Sommario

RADIO **2**
GIORNALI **6**
TV **30**
CONFERENZA STAMPA 12 OTTOBRE 2026 ..... **37**

RADIO

Il **27 aprile 2026** due Amici dell'Area Lombardia hanno portato la voce di Alcolisti Anonimi ai microfoni di

Di seguito il link all' intervento:

https://drive.google.com/file/d/11MELmJawbjha52ftcldar_fleqN-pDtH/view

---

Il **23 febbraio 2026** un Amico dell'Area Lombardia ha portato la voce di Alcolisti Anonimi ai microfoni di

Di seguito il link all' intervento:

https://drive.google.com/file/d/1IfjYkKTKBGufUFhNB0uHF2PGR9MMF_df/view?usp=drive_web

---

Il **23 gennaio 2026** un Amico dell'Area Lombardia ha portato la voce di Alcolisti Anonimi ai microfoni di Radio Popolare



alla trasmissione **37 e 2**

Di seguito il link alla trasmissione l'intervento comincia al 42° minuto:

https://www.radiopopolare.it/puntata/popolare-37e2/37e2_23_01_2026_10_35

Il **19 gennaio 2026** il Responsabile del Comitato per l'Esterno dell'Area Lombardia ha portato la voce di Alcolisti Anonimi ai microfoni di RAI Radio

durante la trasmissione **Indipendente-mente.**

Di seguito il link alla trasmissione

https://www.raiplaysound.it/audio/2026/01/Indipendente---mente-del-19012026-d8a45154-9ce2-4bee-abd0-c9a877c53103.html

---

Il **29 ottobre 2025** il Coordinatore e il Vice-coordinatore della Zona Aurora hanno portato la voce di Alcolisti Anonimi ai microfoni di Radio Orizzonti di Saronno

di seguito il link dell'intervento

https://www.radiorizzonti.eu/wp-content/uploads/2024/02/30-Ottobre-2025-Associazione-Alcolisti-Anonimi-Saronno.mp3

Il **3 settembre 2025** il Coordinatore della Zona Aurora ha portato la voce di Alcolisti Anonimi ai microfoni di Radio Magenta

Di seguito il link all'intervento

https://m.soundcloud.com/radiomagenta/magenta-associazione-alcolisti-anonimi-per-dare-un-aiuto-del-03092025

Ritorno alla Vita - Radio Mater da anni ci offre l'opportunità di trasmettere il Messaggio in modulazione di frequenza

https://www.radiomater.org/P/Content.aspx/?id=ef14a3c4-c9a8-4aec-9a7d-f9e2d0a896bf#Lombardia

---

É disponibile su Spotify un podcast realizzato dal giornalista Alessio Belli chiamato "(P)ossessione – l'alcolismo e le sue voci". Trattasi di un racconto di come l'alcol nella sua misura più pericolosa sia un compagno nella vita di tanti.

Il podcast è suddiviso in 9 puntate e alla fine di ciascuna viene comunicato il numero verde della nostra Associazione.

Le puntate che riportano gli interventi dei nostri Fiduciari degli Esterni - (alcolista e non alcolista), che parlano di A.A. Alcolisti Anonimi e del nostro Programma di recupero sono le ultime.

Per facilitare l'individuazione del podcast, vi inoltro il link

https://open.spotify.com/episode/4myGqHFtSmdQL38cMJOzXc?si=oLDttGLzSMKoFm3F4bLKhg

---

Il **3 luglio 2025**, durante la trasmissione mattutina **"Procediamo"** su R101 si è parlato della grande **Convention internazionale** in corso a **Vancouver** per celebrare i **90 anni di Alcolisti Anonimi**! 🎉🎂
Un traguardo importante, una festa che merita di essere condivisa

https://www.r101.it/programmi/programmi/303582/procediamo.html dal minuto 1:00:40

In data **19-03-2025** durante il programma Good Morning Milano in diretta radio su

FM 96.2 e DAB + Ascolta in diretta: https://www.kristallradio.it/ascolta/

Rivedi e riascolta su Spotify:

https://open.spotify.com/show/04oYIJE3amTU6dUzsSvkfG?si=341ffe037c7c4841oppure su https://www.goodmorning.milano.it

Riascolta su Apple Podcast: https://podcasts.apple.com/it/podcast/goodmorning-milano/id1724123874

Conduce Fabio Ranfi (IG: @rufusit - FB: @rufusinfabula)

https://youtu.be/ljdAlF4WrJ8

In data **12-01-2025** durante la trasmissione **Non Stop News** di RTL 102.5 alle 7:35 è andato in onda un intervento che ha visto intervistati il dott. Giovanni Addolorato medico dell'Ospedale Gemelli e alcuni Alcolisti Anonimi di Milano che hanno dato la loro testimonianza.

L'intervento è stato condotto da Luigi Santarelli che ha partecipato alla riunione aperta da cui ha tratto le testimonianze di seguito il link per ascoltare l'intera puntata. L'intervento si attesta a poco più della metà.

https://play.rtl.it/podcast/1/rtl-1025-podcast-non-stop-news/puntata-del-12-gennaio-2025/130869/

---

https://www.radiopopolare.it/puntata/?ep=popolare-37e2/37e2_26_01_2024_10_36

26 gennaio 2024 dal minuto 15:45


37 E 2 | 26 GENNAIO 2024
37e2 di venerdì
26/01/2024

GIORNALI

8 | BERGAMO
PRIMABERGAMO
VENERDÌ 22 MAGGIO 2026

OLTRE LA MALATTIA Ci è stato permesso di partecipare a una riunione del gruppo degli Alcolisti Anonimi di Bergamo. E raccogliere le voci dei partecipanti

L'alcol era salvezza, poi necessità, infine era il padrone

Ogni storia è diversa, ma tutte hanno un elemento comune: l'impossibilità di fermarsi dopo il secondo, il terzo o il decimo bicchiere

di Elena Esposto

(eee) Stare seduti attorno a un tavolo con una ventina di persone che aspettano il proprio turno per parlare e ascoltano attentamente gli altri è una scena insolita in tempi frenetici come questi. Ma per la frenesia, agli incontri degli Alcolisti Anonimi, non sembra esserci spazio. C'è chi preferisce una condivisione asciutta, chi sceglie di non parlare e chi, invece, si dilunga un po' di più. Nessuno dà segnali di impazienza. Tutti sanno che quando verrà il loro turno riceveranno la stessa attenzione.

Ci troviamo in una sala in via Longuelo, a Bergamo. Eccezionalmente, abbiamo avuto la possibilità di partecipare a un incontro. Nomi e volti dei partecipanti che hanno condiviso con noi le loro storie sono stati tutelati.

Non una semplice associazione

«Alcolisti Anonimi (AA, *ndr*) è una associazione di persone che mettono in comune la loro esperienza, forza e speranza al fine di risolvere il loro problema cõmune e aiutare altri a recuperarsi dall'alcolismo»: è la prima cosa che si legge aprendo il sito italiano di AA. Ma basta aver partecipato a un incontro, e approfondirne un po' la storia, per capire che dietro quelle due lettere c'è molto di più.

AA nasce negli Stati Uniti nel 1935 dall'incontro di **Bill Wilson** e **Bob Smith**. Entrambi alcolisti, si erano resi conto che attraverso il supporto reciproco riuscivano a mantenersi sobri e avevano deciso di condividere quanto avevano scoperto con gli altri. Nel 1939 nasce il programma dei dodici passi, un vero e proprio cammino di crescita personale che ancora oggi è alla base del percorso di recupero di AA ed è stato anche adottato, in forme diverse, da molte altre realtà.

La componente spirituale è centrale, ma AA non aderisce né richiede di aderire a una religione specifica. L'unico requisito per poter partecipare ai gruppi è il desiderio di smettere di bere.

L'alcolismo è una malattia

Ogni storia di alcolismo è diversa - c'è chi ha iniziato a bere da adolescente e chi da adulto, chi a seguito di un trauma e chi per superare la timidezza, chi quasi senza accorgersene - ma tutte hanno un elemento comune: l'impossibilità di fermarsi dopo il primo, il secondo o il decimo bicchiere.



Lo spazio a Longuelo in cui si è tenuto l'incontro a cui abbiamo partecipato

«L'alcol all'inizio è stato una salvezza, poi è diventato una necessità e alla fine il mio padrone tanto che bevevo anche se non ne avevo voglia», racconta una delle persone al tavolo.

Proprio per questo il primo dei dodici passi consiste nell'ammettere di essere impotenti di fronte alla bottiglia. L'alcolismo non è un vizio e non dipende da mancanza di forza di volontà, ma è una vera e propria malattia. «È una compulsione», spiega qualcuno. L'alcolista, una volta che inizia a bere, non riesce a fermarsi.

La scarsa comprensione di questa dinamica è una delle ragioni che spinsero Wilson e Smith a costruire un programma fondato sull'aiuto reciproco. Anche se AA si avvale talvolta della collaborazione di professionisti medici, la vera forza e la chiave del successo del progetto stanno nel potere del gruppo.

«Qui nessuno mi giudica»

«Sono un alcolista, l'unica medicina è frequentare il gruppo, stare a contatto con gente come me», afferma uno dei partecipanti. «Chi non è alcolista non può davvero capire che cosa significa», aggiunge un'altra. Anche per questo chi si trova ad affrontare il problema dell'alcolismo spesso si scontra con il giudizio o il risentimento di chi gli sta vicino. E raramente incontra comprensione.

«Per me AA ha rappresentato la salvezza - racconta una delle persone al tavolo -. Qui non ci sono critiche o prediche. Qui ho imparato ad ascoltare, ho recuperato le regole sociali che ora riesco a portare anche fuori dal gruppo».

Le riunioni dei gruppi di AA si basano sulle testimonianze. Ciascuno dei partecipanti, se lo desidera, può condividere la sua esperienza con il resto del gruppo. Si parla a turno, senza interruzioni. «Ogni storia è personale - spiega un partecipante -. Il nostro compito è ascoltare, non intervenire. Se poi si instaura un dialogo dopo l'incontro, al massimo possiamo raccontare la nostra esperienza e, se ci siamo già trovati in quella situazione, raccontare come l'abbiamo affrontata».

Il rapporto di aiuto e di amicizia che si crea nei gruppi non si limita agli incontri, ma continua nella vita di tutti i giorni. Uno degli obiettivi di AA è quello di smettere di bere insieme un giorno alla volta, ma ci sono delle situazioni in cui perfino cinque minuti possono essere una sfida. In quei momenti, poter parlare con qualcuno che capisce cosa si sta passando può essere fondamentale. «La prima volta che sono venuta a un incontro mi ha colpito come non avevo bisogno di spiegare niente. Mi sono sentita liberata e accettata. *I dodici passi mi hanno insegnato ad ascoltarmi, e so che non devo mai dimenticarmi quello che sono*», dice una partecipante. «Anche se non bevo più da molto tempo, continuo a venire agli incontri e tengo buone le testimonianze di chi ci ricade», aggiunge un'altra.

AA nella Bergamasca

Gruppi di AA sono presenti a Bergamo, Treviglio e Villongo, oltre che a Cassano d'Adda (già in provincia di Milano), con incontri quasi quotidiani. Giorni, sedi e orari sono disponibili sul sito dell'associazione. Dopo la pandemia si sono inoltre diffusi i gruppi online. Le riunioni sono dedicate esclusivamente agli Alcolisti Anonimi, ma alcuni gruppi organizzano riunioni aperte per chi è interessato ad approfondire il programma.

La testimonianza di Lavinia, una donna che ha lottato e lotta contro l'alcolismo: «Viviamo 24 ore all

«L'alcol è una bestia ch

«Prendevo degli antidepressivi, ma ho iniziato a sostituirli con la birra. Il farmaco lo trovavo al supermercato, non in farmacia. Poi ho iniziato a frequentare gli Alcolisti Anonimi. Credo si possa uscire dall'alcolismo. E il dopo è bellissimo».

CANTÙ (bh9) «L'alcol è una bestia che ti sorprende sempre, non puoi mai stare tranquillo al 100%. Devi capire le tue emozioni e imparare a gestirle. La sicurezza di non avere ricadute non c'è mai. Per questo affrontiamo 24 ore alla volta, si pensa alla giornata. Domani non esiste, ieri è passato, oggi voglio andare a dormire serena e tranquilla sapendo che non ho toccato alcol».

