolti, quindi, dalle ingerenze esterne, che siano di ordine politico, di impostazione religiosa, di natura sanitaria.

Già è misterioso (e un mistero è anche il miracolo) il progresso che l'attuazione del vostro programma spirituale esercita sui membri dei gruppi, ma è addirittura inconcepibile che procediate in serenità senza legami di dipendenza economica dall'esterno.

Voi, misteriosi e inconcepibili nel vostro operare, tanti "maghi", mai legati alla burocrazia dell'assistenzialismo, così dilagante e devastante in questa nostra "civiltà" dello scambio (io do perchè tu mi dia), riuscite forse in questa vostra splendente rinascita anche perchè vi mantenete puri nella vostra autarchia che conserva le "mani pulite"?

Vi ammiro. Auguri.

Dr.ssa Diana Perazza

CORTESI CON I NOSTRI AMICI

Avete mai provato quel fremito caldo che si prova quando qualcuno parla bene di qualcosa in cui siete coinvolti? L'ultima volta che ho avuto questo sentimento gradevole è stato qualche tempo fa ad una riunione aperta durante una nostra Convention, quando un medico molto conosciuto parlò del suo lavoro con gli alcolisti.

Egli riferì dell'enorme rispetto che aveva per A.A. dopo tanti anni, della sua profonda considerazione per il nostro Programma di recupero, e del suo affetto per i molti membri che avevano

trovato la sobrietà nell'Associazione. Ci disse, e sono sicuro che era sincero, che si sentiva orgoglioso e contento di parlare a noi. Durante il suo discorso fece riferimento a quegli sfortunati che erano incapaci di accettare l'importante significato del concetto di astinenza dall'alcol e come, per cercare di aiutarli, c'era stato chi aveva tentato di inventare programmi di recupero alternativo, basati sul bere controllato.

Ecco un professionista che stava mettendo in comune con noi il suo punto di vista sul pro-

blema alcolismo, su alcuni degli strumenti che erano a sua disposizione per affrontarlo ogni giorno.

Durante la discussione generale che seguì il suo discorso, un membro di A.A. ringraziò il medico ma, e qui parlò con voce eccitata, a suo avviso era criminale parlare di bere controllato ad un alcolista, perchè ciò avrebbe potuto causare la morte del sofferente.

Mi rannicchiai un bel po' quando lo sentii. Il punto di vista era indubbiamente sincero, ma era veramente necessario imbarazzare il nostro ospite esprimendosi così violentemente? Però la cosa davvero peggiore fu l'applauso spontaneo e forte che seguì il commento.

Sono sobrio oggi per grazia di Dio, come io posso concepirlo, e non capisco perchè sono così privilegiato, così come non capisco perchè ad altri sofferenti non è stato ancora concesso questo dono. Sono grato per il fatto che A.A. faccia al mio caso e sono contento di trasmettere ciò che A.A. mi ha donato, nel caso qualcuno dovesse trovarlo utile. Il senso del dono della mia

sobrietà è bene espresso nello slogan "Probabilmente questo non ti servirà ed anche se hai un problema questo forse non ti andrà bene". Io credo che sia l'umiltà espressa in questo messaggio che mi attrae all'Associazione, specialmente perchè accompagnata dall'incredibile onestà dell'uomo che me lo trasmise.

Non credo che il nostro comportamento nei riguardi del nostro ospite riflettesse questa qualità ma forse indicò piuttosto come possiamo cadere in quella trappola che Bill temeva tanto: la superbia a livello di Associazione. Ho letto da qualche parte che egli indicava la sua grande paura nel pericolo che noi diventassimo così abbagliati dalla meraviglia del nostro recupero da non riuscire a vedere nessun'altra via d'uscita che non fosse Alcolisti Anonimi.

Secondo me il nostro lavoro di Informazione Pubblica andrebbe meglio se noi riflettessimo su quest'idea di Bill piuttosto che su quella assai arrogante che "ciò che va bene per me deve andar bene per tutti gli altri".

David P. - da "Share"

©NCLUDIAMO LA NOSTRA RIUNIONE

Signore concedimi la

* * * *Serenità*

di accettare le cose che

non posso cambiare

il *Coraggio* * * *

di cambiare quelle che

posso

la *Saggezza* * * *

di conoscerne la differenza

I DODICI PASSI DI A.A.