Lavinia, (nome di fantasia, ndr), è una donna matura, che ha iniziato a bere in tarda età. Usciva nel fine settimana con i colleghi per l'aperitivo e a poco a poco ha iniziato a vedere che mentre loro si fermavano, lei andava avanti a bere.

Poi la perdita del lavoro e la malattia della madre: «Sono diventata la classica bevitrice solitaria – racconta – Al mattino curavo mia mamma, nel pomeriggio bevevo birra. Sono andata avanti così per qualche anno. Non ho mai esagerato, non sono mai svenuta o fatto incidenti. Ma l'alcol ha "lavorato" molto mentalmente con me. Prendevo degli antidepressivi, ma col tempo ho iniziato a sostituirli con la birra. Andavo a prendere la mia terapia al supermercato, non in farmacia».

Lavinia ha iniziato a passare i pomeriggi ubriacandosi: «Ero finita in un circolo vizioso. La mattina mi svegliavo con un senso di oppressione e tristezza, al pomeriggio bevevo e credevo di star meglio. Il mattino dopo però tornava la depressione».



L'ingresso della sala nella parrocchia San Michele dove ogni martedì e venerdì sera si tengono le riunioni del gruppo degli Alcolisti Anonimi

La donna è andata avanti in questo modo per qualche anno, finché non si è unita agli Alcolisti Anonimi: «Ho chiamato e mi hanno indirizzato al gruppo della mia zona. Mi sono detta: "proviamoci", ma ora so che non avevo il giusto mood, pensavo di poter smettere da sola – ammette – Così ho passato il primo anno a smettere di bere, ricominciare, smettere e ricominciare».

Poi la svolta a seguito di un breve ricovero in ospedale per un intervento chirurgico: «Vedere persone che stavano molto peggio di me e lottavano, pur non avendo fatto nulla di male al proprio fisico, mentre io continuavo a farlo, mi ha fatto capire quanto ero ignorante, egoista – spiega – Ho ripreso gli incontri, con occhi nuovi e capendo che ascoltare le esperienze degli altri poteva aiutarmi, così come mi ha aiutato il programma dei 12 passi (il metodo degli Alcolisti Anonimi, ndr)».

Lavinia è andata avanti per un anno e mezzo, poi una nuova ricaduta in un momento difficile: «Mi ha fatto capire che ero diventata troppo sicura di me. In quel momento ero particolarmente arrabbiata e ho ceduto. Questo mi ha dato una nuova consapevolezza: devo stare attenta alla mia emotività e curare di più questa parte del mio carattere. Ora è più di un anno e mezzo che non bevo, ma continuo a pensare giorno per giorno. Credo che si possa uscire dall'alcolismo. E il dopo è bellissimo», conclude.



Oltre a percorsi terapeutici e servizi pubblici per le dipendenze, spesso integrati tra loro, uno dei metodi di aiuto per chi soffre di alcolismo è quello dell'Associazione Alcolisti Anonimi. Fondata negli Stati Uniti nel 1935, è presente in Italia dal 1972 contando su una rete di gruppi distribuiti nelle varie regioni. A.A. è un'associazione di auto-mutuo-aiuto in cui l'alcolista anonimo mantiene e consolida la sobrietà utilizzando la propria esperienza per aiutare chi è ancora nel problema ad affrancarsi dalla dipendenza dall'alcol. Il recupero è fondato sulla par-

GIORNALE DI CANTÙ
SABATO 25 APRILE 2026

a volta: domani non esiste, ieri è passato, oggi voglio andare a dormire sapendo di non aver bevuto»

e ti sorprende sempre»



tecipazione alle attività del gruppo. Nelle riunioni è possibile condividere la propria esperienza e mettere in pratica il metodo dei 12 passi. L'unico requisito per fare parte di un gruppo di A.A. è desiderare di smettere di bere.

A Cantù c'è il gruppo «Amicizia», che si ritrova nella parrocchia di San Michele in piazza Volontari della Libertà 5 con degli incontri che si svolgono al martedì e al venerdì dalle 21.

Periodicamente vengono organizzate delle riunioni aperte, come quella che si è svolta martedì 21 e alla quale hanno preso parte, oltre agli alcolisti, anche i familiari che si riuniscono in Al-Anon.

L'incontro ha permesso di conoscere più da vicino la malattia dell'alcolismo attraverso alcune, intense, testimonianze.

Alla riunione aperta erano presenti diversi alcolisti: c'è chi frequenta il gruppo da poche settimane, chi da mesi e chi da anni, alcuni da decenni. Diverse le motivazioni alla base del consumo di alcol: c'è chi lo usava per affrontare le proprie emozioni, chi per fuggire dal dolore e chi semplicemente perché gli piaceva bere. C'è chi è arrivato convinto da altri e chi dopo aver capito che l'alcol stava compromettendo tutto ciò che stava costruendo. Tra loro c'è chi ha impiegato anni ad ammettere la malattia e chi, anche dopo ricadute, non ha mai smesso di provarci.

«Dobbiamo essere in primis noi a voler cambiare, poi il resto si affronta», ha infine osservato un partecipante.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

La parrocchia di San Michele, lo stemma degli Alcolisti Anonimi e l'ingresso dell'edificio in cui si trova anche il gruppo Al-Anon







I racconti dei familiari degli alcolisti: «A volte ci si trova davanti un muro»

L'alcolismo è la malattia della famiglia, non è facile stare accanto a loro»

CANTÙ (bh9) «Noi diventiamo alcolisti passivi. Vivere con un alcolista non è facile. Si fanno molti sbagli, si pensa di aiutare, ma spesso ci si trova davanti a un muro. Gli alcolisti possono scegliere se smettere o meno di bere. Da parte nostra possiamo decidere se vivere con un alcolista oppure no».

A fianco del locale dove si ritrovano gli A.A. c'è una stanza dove i familiari degli alcolisti possono trovarsi e confrontarsi. Si tratta di una delle sedi dei Gruppi familiari Al-Anon, le cui prime riunioni in Italia sono iniziate nel 1976. Nel corso delle riunioni i membri possono condividere le proprie esperienze: «La maggior parte di noi sa che l'alcolismo è una malattia, ma ancora troppo pochi la riconoscono come una malattia della famiglia», riporta l'opuscolo informativo di Al-Anon.

Alla riunione aperta che si è svolta in settimana hanno preso parte diversi familiari di alcolisti. Durante l'incontro sono emerse anche le testimonianze dirette di chi vive questa realtà ogni giorno e si trova «dall'altra parte».

«Qui posso condividere e raccontare quello che nessuno al di fuori di queste pareti sa. Entrando da quella porta ci capiamo con uno sguardo, senza dover parlare. Condividiamo esperienze simili ed è importante avere la possibilità di parlarne con qualcuno», spiega un membro.

«Come gli alcolisti anche io vivo un giorno alla volta, solo così riesco ad arrivare a sera», ha aggiunto una di loro.

Il partecipare a una riunione aperta, avendo la possibilità di sentire anche le parole degli alcolisti è utile per loro: «Sappiamo che per gli alcolisti è difficile, ma ascoltare i loro racconti fa capire che anche dall'altra parte c'è solferenza. Anche questa è una grande lezione da imparare. Con il tempo ho capito che questo è il mio posto. Non è stato facile affrontare tutto, ma mi sono resa conto di quanto anche io sia cambiata grazie agli incontri», rimarca una familiare.

Infine, sul territorio italiano sono presenti anche gruppi Alateen, adolescenti che convivono con l'alcolismo di un familiare o di un amico intimo.

Tra le persone presenti all'assemblea anche un ragazzo, che da piccolo ha vissuto l'alcolismo di un genitore: «Noi figli dobbiamo liberarci dal peso di sentirci in colpa sei i nostri genitori bevono. La colpa non è nostra, era la malattia che faceva bere mia mamma», ha dichiarato.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

LA PROVINCIA
MARTEDÌ 24 FEBBRAIO 2026

COMOCUORE Onlus ASSOCIAZIONE GIANMARIO BERETTA PER LA LOTTA CONTRO L'INFARTO

DIOGENE
LA CITTÀ SOLIDALE

COMOCUORE Onlus ASSOCIAZIONE GIANMARIO BERETTA PER LA LOTTA CONTRO L'INFARTO

«Una vita non vissuta per gli altri non è una vita» MADRE TERESA

Alcolisti anonimi, la forza del gruppo

L'incontro. Diogene ha partecipato a una serata organizzata dal gruppo di Como, tra storie e sostegno reciproco

Simone Dalla Francesca

Il mondo degli Alcolisti anonimi fa parte, bene o male, dell'immaginario collettivo. Che sia per un film visto al cinema o in televisione, per un libro letto o per qualsiasi altro fortuito caso della vita, quasi tutti sanno dell'esistenza dell'associazione, ma la maggior parte, probabilmente, la percepisce come qualcosa di distante. Quello che è meno noto, invece, è che Alcolisti anonimi è presente anche a Como e con ben cinque gruppi, tra quello cittadino che si riunisce all'oratorio San Giuseppe, quello di Muggiò e quelli di Cantù, Erba e Valmorea.

Sono tanto vicini quanto silenziosi, eppure, al loro interno, succede tanto, talvolta anche quello che può essere considerato un piccolo miracolo. Per conoscere meglio ciò che avviene all'interno dei gruppi, abbiamo deciso di partecipare di persona al primo di questi, quello di Como 1, il più longevo, nato nel 1983, e di conoscere chi sta dietro e dentro ad Alcolisti anonimi, che per definizione è un'associazione di auto mutuo aiuto, ossia fatta da persone che mettono in comune la loro esperienza, forza e speranza al fine di risolvere il loro problema comune, cioè quello dell'alcolismo. La prima cosa che colpisce varcando la porta del salone dell'oratorio di San Giuseppe, in cui il gruppo si riunisce, è l'accoglienza, sia tra i vari membri, sia riservata a chi scrive.

Ciascuno dei partecipanti agli incontri sembra interessato a far sì che l'altro si senta al posto giusto, compreso, ma soprattutto libero di portare sé stesso, come in una cerchia di amici o in una grande famiglia. C'è una grande empatia che aleggia nell'aria, è palpabile, negli sguardi, nelle parole, nei gesti. La serata in questione era un po' particolare, in quanto generalmente le riunioni di Alcolisti anonimi, proprio per salvaguardare chi ne fa parte, restano chiuse. Talvolta, però, si organizzano incontri aperti, a cui può partecipare la stampa.

La sera di sabato 14 febbraio, inoltre, erano presenti anche alcuni membri di Alanon, ovvero familiari e amici di persone dipendenti dall'alcol. E qui un'altra cosa è saltata subito all'occhio: una volta seduti nel grande cerchio, pronti a iniziare la serata, sarebbe stato quasi impossibile capire chi fosse alcolista e al-anon, se all'inizio del proprio intervento ognuno lo avesse dovuto dichiarare apertamente.

Questo perché quelle che frequentano Alcolisti anonimi sono persone come tante, affette da quella che è stata riconosciuta dall'Oms come una malattia cronica, recidivante e potenzialmente mortale.

Ed è proprio come una malattia che viene trattata all'interno del gruppo. È emerso forte e chiaro durante la serata, aperta da una lettura che ha introdotto il tema che ad ogni seduta guida i partecipanti nelle proprie testimonianze. Quello scelto per sabato 14 era la responsabilità morale.

Una responsabilità che ogni alcolista declina verso sé stesso e verso gli altri e che passa attraverso una prima presa di coscienza. Ciascuno, iniziando il proprio intervento, ripete il proprio nome e di essere un alcolista. Lo fa per ricordare a se stesso il primo dei dodici passi di Alcolisti anonimi, ammettendo la propria condizione e di essere impotente di fronte all'alcol, di non essere in grado di gestirlo. Qui però si innesta un piccolo paradosso, perché di fronte all'impotenza contro la malattia, nasce la necessità di fare qualcosa per curarsi. Ed è proprio questo che fa l'associazione e che si comprende dopo pochi minuti di incontro. La forza sta nel gruppo: al suo interno, ognuno si rende conto di non essere una mosca bianca, di non essere diverso, di non essere solo, come si era sentito, nella propria fragilità, per gran parta della vita. La condivisione crea quel piccolo miracolo citato prima. Tutti insieme, gli Alcolisti anonimi si sostengono nella stessa missione: non bere alcol per le successive 24 ore. Una missione che poi si rinnova giorno dopo giorno, prolungandosi per settimane, mesi, anni. Molte delle persone all'interno della stanza, consapevoli che un solo bicchiere li spingerebbe nuovamente in un tunnel, non bevono da parecchi anni e c'è chi giura di

aver smesso, proprio grazie alla sfida delle 24 ore, già dopo il primo incontro. Eppure restano per quel senso di responsabilità, prima verso se stessi, per non interrompere quella che è una vera e propria cura contro una malattia che non svanisce mai, e poi verso gli altri, per accompagnarli, con la propria esperienza. I "veterani" assumono il ruolo di sponsor. Si prendono a cuore un altro alcolista, lo guidano, lo sorreggono, ci sono sempre nei momenti più duri, per superare qualsiasi difficoltà. Ma tutto ciò, in qualche modo, avviene anche semplicemente all'interno del gruppo, che come un unico organismo cammina insieme verso il riscatto, verso una vita diversa, fatta soprattutto di scelte consapevoli e di una nuova libertà. E non è un caso che l'ultimo passo di ogni incontro, avvenga in un grande cerchio in cui tutti si tengono per mano, recitando la preghiera della serenità.
Chiunque voglia iniziare la propria battaglia contro l'alcolismo, può rivolgersi ad Alcolisti Anonimi Lombardia al numero 334-1889587, al numero verde 800411406 o all'indirizzo
mail info@aa-arealombardia.it.

II

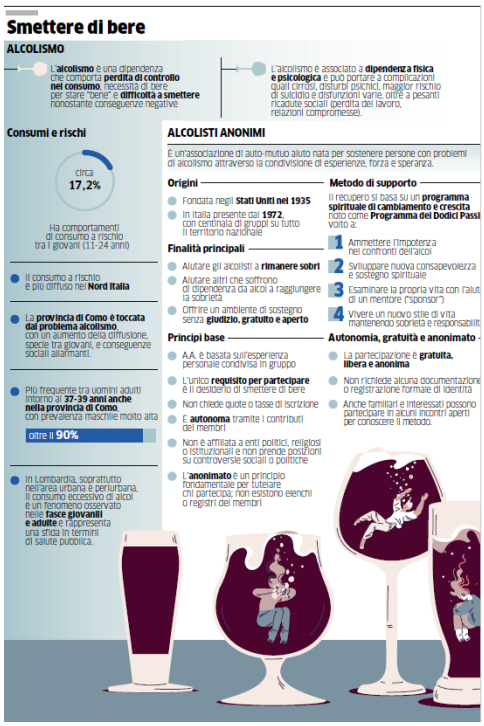
LA PROVINCIA
MARTEDÌ 24 FEBBRAIO 2026

Primo piano **Sconfiggere** l'alcolismo

L'associazione

Mi chiamo... e sono un alcolista Quelle storie raccolte da AA

Le storie che raccontiamo in queste pagine sono soltanto alcune di quelle che, quotidianamente, gli Alcolisti anonimi ascoltano e raccolgono nei loro gruppi sparsi in tutto il territorio nazionale. Una realtà, quella dell'alcolismo, spesso sottovalutata ma che ha conseguenze sociali, sanitarie e non solo potenzialmente molto gravi.
Su Diogene cerchiamo sempre di raccontare le storie, anche le più difficili da raccontare, con dei volti, dei nomi e dei cognomi. In questo caso abbiamo fatto un'ovvia eccezione, perché la regola degli Alcolisti anonimi è, appunto, l'anonimato. O, meglio, la presentazione con il solo nome di battesimo. Questo, però, non toglie nulla alla verità raccontata dai cinque protagonisti delle testimonianze che trovate pubblicate in queste due pagine. Testimonianze forti, che aiutano a capire e a comprendere un fenomeno spesso ignorato perché l'alcol non è illecito ma, anche socialmente, accettato.



"Le ultime bevute lì a Santa Lucia"

Testimonianza /1. Sebastiano, sobrio da vent'anni «Già poco più che bambino ho iniziato con l'alcol»

Simone Dalla Francesca

È la vittoria dell'impegno e della perseveranza, del cadere cento volte e rialzarsi centouno. La vita di Sebastiano è sempre stata costellata di ostacoli, di inciampi, di duri colpi da digerire, fin dall'infanzia. Oggi, però, ha da poco festeggiato i 20 anni di sobrietà, trovando finalmente l'equilibrio a lungo inseguito.
Una ricerca iniziata da bambino, in una famiglia bresciana in cui non ha conosciuto l'affetto di cui aveva bisogno. I genitori bevevano e diventavano aggressivi, il fratello maggiore è stato una delle vittime del boom dell'eroina degli anni '70-'80, prima con la dipendenza, poi con l'aids, infine con la morte. E così Sebastiano è cresciuto sulle strade del paese, iniziando presto a frequentare compagnie più grandi.

Oltre il baratro

«Già a 11-12 anni ho iniziato con l'alcol e con le droghe leggere – racconta –. Il primo, in particolare, mi rendeva disinvolto: quando bevevo non mi sentivo più quello diverso, non avevo paura di niente e da Dottor Jekyll mi trasformavo in Mr. Hyde. Quando è morto mio papà, attorno ai 20 anni, ho iniziato anche io con l'eroina. Sono andato avanti tra i 22 e i 27. E in tutto questo l'alcol c'è sempre stato».
È stato proprio quest'ultimo a fare più danni delle sostanze, o quantomeno a cacciarlo nei guai peggiori. Anche perché Sebastiano, per paura di ammalarsi con il fratello, utilizzava l'eroina solo in casa. Dopo essere andato diverse volte in overdose, però, ha deciso di entrare in comunità.
È approdato a Como, all'Arca, sotto l'ala di don Aldo Fortunato. «Ha visto in me una persona che aveva ancora dei valori, nonostante tutto» ricorda Sebastiano. Ha affrontato un lungo percorso di 32 mesi, in cui ha lavorato su sè stesso, ha scoperto nuove passioni come la montagna e il teatro, ma ha faticato a staccarsi dall'alcol. Ed è qui che per la prima volta, nel '98, è entrato a far parte del gruppo degli Alcolisti anonimi, all'oratorio San Giuseppe. «Mi ha attratto subito, perché mi ritrovavo in vissuti simili ai miei – ricorda –. E poi, il giorno dopo la prima riunione, mi hanno chiamato in comunità per sapere come stessi. Mi ha fatto piacere



che si preoccupassero per me». Dopo tre mesi di sobrietà, però, il tradimento di una ragazza che aveva iniziato a frequentare lo ha fatto ricadere. Sono state proprio le relazioni con l'altro sesso, i rapporti affettivi che non aveva mai conosciuto prima, insieme ad altri eventi tragici come la scomparsa della madre, a farlo ritornare più volte nell'alcol.
«Fino al 2005 non ho mai fatto un anno intero da sobrio – rivela –. Ma io in Alcolisti anonimi ci credevo. Alcuni di loro non mi hanno mai lasciato solo, dicendomi che sarebbe arrivato il giorno giusto».
L'ultima bevuta Così è stato, il 13 dicembre di quell'anno. «Era Santa Lucia, il giorno prima dell'anniversario di morte di mio papà – ricorda –. Da un po' di tempo lavoravo per sistemare l'appartamento che avevo comprato, ma le cose andavano a rilento. Ho avuto una giornata no: sono tornato dal lavoro con una dose di eroina e 24 bottiglie di Ceres. Non ricordo niente: mi sono risvegliato il mattino seguente, ho ripercorso tutto il mio passato guardando il soffitto e ho deciso di riprovare seriamente con Alcolisti anonimi». È stata l'ultima bevuta. Da allora ha smesso con qualsiasi sostanza e la sua vita è totalmente cambiata. «Ho imparato che volere è potere – conclude –. Sono riuscito ad affidarmi e a condividere i miei problemi. I gruppi sono la mia ancora di salvezza: con loro non sono mai solo».

Testimonianza /2. «**Ho pensato pure al suicidio Ma adesso mi godo la vita**»
«Oggi sto vivendo la fase più bella della mia vita». Parola di Doriano, il cui vissuto somiglia molto a un romanzo di formazione, che parte da una situazione di sobrietà, passa attraverso l'alcol e le difficoltà che ne sono derivate, ma anche da una grande crescita personale, una presa di consapevolezza di se stesso che gli permettono, oggi, di volersi bene per davvero.
Una trasformazione passata anche attraverso Alcolisti anonimi, incontrata per la prima volta nel 2015. «Mi era stata consigliata dal mio ragazzo dell'epoca – racconta –. Ho frequentato i gruppi fino al 2018, poi, convinto che avrei potuto gestire la situazione da solo, ho smesso. Per due anni mi è andata bene, ma nel 2020 è arrivato il Covid». Doriano è uno di quelli che lo ha vissuto in prima linea, come infermiere. Ansia, turni estenuanti e numerosi decessi lo hanno portato a cercare qualcosa che lo calmasse dopo il lavoro. E così, è ricaduto nell'alcol. Calcolava tutto: il tempo per ubriacarsi, così come quello per recuperare, in modo da presentarsi sempre sobrio e senza postumi. Così fino al 2024, quando, complice la fine della relazione amorosa, ha toccato il cosiddetto fondo. «Ho pensato anche al suicidio – afferma –. Sono andato in stazione e ho aspettato il treno.
Non so, poi, cosa sia successo. Forse ha prevalso l'istinto di sopravvivenza, forse il pensiero di non far soffrire mia madre. Non sono saltato sotto: l'ho preso e sono tornato a casa». Davanti a un bivio, ha preso un biglietto di sola andata per la vita. Ha seguito un doppio percorso: con Alcolisti anonimi e con Noa, più a livello di psicoterapia. Una combo che lo ha aiutato a conoscersi, a comprendersi e a capire meglio anche l'altro. «Ha cambiato anche il mio modo di approcciarmi ai pazienti – spiega –. Lavoro con malati oncologici e alcuni dei tumori sono frutto di abuso di alcol. Mi sono reso conto che spesso, purtroppo, in ambito ospedaliero viene data meno considerazione a chi ha problemi di alcolismo. Viene considerato un vizio. E soprattutto non viene consigliato un percorso per recuperarsi, non si prende in mano la globalità del problema. Ho iniziato a farlo io, pur avendo paura che sul posto di lavoro capissero che vivevo la situazione in prima personae di perdere credibilità. C'è ancora molto da fare per sensibilizzare sul tema». Ora, grazie ai percorsi fatti, sta vivendo una vita nuova. «È una fase ancor più bella di quando l'alcol non lo conoscevo ancora – conclude –. Non bevo da due anni e ho un rapporto più autentico con me stesso. Ora so cosa vuol dire volersi bene. Mi sento libero e non mi nascondo più».

Testimonianza /3.
«**Una candela in casa per tenere accesa la luce della speranza**»

La bocca di Maria, da qualche tempo, ha cambiato sapore. Non c'è più quello degli alcolici, buono al momento, ma che lasciava dietro di sé strascichi di amarezza, ma c'è quello dolce della riconquista, dell'orgoglio di farcela, 24 ore alla volta, dell'affetto ritrovato delle persone più care al mondo. È qualcosa di nuovo, anche perché l'alcol, nella sua vita, c'è sempre stato da quando ne ha memoria.