1. Noi abbiamo ammesso la nostra impotenza di fronte all'alcool e che le nostre vite erano divenute incontrollabili.
2. Siamo giunti a credere che un Potere più grande di noi avrebbe potuto riportarci alla ragione.
3. Abbiamo preso la decisione di affidare la nostra volontà e le nostre vite alla cura di Dio *come noi potemmo concepirLo*.
4. Abbiamo fatto un inventario morale profondo e senza paura di noi stessi.
5. Abbiamo ammesso di fronte a Dio, a noi stessi e a un altro essere umano, la natura esatta dei nostri torti.
6. Eravamo completamente pronti ad accettare che Dio eliminasse tutti questi difetti di carattere.
7. Gli abbiamo chiesto umilmente di eliminare le nostre deficienze.
8. Abbiamo fatto un elenco di tutte le persone che abbiamo leso e abbiamo deciso di fare ammenda verso tutte loro.
9. Abbiamo fatto direttamente ammenda verso tali persone, laddove possibile, tranne quando, così facendo, avremmo potuto recare danno a loro oppure ad altri.
10. Abbiamo continuato a fare l'inventario personale e, quando ci siamo trovati in torto, lo abbiamo subito ammesso.
11. Abbiamo cercato, attraverso la preghiera e la meditazione, di migliorare il nostro contatto cosciente con Dio *come noi potemmo concepirLo*, pregando solo di farci conoscere la Sua volontà nei nostri riguardi e darci la forza di eseguirla.
12. Avendo ottenuto un risveglio spirituale come risultato di questi passi, abbiamo cercato di trasmettere questo messaggio agli alcolisti e di mettere in pratica questi principi in tutte le nostre attività.

Passi e Tradizioni. Copyright A.A. World Services Inc.

**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

LE 12 TRADIZIONI DI A.A.

1. Il nostro comune benessere dovrebbe venire in primo luogo; il recupero personale dipende dalla unità di A.A..
2. Per il fine del nostro gruppo non esiste che una sola autorità ultima: un Dio di amore, comunque Egli possa manifestarsi nella coscienza del nostro gruppo. I nostri capi non sono altro che dei servitori di fiducia: essi non governano.
3. L'unico requisito per essere membro di A.A. è il desiderio di smettere di bere.
4. Ogni gruppo dovrebbe essere autonomo tranne che per le questioni riguardanti altri gruppi oppure A.A. nel suo insieme.
5. Ogni gruppo non ha che un solo scopo primario: trasmettere il suo messaggio all'alcolista che soffre ancora.
6. Un gruppo di A.A. non dovrebbe mai avallare, finanziare o prestare il nome di A.A. ad alcuna istituzione simile o organizzazione esterna, per evitare che problemi di denaro, di proprietà e di prestigio possano distrarci dal nostro scopo primario.
7. Ogni gruppo A.A. dovrebbe mantenersi completamente da solo, rifiutando contributi esterni.
8. Alcolisti Anonimi dovrebbe rimanere per sempre non professionale, ma i nostri centri di servizio potranno assumere degli impiegati appositi.
9. A.A., come tale, non dovrebbe mai essere organizzata; ma noi possiamo costituire dei consigli di servizio o comitati, direttamente responsabili verso coloro che essi servono.
10. Alcolisti Anonimi non ha opinioni su questioni esterne; di conseguenza il nome di A.A. non dovrebbe mai essere coinvolto in pubbliche controversie.
11. La politica delle nostre relazioni pubbliche è basata sull'attrazione più che sulla propaganda; noi abbiamo bisogno di conservare sempre l'anonimato personale a livello di stampa, radio e filmati.
12. L'anonimato è la base spirituale di tutte le nostre tradizioni, che sempre ci ricorda di porre i principi al di sopra delle singole personalità.

INSIEME

in A.A.

Direzione, Redazione, Amministrazione
Via di Torre Rossa, 35 (sc. B - int. 1b) - 00165 Roma - Tel. 06.663.66.29
c/c n. 74028002

Direttore Responsabile: Demetrio Panciroli

Registrazione Tribunale di Roma n. 60/82 del 13/2/82
Periodico di proprietà dell'Associazione «A.A. Alcolisti Anonimi ONLUS»,
ceduto prevalentemente ai propri associati
Fotocomposizione e stampa: Tipografia I.B. - Via Giuseppe Boffito, 24 - 00135 Roma
Telefono e fax 06.30.96.932

sommario

- 1 Caro dottore, un alcolista anonimo
- 4 Alcolisti Anonimi una risorsa per la professione medica
- 7 Caro collega, un'alcolista anonima
- 10 Aiuto, dottore, Maleen-Toscana
- 12 La moglie di un medico, Claudia-Lazio
- 16 Prefazione alla prima edizione del libro Alcolisti Anonimi,
giugno 1980, Prof. Giovanni Bonfiglio
- 20 Un medico guarda ad A.A., un medico-USA
- 30 Ridiamo un po' ?!
- 31 Ringraziamento a Jung, da "Trasmetti il messaggio"
- 37 Gli alcolizzati che seccatura, da "Trasmetti il messaggio"
- 39 Una porta aperta, F.-Lazio
- 42 Esperienza di alcuni A.A. con i medici
- 44 Cari amici A.A., Dr.ssa Diana Perazza
- 45 Cortesi con i nostri amici, David P.-da "Share"