«Mio padre era alcolista, ma non l'ha mai ammesso – racconta –. Mia mamma lo stesso e, a un certo punto, è caduta in una forte depressione. Sono cresciuta in una famiglia in cui si è sempre detto "bevi un bicchiere che ti passa", dove il vino rosso veniva anche messo in piccole quantità nel biberon perché "fa sangue". Sono sempre stata a contatto con l'alcol, nella totale incoscienza dell'epoca».
E così, il bicchiere in mano, per Maria è sempre stata la normalità. Lo reggeva bene, era un modo per socializzare, per stare in compagnia durante gli eventi. Poi, però, dopo essersi presa i momenti di socialità, la bottiglia è diventata fedele compagna anche in quelli solitari. «È lì che ha iniziato a diventare un problema – prosegue –. Serviva ad affrontare la giornata o i vari impegni, oppure a non pensare. Ogni scusa era buona per esagerare». Già anni fa aveva avuto un primo incontro con gli Alcolisti anonimi di Monza, accompagnata dall'ex marito da cui, nel frattempo, aveva avuto due figlie: lei con AA, lui con gli Alanon, il gruppo dedicato ai familiari. Ma il percorso si è fermato al primo incontro. Ne ha provate diverse, tra cui anche cliniche specializzate, ma nulla è servito. Fino a che a luglio, dopo quello che Maria definisce «l'ennesimo fondo della propria vita», ha deciso di scegliere nuovamente Alcolisti anonimi. «La prima testimonianza che ho sentito è stata una folgorazione – rivela –. Io non avevo mai capito di non avere il controllo sull'alcol, perché sono sempre stata una persona del fare, con un ottimo lavoro, in cui risolvevo molti problemi. Rendermi conto di essere impotente di fronte all'alcol e di dovermi arrendere è stato il primo passo». Per quattro mesi ha fatto una riunione a sera, anche spostandosi di diversi chilometri. Ha imparato a rivedersi negli altri, a non sentirsi più sola ma parte di un gruppo, a ritrovare sè stessa. Prima esteticamente, recuperando la propria femminilità e il proprio senso estetico, poi caratterialmente, dalla solarità all'empatia, oggi la base della sua vita. A casa custodisce gelosamente una candela, presa al raduno degli Alcolisti anonimi a Rimini, che le ricorda ogni giorno il proprio impegno. «Voglio restituirla dopo un anno di sobrietà – afferma –. Io oggi mi definisco astinente, impegnandomi di 24 ore in 24 ore. È comunque una lotta continua, per quanto negli ultimi otto mesi abbia pensato all'alcol solo tre volte, in momenti duri. Ho chiamato qualcuno e sono riuscita a non bere». Nel frattempo, il suo impegno l'ha portata a farsi tanti nuovi amici all'interno dei vari gruppi, ma anche a ricevere il riconoscimento più importante di tutti: la stima di una delle figlie. «Mi ha scritto un biglietto – conclude –. Mi ha detto che sono la persona più forte che conosca, il suo punto fermo. È stata una grande emozione».

Testimonianza /4 «**Oggi, grazie ad Alcolisti Anonimi, sono un uomo libero**».
C'è un mix di gratitudine e commozione nelle parole di Francesco, una delle tante persone che, attraverso la forza del gruppo, è riuscito a riprendere in mano la propria vita. Una vita che l'alcol gli aveva tolto lentamente, in maniera quasi subdola, un pezzo per volta. Aveva iniziato come tanti ragazzi di oggi, molto giovane, attorno ai 15-16 anni. Un'uscita con gli amici, un sabato sera di sballo: niente di preoccupante, lo facevano tutti. Poi, però, bevuta dopo bevuta, anno dopo anno, la quantità e la frequenza sono andate aumentando. «Ma non dipende neanche tanto da quello – spiega –. L'alcolismo è una malattia e ho conosciuto persone che avevano la dipendenza solamente nei weekend. Il problema nasce quando inizi ad aspettare quel momento in maniera compulsiva, organizzando la tua vita in funzione di quello». È successo quando di anni ne aveva già 37, con una moglie, una figlia nata da poco, una casa e un lavoro stabile. All'apparenza una bella vita, sognata da tanti. Nella testa di Francesco, però, la dipendenza si era già fatta largo da tempo, lenta, progressiva, spesso mortale. Non c'è stata una causa scatenante ma, senza che se ne rendesse conto, è arrivato a un punto limite. «Al lavoro ero sempre sobrio – racconta –. Ma pensavo continuamente alle tappe da fare per recuperare l'alcol la sera ed eliminare le bottiglie già vuote. Era un pensiero fisso. Negli ultimi anni sapevo di avere una finestra di un paio d'ore per bere fino a svenire e dimenticarmi dei problemi, di me stesso, quindi bevevo solo Jack Daniel's». In quel momento ha conosciuto Alcolisti Anonimi. È bastata una telefonata, poche parole, per incuriosirlo. La voce femminile dall'altro capo del telefono è arrivata forte e chiara, come un fulmine a ciel sereno: «Ciao, piacere, sono un'alcolista». Ha capito di non essere solo, di non essere una mosca bianca, di avere un problema e di poter fare qualcosa. Il programma che ha seguito, grazie al supporto del gruppo, lo ha portato a recuperare se stesso. Prima 24 minuti senza bere, poi 24 ore e via così aumentando, stando costantemente sul "qui e ora", fino a fare un anno e otto mesi senza toccare il bicchiere. Poi, però, l'alcolismo sa essere crudele. Basta un sorso per ritornare laddove lo si era lasciato. E così Francesco ci è ricaduto, più in basso di prima. «Soffrivo di depressione disperazione, avevo anche lucidamente programmato il suicidio – ricorda –. Ma a un certo punto mi sono ricordato di quell'anno e otto mesi senza bere: ho dato un'altra possibilità ad Alcolisti Anonimi e soprattutto a me stesso». Oggi ha una forza nuova. La forza del gruppo che lo sostiene, anche nei momenti più duri, come quando, dopo il divorzio, ha subito un grave lutto: la perdita della nuova compagna, l'amore della propria vita. «Grazie al programma sono riuscito a non bere, nonostante il dolore – afferma –. Non è stata solo la mia volontà, ma il supporto che ho ricevuto. Ora sono cinque anni che non tocco alcol.

Davanti a un bivio, dove una delle due strade portava al burrone, ho trovato la forza di prendere la via della libertà».

Testimonianza /5 **«Il bicchiere mi ha trasformata in esperta di bugie»**

La strada di Elena e quella dell'alcol, per anni, sono state due vie parallele, estremamente distanti tra loro, che sembravano non doversi incrociare mai. Lo avevano fatto in passato, in un'infanzia tutt'altro che idilliaca, di quelle che lasciano il segno. E proprio per questo, di rimbalzo, come due calamite con lo stesso polo, si sono spinte lontano, per quasi tutta la vita. «Mio padre era un alcolista violento – racconta –. Ci pic chiava ed è arrivato al punto di rovesciarmi addosso un pentolino d'acqua bollente. Quando mia mamma è morta io avevo solo 12-13 anni. Io e mia sorella siamo rimasti con lui e ci ha fatte diventare matte. Non sapevamo fosse una malattia, parliamo di più di 50 anni fa. Mi sono ripromessa che non sarei mai diventata come lui». Una parola mantenuta a lungo: Elena, fino a otto anni fa, era completamente astemia. È bastato veramente poco, però, per cadere in un baratro da cui è stato molto difficile uscire. «A una festa, invitata da amici, ho provato un sorso di prosecco – ricorda –. Mi è piaciuto. Poi non so come sia successo, tutto è precipitato. Sono stata presa da una compulsione. Compravo continuamente bottiglie e le nascondevo». Per tre anni, l'alcol ha preso il sopravvento. Poi, nel 2021, suo marito l'ha convinta a riprendere in mano la propria vita, o quantomeno a provarci. Già, perché, come detto, uscirne non è stato assolutamente facile. «Sono diventata esperta di bugie – prosegue Elena –. Ho fatto un percorso di un anno e mezzo al Serd e frequentato a lungo Alcolisti Anonimi. All'inizio, però, non bastava. Trovavo sempre il modo di ricominciare a bere e inventavo di tutto per nasconderlo. Il gruppo di AA l'ha capito, ma doveva scattare qualcosa nella mia testa. Mio marito, che mi ha sempre sostenuta grazie all'aiuto di Alanon, l'associazione per amici e familiari degli alcolisti, a un certo punto mi ha messa alla porta: mi ha detto che mi avrebbe cacciata di casa se non fossi cambiata. È stato lì che mi sono risvegliata davvero». Dal successivo incontro con Alcolisti anonimi, non ha più bevuto una sola goccia di alcol. E anche se è passato solo qualche mese da allora, la sua vita sembra finalmente arrivata a una svolta. «Oggi l'associazione è la mia stampella – afferma –. Non salto un incontro: è come prendere una medicina per la mia malattia. Faccio anche servizio di pubblica informazione. È il mio modo di restituire quanto ho ricevuto, perché mi ha letteralmente salvato la vita. Credo sia merito dell'unità che c'è tra noi. Ciascuno viene accolto con molta empatia. Quando vado ai gruppi, mi sento ricaricata». Una carica positiva che ha spinto nuovamente il polo dell'alcol lontano da quello della vita, rendendo un'altra volta le due vie parallele e distanti. «Adesso non mi viene neanche più in mente la bottiglia e inizio a vedere il mondo in modo diverso – conclude Elena –. Riesco a godere delle piccole cose e a sorridere anche semplicemente per il volo di una farfalla».

Pubblicato il:
17 febbraio 2026

GIORNALE di MONZA

In Brianza sono diversi i gruppi presenti: le porte dell'associazione sono sempre aperte. A Monza si incontrano anche i famigliari Riunioni, vicinanza e ascolto: da decenni Alcolisti Anonimi aiuta a superare la dipendenza

Nata negli Stati Uniti nel 1935, nei decenni l'associazione degli Alcolisti Anonimi ha sostenuto migliaia e migliaia di persone in tutto il mondo, aiutandole a uscire dal vortice della dipendenza. Un impegno costante che, sul territorio, si traduce nella presenza di innumerevoli gruppi che accolgono e prestano attenzione a chi si rivolge a loro. Alcolisti Anonimi è in Italia da cinquant'anni ed è suddivisa in aree, zone e gruppi che in Lombardia sono una cinquantina. La zona della Brianza (che travalica i confini puramente amministrativi della Provincia) comprende i gruppi di Monza, Muggiò, Vimercate, Brugherio, Seregno, Cernusco sul Naviglio e Cernusco Lombardone. A loro si aggiunge Desio che però non fa parte della Zona Brianza. Punto fondamentale sul quale si basa Alcolisti Anonimi è il programma dei 12 passi, principi guida concepiti per aiutare a superare la dipendenza e, parallelamente, per sostenere la crescita della persona. «Purtroppo, eliminare l'alcol non risolve il problema - ha spiegato uno dei referenti del gruppo che si ritrova al centro civico di via Cederna di Monza, un 61enne che ora aiuta gli altri - Io stesso ho tentato più volte e dopo pochi mesi ci sono ricaduto. Se ci si comporta sempre allo stesso modo, alla fine si ricade sempre perché, ovviamente, ci sono delle problematiche di fondo che vanno affrontate». In tal senso, ha proseguito l'uomo, «il programma aiuta tantissimo. Sono 8 anni e mezzo che non tocco un goccio di alcol ed è grazie alle riunioni e alla frequenza se sono riuscito a ottenere questo risultato». Durante gli incontri, la parola chiave, è «ascolto», senza alcun tipo di giudizio.

A Monza, ha proseguito il 61enne, «facciamo riunioni il lunedì e il giovedì, mentre a Vimercate il mercoledì, a Brugherio il martedì, ma c'è anche chi si ritrova la domenica. In ogni caso siamo sempre raggiungibili: ogni gruppo ha un suo telefono e c'è una persona che si occupa di rispondere». La linea è aperta quasi 24 ore su 24: «E' capitato che io abbia risposto anche all'1 di notte. Lo faccio perché so cosa voglia dire avere bisogno - ha evidenziato - A Monza, inoltre, abbiamo anche un gruppo parallelo che è quello degli Al Anon che sono i familiari della persona alcolista. In questo caso riunirsi serve tanto ai famigliari, quanto alla persona con dipendenza in sé». In caso di necessità il numero di telefono degli Alcolisti Anonimi Italia è 800411406.

Pubblicato il:
17 febbraio 2026

GIORNALE di MONZA

Un fenomeno trasversale: «Le nostre storie»

Il problema delle dipendenze è trasversale: non ha età, non ha sesso (anche se la componente maschile tende a prevalere) e, soprattutto, non ha ceto sociale. Le persone che vengono «travolte» dalla dipendenza hanno tutti storie diverse, background spesso molto dissimili tra loro. «Parto da un trascorso difficile - ha ripercorso il 61enne, membro del gruppo di Monza dell'associazione Alcolisti Anonimi (di cui riportiamo le parole anche nell'articolo in alto), realtà che a oggi vanta la presenza di una cinquantina di persone - Un passato fatto anche di dipendenza da sostanze». L'ambiente difficile nel quale è nato e cresciuto, lo ha portato ad avvicinarsi alle sostanze quando era giovanissimo: «Ho iniziato a bere che avevo 13 anni - ha ricostruito - E presto mi sono accostato anche alle droghe. Era la fine degli anni Settanta ed era il boom delle sostanze, soprattutto dell'eroina. Fare queste cose, era considerato da "figo". Poi arrivo da una realtà complessa, da una città in cui a farla da padrona erano le organizzazioni criminali. Andavi al bar e capitava che entrasse qualcuno e sparasse. Lì non potevi fare il ragazzino perbene e quindi dovevi adattarti. Si doveva sopravvivere in qualche modo». Poi il trasferimento a Monza, anche per motivi lavorativi, e la dipendenza ha virato verso l'alcol. «Devo la mia vita all'associazione - ha sottolineato - Quando mi rivolsi agli Alcolisti Anonimi avevo perso tutto, moglie, figli, nipoti. Ero arrivato al punto che i miei figli non mi facevano prendere in braccio la nipotina perché non mi reggevo in piedi. L'alcol mi aveva trasformato, ero diventato una persona rabbiosa. Ero rimasto da solo. Sono arrivato in associazione come ultima spiaggia, a dire il vero non ci credevo molto, ma poi è successo un miracolo. Fin dal primo giorno non ho più toccato un goccio di alcol, cosa non scontata. Ho scoperto che da solo non potevo farcela. Anche perché l'alcol è una sostanza socialmente accettata, la si trova ovunque e non desta la stessa preoccupazione delle droghe. E dunque non la si vede arrivare come dipendenza».

Un contesto, quello da cui proviene il 61enne, molto diverso da quello dal quale proviene un altro rappresentante dell'associazione, un 85enne che appartiene a un altro gruppo della Brianza: imprenditore di professione, i primi bicchieri al militare, poi per lui l'alcol ha rappresentato una «via» per far fronte alla responsabilità di mandare avanti un'attività con dipendenti.

Riunirsi, parlare, confrontarsi, sentirsi liberi di esprimersi senza temere il giudizio altrui sono elementi fondamentali anche per chi ha superato la dipendenza. Fare rete è fondamentale e i contatti di Alcolisti Anonimi con realtà come il Noa e o il Sert sono strettissimi: «Ma andiamo anche in ospedale o in carcere a Monza, tutti i sabati alle 15 facciamo una riunione presso la casa circondariale. La direttrice Cosima Buccoliero ci sta aiutando tantissimo, in questo ambito, ci ha subito aperto le porte». L'associazione è presente anche nel carcere di Bollate e a Opera.

Per quanto riguarda l'età delle persone che si rivolgono alla Alcolisti Anonimi, «abbiamo constatato come si sia abbassata molto - hanno evidenziato - Quando sono arrivato io la media era molto più alta, ora si rivolgono a noi ragazzi molto più giovani, anche di 30, 35 anni. Ciò non significa che prima i giovani non bevevano, ma che oggi c'è una maggiore consapevolezza rispetto al problema e che si sa a chi rivolgersi per superarlo». Oltre ai gruppi, anche la letteratura degli Alcolisti Anonimi è folta. Se una persona abita lontano da un gruppo, può trovare conforto anche nei libri.

A fine gennaio al Centro Civico di Cederna si è tenuta la festa di compleanno della Zona Brianza, attiva da 31 anni. Una grande riunione che è stata aperta a tutti e in cui le persone hanno condiviso la propria esperienza. «Ora la nostra vita è cambiata radicalmente - hanno concluso - Vediamo il mondo in un altro modo. Ora siamo liberi, prima no, eravamo schiavi dell'alcol. Qualsiasi cosa facessi, avevo bisogno dell'alcol. Oggi abbiamo scoperto di essere quelle persone che volevamo essere quando bevevamo: non abbiamo più paura di affrontare certe emozioni, non abbiamo più timore del giudizio altrui. E siamo in grado di affrontare le giornate no. Siamo finalmente liberi».

araberara
Periodico di Informazione dal 1987 Val Seriana, Val di Scalve, Alto e Basso Sebino, Val Calepio, Val Cavallina, Bergamo

alcolismo | alcool | disperazione | rinascita

INCHIESTA | ALTO SEBINO / PRIMO PIANO / VAL SERIANA

Viaggio nel mondo dell'alcool nelle nostre valli, storie di disperazione e rinascita

19 Dicembre 2025 | 07:08

Martedì sera. Mancano pochi minuti alle otto. L'Oratorio di Pisogne inizia a popolarsi di persone, chi con la sacca da calcio sulla spalla, chi con il libretto dei canti sottobraccio, chi gioca a ping pong. Sull'atrio mi aspetta **Luca**, qui stasera c'è l'incontro del gruppo Alcolisti Anonimi di Pisogne, che però raccoglie persone che arrivano dal Sebino bergamasco e bresciano, dalla Valle Camonica, dalla Val Seriana e Val Cavallina. Intanto arrivano anche Andrea e Pietro. Saliamo una rampa di scale sulla sinistra rispetto all'ingresso e un corridoio ci porta alla stanza che ogni martedì sera fa da guscio alle loro storie e alle loro emozioni. "*Sarà una serata un po' diversa dal solito*", mi spiega Pietro, seduto a capotavola. "*Facciamo una riunione aperta visto che ci sei anche tu e racconteremo le nostre testimonianze*". Il profumo del caffè inonda la stanza, nel frattempo Anna prepara zucchero e bicchierini, poi ci accomodiamo mentre Pietro videochiama Angelo, che si collega online. Perché il gruppo va oltre ogni confine.

Ogni riunione inizia con l'Enunciato, che ci legge Luca: "*Alcolisti Anonimi è un'associazione di persone che mettono in comune la loro esperienza, forza e speranza al fine di risolvere il loro problema comune e di aiutare gli altri a recuperarsi 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 AA. Noi siamo autonomi mediante i nostri propri contributi. AA non è affiliata ad alcuna setta, confessione o 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 ed aiutare altri alcolisti a raggiungere la sobrietà*".

Poi la lettura dei dodici passi e delle dodici tradizioni: "*Queste frasi in breve sono le cose che poi sviluppiamo con la nostra letteratura, sono argomenti abbastanza profondi, interessanti, tosti*". Elenco soltanto il primo passo: "*Abbiamo ammesso di essere impotenti di fronte all'alcol e che le nostre vite erano divenute incontrollabili*". Mentre questa è la prima tradizione: "*Il nostro comune benessere dovrebbe venire in primo luogo; il recupero personale dipende dall'unità di A.A*".

Chi viene qui cosa trova? "*Sai* – dice Anna – *qui ci vieni per te stesso, vieni quando vuoi, non c'è nessuno che ti indica un orario, noi siamo qui il martedì dalle 20 alle 22, puoi venire tutte le settimane, una volta sì e una no, naturalmente la frequentazione dà i suoi risultati e diventa un piacere stare insieme agli altri, si creano anche dei bei legami, ma sempre in piena libertà. Qui nessuno giudica l'altro e nessuno dice all'altro cosa deve fare, tutto viene fatto con grande rispetto. Serve acquisire la consapevolezza che l'alcolismo è incurabile e che frequentare un gruppo può fare la differenza e ridare la speranza e una vita degna di essere vissuta*".

Angelo: "*L'alcol mi dava forza e coraggio. Sono stato cacciato di casa e mi sono ritrovato in una stanza d'albergo ubriaco fradicio. Avevo due possibilità: vivere o morire*"
A rompere il ghiaccio è Angelo: "*Sono arrivato in Alcolisti Anonimi nel 2015, dopo circa vent'anni di alcolismo. Sono diventato alcolista senza rendermene conto*". Cioè? "*Vivevo una serie di disagi legati a una famiglia disfunzionale, in quel momento facevo fatica e l'alcol mi dava la forza e il coraggio, che dentro di me non avevo, perché fra i miei difetti di carattere c'è quello dell'insicurezza. Per relazionarmi con le persone avevo bisogno di qualcosa che mi desse questo coraggio. E' una cosa che sperimentiamo tutti quando beviamo, l'energia, la carica che ci dà, la voglia di fare festa, il non aver paura a confrontarsi con nessuno. Tutte cose che sono innate nell'uomo, ma quando una persona non le ha e scopre che una sostanza queste cose le dà, piano piano ci scivola dentro. E l'alcol era una bevanda sociale per eccellenza, a portata di mano di tutti, vado in birreria, mi faccio una birra media, poi vedo che sono carico, deciso e contento e… io ci sono scivolato così, senza rendermene conto sono passato da una bevuta al mese, poi ogni quindici giorni poi ogni fine settimana, poi una bevuta ogni tre giorni, giorno sì e giorno no e alla fine tutti i giorni*"…

Anna: "*Ho iniziato a bere a 53 anni, un giorno ero disperata, ho incontrato un amico e se non fossi arrivata qui, sarei morta*"
Poi prende la parola Anna, che arriva dalla bassa Valle Camonica: "*So già che sarà difficile parlare di me, ma ci provo.*

Come vedi le donne in questi gruppi sono in minoranza, perché si fa sempre un po' di fatica in più. L'alcolismo di tante donne consiste nel chiudersi in casa e bere da sole, è successo così anche a me. La mia storia la intitolo sempre 'Non è mai troppo tardi per diventare alcolisti', fino a 53-54 anni sono stata la bevitrice di un bicchiere di vino ogni tanto, niente di più. In quell'età stavo attraversando un periodo molto brutto della mia vita che si protraeva da tanto tempo e sapevo che sarebbe andata avanti così per molto ancora, per cui una sera con un'amica abbiamo bevuto un po' di vino… ho dormito da Dio e da lì ho iniziato… il bicchiere di quella sera è diventato due bicchieri, tre bicchieri e via dicendo. In pochi anni mi sono trovata alcolista, ma consapevole. Il passaggio dall'essere bevitrice sociale ad essere alcolista è talmente sottile che ti trovi alcolista con la compulsione… la compulsione è un bisogno irrefrenabile di bere che non puoi controllare. Io conoscevo bene la realtà degli alcolisti, conoscevo il problema, però un conto è viverlo sugli altri, un conto è su se stessi"…

Andrea: "*Bevevo e avevo sensi di colpa, nulla aveva più senso. Ho iniziato a pregare, la fede mi ha salvato*"
Andrea arriva dalla sponda bresciana del Lago d'Iseo, nasconde il suo sguardo sotto la visiera di un cappellino, ma le emozioni si percepiscono comunque attraverso la sua voce: "*Io non la conosco quella storia del toccare il fondo, io so solo una cosa, ero disperato, ero arrivato ad un punto in cui non contava più niente, qualsiasi cosa non aveva più gusto, la famiglia, il lavoro, andare a mangiare una pizza… io non ho mai bevuto la mattina, non ho mai fatto cazzate, però ho sempre bevuto bollicine, bevevo champagne, mi piaceva fare festa il sabato e la domenica e il lunedì già ero con la testa al sabato dopo. Tutta la mia settimana era in funzione al fatto che nel weekend sarei andato a far festa… ero ossessionato. Poi smetti un po', poi ricominci, bevi, ti senti in colpa… la mia testa lentamente mi ha portato sull'orlo del non senso. Potevo andare a buttarmi nel lago, perché quando niente ha più un senso, diventi insensibile a qualsiasi cosa. Ero disperato, non sapevo niente della compulsione e di tutto quello che c'è dietro l'alcolismo, e mi sono messo a pregare, pregare e pregare, perché avevo questo peso che non mi mollava e non riuscivo a capire perché*"…

Pietro: "*L'alcol era la mia medicina. Aspettavo le tre del pomeriggio per fare aperitivo, ho iniziato a nascondermi, poi la mia compagna voleva buttarmi fuori casa… è cambiato tutto, ad aprile ci siamo sposati*"
E' la volta di Pietro, anche lui abita a pochi chilometri da qui, sul Sebino bresciano: "*Oggi, 9 dicembre, è il mio compleanno, compio 61 anni e sono felice di festeggiare insieme a loro. Il 5 ottobre sono quattro anni che sono sobrio, da quando sono entrato da quella porta per la prima volta. Il mio percorso di bevitore è iniziato molto presto… mio padre era un grande bevitore, un grande mangiatore, egocentrico, dittatore, se lui stava male, tutti stavano male, se lui stava bene, tutti stavano bene. Io non dovevo pensare, dovevo fare quello che diceva lui, se facevo cosa io non andava mai bene, se andava male quello che faceva lui, era colpa degli altri e se andava bene era merito suo. Sono cresciuto con questa ansia e paura di fare, questo timore e timidezza. Io mangio la 'r' e anche questa cosa non mi ha mai aiutato perché lui mi ha massacrato a livello psicologico in tutti i modi. Trattava male mia madre, la picchiava, insulti, piatti che volavano, minacce e via dicendo… non è mai successo niente di grave, ma era una situazione pressante. L'alcol in casa è sempre stato abbondante e di ottima qualità, ho iniziato a bere alle feste di Natale e Pasqua e poi da ragazzo una birretta, poi un'altra poi whisky… è stata la mia medicina, in discoteca mi aiutava ad essere più spigliato, per rompere la timidezza, per dormire bene. Poi mi sono sposato, sono andato via da mio padre e per un po' di anni è andato tutto bene, poi è arrivata la separazione, m mi sono rifatto una famiglia con la mia compagnia*"…

Luca: "*Ci sono ricaduto dopo 12 anni, bevevo mattina, pomeriggio e sera. Ora sono tornato ad assaporare la vita*"
Luca arriva dalla Val Cavallina, zaino in spalla, ha finito di lavorare da poco: "*Vorrei focalizzarmi su due punti nello specifico: quanto è bastardo l'alcol? Io sono ricaduto dopo 12 anni e più di sobrietà, senza alcun aiuto in quei 12 anni, non avevo toccato un goccio d'alcol, fino a che un bel giorno ero con un amico, gli ho chiesto di berci uno spritz… l'avessi mai fatto. E' bastato quel bicchiere per tornare ai due anni precedenti al mio arrivo qui, credo di aver bevuto una petroliera di birra… mattina, pomeriggio e sera. Quanti disastri combinati in famiglia, con moglie e figli, persino con il cane, con il quale mi sono riappacificato una settimana fa… penso che lui avesse percepito quello che stava succedendo*"…

Martina: "*Ho detto a Pietro che l'avrei cacciato, doveva cambiare qualcosa. Noi familiari viviamo di riflesso ciò che loro hanno dentro e tutto quello che l'alcol li induce a fare*"
C'è ancora un'ultima testimonianza, quella di Martina, moglie di Pietro. "*Sono quella persona a lui cara, che il 2 ottobre del 2021 lo ha invitato ad uscire dalla porta di casa, era un sabato e quel giorno il fondo l'ho toccato io… ne avevo sopportate tante, troppe. Quel giorno avevo un laboratorio di danza con i miei allievi e gli avevo chiesto di venire a prendermi… era devastato. In quel momento ho sperato che mi si aprisse il terreno sotto i piedi e che mi inghiottisse… avevo una vergogna infinita. 500 metri ci separavano da casa, ma ho avuto veramente paura, aveva negato di aver bevuto… le solite bugie. Alle tre di notte mi sono svegliata, lui non c'era, l'ho cercato ovunque e poi l'ho chiamato al telefono, mi ha risposto che era a correre sulla Vello – Toline. Quando è arrivato a casa, gli ho dato tempo una settimana per trovare una soluzione, altrimenti l'avrei sbattuto fuori e ti assicuro che ne ero convinta, l'avrei fatto. Noi familiari siamo la parte passiva di tutto questo, noi di riflesso subiamo, viviamo tutto che loro hanno dentro e tutto quello che l'alcol li induce a fare*"…

ARTICOLO COMPLETO SUL NUMERO IN EDICOLA DAL 19 DICEMBRE 2025

Novembre 2025

https://www.malpensa24.it/legnano-alcolisti-anonimi-dipendenze/

MALPENSA24

HOME | VARESE | BUSTO|VALLE OLONA | GALLARATE|MALPENSA | SARONNO|TRADATE | ALTO MILANESE | M

NOTIZIE FLASH > [22/11/2025] Dalle barche dei migranti a strumenti musicali: a Laveno l'Orchestra del Mare

Legnano, l'associazione Alcolisti Anonimi compie 40 anni. Di sobrietà e rinascita

LEGNANO – L'associazione Alcolisti Anonimi taglierà domani, venerdì 21 novembre, il traguardo dei 40 anni di apertura della sede di **Legnano** e di presenza attiva sul territorio. In questi 40 anni di attività **molte persone, di età e fasce sociali molto diverse fra loro, hanno recuperato una migliore qualità della vita**, in maniera del tutto anonima e senza obbligo alcuno, attraverso la **condivisione di esperienze e l'aiuto di chi ha già superato quella che è una vera e propria malattia** fisica e spirituale e non un vizio.

L'intuizione originaria dell'associazione è che nessuno può aiutare un alcolista meglio di un altro alcolista che ha smesso. **Auto-aiuto dunque, e su un piano di assoluta parità**, tanto che al di fuori del gruppo l'anonimato è uno dei princìpi cardine: non ci si conosce e nemmeno ci si saluta, proprio per evitare identificazioni e imbarazzi. **L'anonimato è assoluto** e garantito.

Niente quote né nomi, solo aiuto

Il metodo di recupero di Alcolisti Anonimi si basa su un **programma fondato su 12 passi** che favoriscono il cambiamento e che si applicano anche ai familiari, permettendo all'alcolista di cambiare stile di vita per un pieno recupero personale e famigliare. Perché **l'alcol, purtroppo, diventa la malattia dell'intera famiglia**.

«Non vi sono quote di iscrizione, tessere o tasse per essere membri – spiega **Franco**, referente della sezione di Legnano – Siamo autonomi mediante i nostri **contributi volontari** che ognuno dà per quello che può e che vuole. Il nostro unico e primario scopo è **rimanere sobri e aiutare altri alcolisti a raggiungere la sobrietà**». Alle riunioni settimanali nella sede di Legnano **in via Abruzzi 29, aperta dalle ore 21.00 alle 22.30 del martedì e del venerdì**, sono presenti qualche decina di persone. E fin dalla nascita del gruppo molte di loro sono state recuperate ad una vita normale.

Alcune testimonianze di frequentatori

«Sono Franco, ho conosciuto l'associazione proprio 40 anni fa in un periodo della vita in cui ero moralmente e fisicamente distrutto, con la famiglia disgregata. Mi sono avvicinato e con il programma di A.A. **la mia vita è cambiata in meglio**».

«**Giuliano**, alcolista. Dopo **vari ricoveri e vari tentativi** sono approdato in A.A. e con la condivisione delle esperienze e il programma sono 37 anni che vivo sobriamente e molto meglio».

«Io sono **Rosa** e sono arrivata in A.A. quando **mi avevano dato poco tempo di vita**. Non credevo nemmeno in questa associazione, ma frequentandola quasi casualmente mi sono presto ricreduta. Qui ho trovato delle persone che mi hanno accolto e aiutato con amore. Sono rinata a nuova vita e **sono 30 anni che non tocco nessun alcolico**. Ringrazio quelle persone per avermi fatto rinascere a nuova vita».

«**Renato**, alcolista. Avevo la volontà di smettere di bere, ma **da solo non riuscivo e ci ricadevo continuamente**. Da un'amica ho saputo dell'esistenza di A.A. Con timore e speranza ho partecipato alla prima riunione e in quell'occasione **è scattato qualcosa in me**: ho smesso subito e oggi festeggio 6 anni di sobrietà».

«Sono **Paolo,** ho conosciuto A.A. 14 anni fa per obbligo e non per mia scelta. **Sono rimasto sorpreso dall'accoglienza e dall'entusiasmo** delle persone che mi hanno accolto e che sono divenute poi anche dei veri amici. **Mi hanno dato consigli utili** e con la loro esperienza mi hanno guidato e accompagnato all'uscita dal problema dell'alcol. Sono grato all'associazione e al suo programma per avermi dato una nuova opportunità per vivere finalmente una vita serena».

https://www.legnanonews.com/aree-geografiche/legnano/2025/11/20/alcolisti-anonimi-di-legnano-40-anni-di-storie-di-sobrieta-e-rinascita/1381852/

LegnanoNews

LEGNANO

Alcolisti Anonimi di Legnano, 40 anni di storie di sobrietà e rinascita

L'**Associazione Alcolisti Anonimi** il **21 di novembre** festeggia i **40 anni di apertura della sede di Legnano** e di presenza attiva sul territorio. «In questi 40 anni di attività – spiega l'associazione – molte persone, di età e fasce sociali molto diverse fra di loro, hanno recuperato una migliore qualità della vita, in maniera del tutto anonima e senza obbligo alcuno, attraverso la condivisione di esperienze e l'aiuto di chi ha già superato quella che è una vera e propria malattia». Di seguito la presentazione degli Alcolisti Anonimi e alcune testimonianze.

Chi sono gli alcolisti anonimi

Alcolisti Anonimi, è **un'associazione di autoaiuto** basata sulla condivisione di esperienze e testimonianze per uscire dal problema dell'alcool, ribaltando la prospettiva sul bere: l'alcool non è un vizio, ma una vera e propria malattia fisica e spirituale. L'intuizione originaria di questa Associazione è che nessuno può aiutare un alcolista meglio di un altro alcolista che ha smesso.

Auto-aiuto dunque, e su un piano di assoluta parità, tanto che al di fuori del gruppo l'anonimato è uno dei principi cardine: non ci si conosce e nemmeno ci si saluta, proprio per evitare identificazioni ed imbarazzi. L'anonimato è assoluto e garantito. Il metodo di recupero di Alcolisti Anonimi si basa su **un programma fondato su 12 passi che favoriscono il cambiamento e che si applicano anche ai familiari,** permettendo all'alcolista di cambiare stile di vita per un pieno recupero personale e famigliare. Perché l'alcol, purtroppo, diventa la malattia dell'intera famiglia. Certo, il programma può non essere adatto a tutti. L'importante, però, è fare il primo passo. Alcolisti Anonimi, quindi, è un'associazione di persone che mettono in comune la loro esperienza, forza e speranza al fine di risolvere il loro problema comune, e di aiutare altri a recuperarsi dall'alcoolismo. L'unico requisito per diventarne membri è di desiderare di smettere di bere.
"Non vi sono quote di iscrizione, tessere o tasse per essere membri – dice Franco, referente della sezione di Legnano- Siamo autonomi mediante i nostri contributi volontari che ognuno dà per quello che può e vuole". "**Il nostro unico e primario scopo è quello di rimanere sobri e di aiutare altri alcoolisti a raggiungere la sobrietà**".
Alcolisti Anonimi, che si basa anche sulle 12 tradizioni per il buon andamento del gruppo: 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. Alle **riunioni settimanali nella sede di Legnano in via Abruzzi 29, dalle 21.00 alle 22.30 del martedì e del venerdì**, sono presenti **qualche decina di persone**. E fin dalla nascita del gruppo molte persone sono state recuperate ad una vita normale.

Alcune testimonianze di frequentatori della sede di Legnano

"Sono Franco, ho conosciuto l'Associazione proprio 40 anni fa in un periodo della vita in cui ero moralmente e fisicamente distrutto, con la famiglia disgregata. Mi sono avvicinato e con il programma di A.A. la mia vita è cambiata in meglio"

"Giuliano, alcoolista. Dopo vari ricoveri e vari tentativi sono approdato in A.A. e con la condivisione delle esperienze ed il programma sono 37 anni che vivo sobriamente e molto meglio"

"Io sono Rosa e sono arrivata in A.A. quando mi avevano dato poco tempo di vita. Non credevo nemmeno in questa Associazione, ma frequentandola quasi casualmente mi sono presto ricreduta. Qui ho trovato delle persone che mi hanno accolto ed aiutato con amore. Sono rinata a nuova vita e sono 30 anni che non tocco nessun alcoolico. Ringrazio quelle persone per avermi fatto rinascere a nuova vita"

"Renato, alcoolista. Avevo la volontà di smettere di bere, ma da solo non riuscivo e ci ricadevo continuamente. Da un'amica ho saputo dell'esistenza di A.A. Con timore e speranza ho partecipato alla prima riunione e in quell'occasione è scattato qualcosa in me: ho messo subito ed oggi festeggio 6 anni di sobrietà.

"Sono Paolo, ho conosciuto A.A. 14 anni fa per obbligo e non per mia scelta. Sono rimasto sorpreso dall'accoglienza e dall'entusiasmo delle persone che mi hanno accolto e che sono divenute poi anche dei veri amici. Mi hanno dato consigli utili e con la loro esperienza mi hanno guidato ed accompagnato all'uscita dal problema dell'alcool. Sono grato all'Associazione ed al suo programma per avermi dato una nuova opportunità per vivere finalmente una vita serena".

La testimonianza di Marco e la realtà del Gruppo Allodola: «Grazie ai Dodici Passi sono rinato»

Serata aperta su alcol e dipendenze: «Da solo nessuno può farcela»

TRADATE (miv) Una serata aperta a tutti, in compagnia degli Alcolisti Anonimi e dei medici, per parlare di alcol e altre dipendenze. Un appuntamento con l'informazione, prima ancora che con la prevenzione, quello organizzato per lunedì sera in Villa Truffini (ore 21) dal Gruppo Allodola, «cellula» della galassia AA presente a Tradate dal 1992, quando venne aperta da **Dilma** e **Dante** e oggi stabilitasi nella palazzina civica di Abbiate Guazzone. Una serata in cui, grazie alla presenza di medici ed educatori impegnati nel settore della lotta alle dipendenze e nel recupero di chi ne è afflitto, si affronterà non solo il tema dell'alcoldipendenza, ma di tutto il mondo, estremamente ampio, delle dipendenze. Come proprio Dilma e Dante iniziarono a fare, anche anticipando i tempi, con il Gruppo Allodola, aprendo le porte anche a chi era dipendente da sostanze e, oggi, ad altre forme di dipendenza, che sia del gioco, alimentare o affettiva. «L'unico requisito è il desiderio di smettere - racconta Marco, coordinatore delle relazioni con l'esterno degli Alcolisti Anonimi zona Poligono, che comprende i gruppi di Tradate, Busto Arsizio, Gallarate, Lavena Ponte Tresa, Varese, Ispra e Laveno Mombello - Alcolisti Anonimi è un gruppo di auto mutuo aiuto, basato sul metodo dei Dodici Passi in cui alcolisti o dipendenti recuperati aiutano chi vuole recuperarsi. Senza pregiudizi, senza giudicare ponendosi ogni giorno l'obiettivo di essere astinenti per le successive 24 ore». E' sempre Marco a spiegare perchè si sia scelto di parlare non solo di alcol, ma di tutte le dipendenze: «Non esistono le dipendenze strettamente monosostanza. Può essercene una dominante, ma quando si riesce a uscire da quella, se non c'è un lavoro su se stessi, ne emergono altre. Posso parlare per esperienza personale: per me l'alcol, conosciuto in gioventù, è stato la "pozione magica" e ne sono stato subito sedotto fino a diventarne dipendente, ma ha anche aperto le porte ad altre dipendenze: sostanze, farmaci, dipendenza affettiva che, in concomitanza o alternanza, hanno contaminato 25 anni della mia vita. Solo lavorando su me stesso, grazie ai Dodici Passi e al supporto incondizionato del Gruppo, demolendo il mio egocentrismo e prendendo coscienza del perchè sentivo il "bisogno di...", ho potuto cambiare la mia vita e rinascere. Le dipendenze sono sintomi diversi dello stesso malessere: se non si risolve quello cambia solo la manifestazione. E per farlo, è necessario "disintossicarsi da quel caratteristico egocentrismo che ti fa sentire come "il gigante dei tuoi sogni e poco dopo il nano delle tue paure", ci fa credere di poter controllare la nostra dipendenza, qualunque essa sia, e accettare di aver bisogno di chiedere aiuto, e degli altri». Fondamentale in tutto questo l'informazione e, più in generale, l'educazione, per le quali AA e il Gruppo Allodola vengono spesso chiamati nelle scuole per parlare con i ragazzi. «Negli ultimi anni abbiamo aperto anche un gruppo ACA (Adult Children of Alcoholics), per gli adulti figli di persone con alcolismo e altre dipendenze, che sviluppano disfunzioni e tratti tipici della dipendenza anche senza la sostanza - continua Marco - Negli incontri con le scuole c'è un momento per i messaggi anonimi degli studenti, e molti ci hanno raccontato di vivere il problema anche in famiglia. Ma vediamo anche quanto poco sappiano i ragazzi dell'alcolismo e delle dipendenze, c'è tutto un aspetto educativo che manca». Qualcosa, però, sta cambiando. «Rispetto al passato vediamo abbassarsi l'età di chi si rivolge al Gruppo Allodola e ai gruppi AA del territorio. E' controintuitivo, ma è un dato positivo perchè significa che ci si rende conto del problema, e si chiede aiuto, molto prima che sia troppo tardi e che ci si trovi al bivio "vita o morte". Con la serata di lunedì, vogliamo informare e far sapere che il problema esiste, e soprattutto che esiste anche una soluzione, facendo cadere lo stigma che c'è in Italia sull'alcolismo. Per questo la serata è aperta a tutti: ai professionisti della salute e dell'educazione, a chi sa di avere un problema, a chi conosce qualcuno che lo ha e anche solo a chi non sa nulla delle dipendenze e vuole saperne qualcosa in più».



Lunedì sera l'incontro fra il mondo clinico e le Fratellanze dei Dodici Passi

Medici e testimonianze in Villa Truffini

TRADATE (miv) Una riunione aperta, un momento di dialogo tra il mondo dei Dodici passi e i professionisti e un'occasione unica per informarsi sul tema delle dipendenze, con uno spazio di ascolto e confronto tra esperienze dirette di recupero, sguardi clini e testimonianze famigliari. Una serata intensa quella in programma lunedì alle 21 in Villa Truffini. Dopo l'apertura della riunione e le presentazioni di rito, ci sarà un momento dedicato alla condivisione dei membri degli Alcolisti Anonimi e delle altre Fratellanze dei Dodici Passi. Poi, parola ai medici ed esperti: il dottor **Claudio Tosetto**, già responsabile del Serd dell'Asst Sette Laghi e protagonista dell'evoluzione del servizio sul territorio, la dottoressa **Barbara Frapolli**, psicologa e psicoterapeuta al Serd di Tradate che si concentrerà sull'aspetto psicologico del recupero, la dottoressa **Roberta Cantù**, educatrice e pedagogista di Con-t@tto, Centro Dipendenze Giovanili del Serd di Varese e **Paolo Castiglioni**, educatore professionale della comunità Marco Riva, che da anni facilita incontri interni alla struttura con le fratellanze dei Dodici Passi. A chiudere, spazio al pubblico.

Ottobre 2025

SERATA DI TESTIMONIANZE E CONFRONTO

Storie di rinascita e coraggio con gli «Alcolisti anonimi»

VIMERCATE (vba) Una serata di rinascita e coraggio, tra storie, racconti e verità nascoste. Mercoledì scorso, al Centro Giovanile Cristo Re, si è svolta una riunione aperta del gruppo locale di Alcolisti Anonimi. Una trentina di partecipanti, tra membri e familiari, hanno riempito la sala per ascoltare storie di cadute e rinascite, di dolore e speranza. La serata si è aperta con la lettura di un brano: «La sobrietà è solo un inizio, il primo premio di un risveglio. Passo dopo passo, possiamo abbandonare la vita che ci rovina per una vita che può e deve progredire in qualsiasi condizione».

Un messaggio che ha subito dato il tono all'incontro: non un discorso astratto, ma esperienze di vita concreta, segnata dall'alcol e dal desiderio di ricominciare. Le testimonianze si sono susseguite, toccanti e sincere. Un uomo ha raccontato: «Mi sono avvicinato all'alcol a trent'anni. Ho maltrattato la persona che ero, l'ho distrutta. Poi, con gli Alcolisti Anonimi, sono rinato: ho ritrovato la forza di rientrare in società e ho trovato amici che mi hanno voluto bene».

Una donna ha ricordato il suo primo incontro con il gruppo: «Credevo che senza l'alcol sarei morta, era la mia medicina per tutto. Poi, qui, ho trovato un'accoglienza straordinaria. Ho deciso di provare a stare un'ora senza bere, poi un giorno alla volta. Così è iniziata la mia nuova vita». Un altro partecipante ha festeggiato da poco 8 anni di sobrietà: «Ho iniziato a bere a 15 anni, solo per lo sballo. Ho vissuto 30 anni così, credendomi Dio e dando la colpa agli altri. In realtà l'alcol liberava il mostro che era in me. È stato il mio medico a indirizzarmi qui. Da allora tutto è cambiato».

Il filo conduttore di molte storie è la caduta precoce e il lento sprofondare in una dipendenza che diventa quotidianità. Un uomo ha confidato: «Bevevo due o tre litri al giorno. Poi ho iniziato a drogarmi. Oggi sono otto mesi che non tocco un goccio».

Un altro ha aggiunto: «Prima del lavoro bevevo sempre. Ho perso tutto. L'alcol mi faceva sentire arrabbiato, la sfogavo contro gli altri, quando in realtà l'unica persona da punire ero io. Ma dalla prima riunione non ho più bevuto: sono otto anni di sobrietà».

Il tema della rinascita familiare è emerso più volte. Un padre ha raccontato: «Ho iniziato a 13 anni con la droga e poi con l'alcol. Solo frequentando il gruppo mi sto rafforzando e vedo nei miei figli la gioia di ritrovarmi sobrio».

La serata si è arricchita anche con l'intervento di un referente del NOA (Nucleo Operativo Alcolismo), che ha ricordato come la cura passi non solo dai farmaci ma soprattutto dalle relazioni: «L'alcol costruisce legami falsi. La socialità vera è quella che fa bene al corpo e alla mente. Negli Alcolisti Anonimi, persino la vergogna diventa forza: spinge verso l'astensione e ne sostiene il mantenimento».

Gazzetta di Mantova Mercoledì 2 ottobre 2024

Cronaca

cronaca.mn@gazzettadimantova.it tel. 0376.303202

La dipendenza

Schiavi dell'alcol In cura 150 mantovani

• I più vulnerabili sono i giovani Si riduce l'età della prima ubriacatura e il 70% dei 15enni dichiara di bere

ALINA POLONSKA

Tutte le persone felici sono uguali, ogni persona infelice è infelice a modo suo. Ma ciò che spesso accomuna le anime sofferenti è la tendenza ad affogare i propri dispiaceri nel bicchiere. Infelicità, oppure, nel caso dei più giovani, noia, trasgressione, smarrimento. La conferma arriva dai numeri: sono centocinquanta i mantovani seguiti dal Servizio dipendenze (SerD) dell'Asst. Ed è solo la punta di un fenomeno molto più diffuso, mentre si riduce l'età della prima ubriacatura. E l'alcol resta la sostanza psicoattiva più usata tra i minorenni.

L'occasione per tornare a parlarne è l'assemblea provinciale degli Alcolisti Anonimi, in programma domenica a Volta Mantova (vedi articolo a lato).



Senza freni L'alcol è la sostanza più diffusa tra i minorenni

La risposta sbagliata

«Ognuno ha il suo motivo per bere alcol: c'è chi è stato lasciato dalla compagna e chi non si sente capito. Qualcuno non è riuscito a superare la separazione dei genitori oppure un improvviso licenziamento. Non esiste un motivo solo, ne ho sentiti centinaia. Alla base c'è sempre una grossa sensibilità di carattere e la debolezza. L'alcol è la risposta sbagliata a delle sofferenze vere».

Così racconta Giordano degli Alcolisti Anonimi, che non tocca alcolici da quasi quindici anni.

I numeri

Se le opinioni sono soggettive, i numeri non mentono: secondo gli ultimi dati disponibili, nella nostra provincia sono circa 150 le persone con diagnosi di alcolismo, seguite dal SerD. Cifra in lieve aumento rispetto agli anni precedenti, ma sempre in difetto rispetto alle reali proporzioni del fenomeno.

La domanda è: per centocinquanta persone che hanno trovato il coraggio di ammettere il problema e cercare aiuto, quante altre convivono con una «malattia mentale progressiva, irreversibile e mortale», secondo la formula dell'Organizzazione mondiale della sanità?

La testimonianza

«Non esiste un motivo solo Si beve perché si è stati lasciati dalla fidanzata oppure non ci si sente capiti o per un licenziamento»

Alcolisti anonimi

Sono quattro i gruppi di Alcolisti Anonimi attivi nella nostra provincia: si riuniscono a Mantova, Castel Goffredo, Quistello e Volta Mantovana. Il numero totale di persone che partecipano a questi gruppi si aggira intorno alla cinquantina. Ma una cifra precisa non esiste.

«Qui a Mantova siamo tra i dodici e i quindici. Non sempre chi arriva resta poi a lungo - riferisce Giordano - Anzi, di solito resistono per una o due riunioni, poi, quando si rendono conto che c'è da faticare, svaniscono nel nulla. È come andare in palestra: più allenamento fai, più stai lontano dall'alcol. Risolvere il problema da soli è quasi impossibile».

I giovani sotto la lente

I più disarmati rispetto al fenomeno sono proprio i giovani.

«L'alcol è la sostanza psicoattiva più usata tra i minorenni, il 69% ne ha bevuto nel corso del 2023 e il 13% ha avuto intossicazioni ed il 25% episodi di "binge drinking" (l'assunzione di più bevande alcoliche in un intervallo di tempo breve, ndr) - ha avvertito ieri il sottosegretario Alfredo Mantovano, in audizione alla commissione parlamentare Infanzia - Nel tempo si è ridotta l'età della prima ubriacatura. Una novità, e non credo sia una novità positiva, è il sorpasso di genere: nel 2023 sono state soprattutto le ragazze ad aver consumato in eccesso bevande alcoliche».

Non sono rassicuranti nemmeno gli ultimi dati aggiornati dello studio HBSC (dall'inglese "Comportamenti collegati alla salute in ragazzi di età scolare") dell'Istituto superiore di Sanità. Se il 60% degli studenti lombardi tra gli 11 e i 15 anni dichiara di non aver mai bevuto alcolici nella propria vita, la percentuale si riduce all'aumentare dell'età. La forbice si apre tra l'87% degli undicenni e il 30% dei quindicenni.

L'appuntamento



Il falso bisogno Dall'alcolici si può liberare

La forza del gruppo contro la malattia «Da soli è difficile»

• Domenica l'assemblea annuale degli Alcolisti Anonimi: «Basta ricaderci per correre rischi gravissimi»

"Libertà di scegliere" è il tema dell'assemblea annuale degli Alcolisti Anonimi, in programma domenica a Volta Mantovana, nell'oratorio parrocchiale di via Beata Paola: aperto a tutti, l'appuntamento è alle 14.30. Declinato dalla prospettiva degli Alcolisti Anonimi, libertà significa «poter decidere della propria vita, negli affetti, nel lavoro, nel tempo libero, senza essere dipendenti da una sostanza esterna che condiziona e rovina tutto. Fino a distruggere le famiglie».

Che sia vino, liquore o birra, poco importa: quando si è superato il limite non esiste più differenza, orario, occasione. «Ci si consegna alla schiavitù, l'alcol è ormai un bisogno, falso, ma fortissimo, che esige di essere soddisfatto senza più nemmeno dare piacere». Fin qui è tutto più o meno noto, quello che vale la pena di conoscere meglio è come vivono gli alcolisti che hanno trovato la loro via di uscita, come affrontano la malattia e riescono a vivere liberi.

Così, durante l'assemblea, saranno proposte anche delle testimonianze. Quelle degli Alcolisti Anonimi sono storie di rinascita, nella consapevolezza che non si guarisce mai: «Basta ricaderci per correre rischi gravissimi». Rischi certificati dalla Organizzazione mondiale della sanità già nel 1956, quando dichiarò l'alcolismo una «malattia mentale progressiva, irreversibile e mortale».

L'importante, dopo la disintossicazione, è frequentare costantemente i gruppi: «Da soli è quasi impossibile farcela». Sono quattro quelli attivi nel Mantovano: a Castel Goffredo, in via San Luigi 5, scuola materna Audino (tel. 3356593287); a Mantova, in via Hrovatin, 2, sede del SerD (tel. 3343960312); a Quistello, via IV Novembre 4, nell'oratorio parrocchiale (tel. 3343949690); a Volta Mantovana, nell'oratorio di via Beata Paola (tel. 3343950621).

È possibile contattare l'associazione anche via e-mail: gdl-esterni.mantovaaa-arealombardia.it.

Domenica alla Casa delle Associazioni: un'occasione di condivisione e un appuntamento per conoscere la realtà

Zona Aurora: festa di Alcolisti Anonimi: storie e testimonianze



ARESE (mr4) Al via la Festa della Zona Aurora: un'occasione di condivisione e speranza. Domenica, a partire dalle 14.30, la Casa delle Associazioni (via Dei Platani 6), ospiterà la Festa di Alcolisti Anonimi, un evento aperto a tutta la cittadinanza che si propone come un momento di testimonianza, ascolto e rinascita. La Zona Aurora riunisce i gruppi di Rho, Arese, Magenta, Novate, Legnano, Bovisio, Desio e Saronno.

L'evento sarà un'importante occasione di condivisione, in cui chi vive o ha vissuto il problema dell'alcol potrà ascoltare storie di cambiamento e trovare un messaggio di speranza. Alcolisti Anonimi è un'associazione di persone che mettono in comune la propria esperienza, forza e speranza per superare il problema dell'alcolismo e aiutare altri a fare lo stesso. Si tratta di un programma spirituale, non religioso, basato su 12 Passi e accessibile a chiunque desideri smettere di bere. Non sono previste quote d'iscrizione e l'unico requisito per partecipare è il desiderio di smettere. La festa sarà anche un'opportunità per chi desidera conoscere meglio Alcolisti Anonimi: un momento aperto a familiari e amici di persone che affrontano questa difficoltà, agli operatori del settore e a chi cerca un primo contatto. Un'occasione unica per comprendere che nessuno è solo e che, grazie al sostegno degli altri, il cambiamento è possibile, nello spirito del motto di Alcolisti Anonimi: «Insieme ce la possiamo fare».

---

https://www.noizona2.it/numero-01-2023/



INSERTO "AVVENIRE" DEL 27 OTTOBRE 2024

Alcolisti, il «risveglio spirituale»

A CURA DEL GRUPPO DI LAVORO DEGLI ESTERNI ALCOLISTI ANONIMI MANTOVA

All'interno di Alcolisti Anonimi si intraprende un percorso di recupero che passa attraverso 12 Passi e 12 Tradizioni. Si cominciano a mettere in pratica tutti i 12 Passi del programma nella vita quotidiana per riuscire a trovare la sobrietà emotiva, nostra e di quelli attorno a noi. Quando arriviamo a comprendere il dodicesimo passo si ha un "risveglio spirituale".

A chi è nuovo di Alcolisti Anonimi viene da chiedere cosa si intenda per risveglio spirituale. Probabilmente ci sono tante definizioni di questo risveglio quante sono le persone che ne hanno avuto esperienza. Ma di certo quelle davvero autentiche hanno qualcosa in comune con tutte le altre.

Il significato più importante è che ora si è acquisita la capacità di fare, sentire, credere quel che prima non si poteva con le sole forze e risorse senza alcun aiuto. Ci è stato concesso un dono che consiste in una nuova consapevolezza e un nuovo modo di essere. Siamo stati messi su una strada che rivela che si sta davvero andando da qualche parte, che la vita non è su un binario morto, che non è qualcosa da sopportare o da dominare.

Abbiamo subito una trasformazione veramente concreta perché ora possediamo una sorgente di forza di cui eravamo privati. Non siamo più incapaci di provare onestà, tolleranza, altruismo, serenità e amore. Il modo di Alcolisti Anonimi di prepararsi a ricevere questo regalo sta nel mettere in pratica i 12 Passi del nostro programma. Il primo passo mostra un sorprendente paradosso: non ci accorgiamo di essere assolutamente incapaci di venire liberati dall'ossessione dell'alcol finché non ammettiamo di essere impotenti nei suoi confronti.

Di seguito la fresca testimonianza di Michela, un'amica che da qualche mese frequenta Alcolisti Anonimi e inizia il suo programma di recupero attraverso il paradosso del Primo Passo.

figlio, e vederlo crescere mi hanno fatta arrivare al settimo cielo. Poi la sua crescita così impegnativa, io sempre sola perché i rapporti con suo padre si erano completamente deteriorati, pian piano mi hanno fatto attaccare sempre di più alla cattiva abitudine. La trovavo un'evasione, un momento di relax, un momento di intimità tra me e il bicchiere. Ma questo mi ha fatto diventare un alcolista. Primo poi sapevo che sarebbe scoppiata la "bomba"! Ho chiesto aiuto a uno psicoterapeuta per le dipendenze ma nonostante tutto continuavo a fare danni. Allora mi decisi a chiamare il numero di A.A. che avevo già provato in passato ma non riuscivo a prendere la linea. Mi ha risposto una donna e mi dice molto gentilmente: «Ti aspettiamo stasera». Che ansia! Chissà dove finirò?! Ho varcato quella porta la sera del 14 agosto, attorno a un tavolo c'erano 5 o 6 persone che mi hanno accolta come se fossi loro amica da una vita. Un amore così io non l'ho mai recepito in nessuna stanza. Ho testimoniato – anche se la prima volta puoi fare a meno – e mi sono liberata di tutto quel che avevo dentro e ho accettato i loro suggerimenti. La cosa positiva e che ti fa da legante agli altri è che in quella stanza si è tutti uguali, non c'è giudizio, ognuno testimonia liberamente e non essendoci giudizio accetta di conseguenza i consigli degli amici di A.A. È una riunione che ti risana la mente e lo spirito e ti ricorda che il potere superiore non è cattivo e sempre pronto a pugnalarti alle spalle. A volte abbiamo bisogno di momenti difficili per capire chi è la famiglia, che è amico e chi è niente. Spero di continuare a fare tanti incontri con A.A anche fuori sede perché di strada da fare ne ho tanta ma finalmente ho trovato persone giuste che credono in me. Ogni vera rinascita ha bisogno di tempo. Ringrazio il mio sponsor per avermi concesso l'opportunità di scrivere questa testimonianza e magari di passare un messaggio d'aiuto a qualcuno in difficoltà.

Michela



Nullam venenatis, lacus ac accumsan hendrerit, odio arcu porta nulla, quis fermentum justo dolor non lectus. Nullam nulla

MERCOLEDÌ 10 SETTEMBRE 2025

la Provincia PAVESE

QUOTIDIANO D'INFORMAZIONE FONDATO NEL 1870

L'ANNIVERSARIO

"Alcolisti Anonimi" a Pavia festeggia 40 anni di attività

Andrea Morana / PAVIA

Il 3 settembre del 1985 si riuniva per la prima volta l'associazione Alcolisti anonimi di Pavia. Oggi, a distanza di quarant'anni, il gruppo è ancora attivo e ogni sabato si incontra nella sede di corso Cairoli 2. La riunione della prossima settimana, sabato 20 settembre, sarà aperta a tutti, diventando così un'occasione per celebrare questo anniversario.

«La prima associazione di Alcolisti Anonimi al mondo nasce nel 1935 negli Stati Uniti – raccontano tre dei membri storici della sede pavese –. In Italia è arrivata nel 1972. Poi nel 1985 due membri del gruppo già esistente di Milano che erano residenti a Pavia hanno deciso di crearla anche qui. Da lì non ci siamo più fermati». Quello che offre l'associazione è un percorso di spiritualità. «Questo per noi significa onestà, rispetto, tolleranza, dignità. Tutti principi che quando si beve vengono meno. Non ci definiamo "ex alcolisti", ma alcolisti che hanno preso in mano la situazione e l'hanno affrontata».

La caratteristica principale di Alcolisti Anonimi, come suggerisce il nome stesso, è l'anonimato. «Sicuramente è per una questione di privacy, perchè chiunque inizi questo percorso possa sentirsi libero. Non sentirsi giudicato è uno dei maggiori stimoli che aiutano ad affrontare il problema. Però non è l'unica motivazione: qua siamo tutti alla pari, non conta la professione che svolgiamo o la nostra vita privata. Anche per questo ci riveliamo solo i nomi di battesimo e nient'altro».



Sabato 20 Settembre ci sarà una riunione aperta in corso Cairoli 2

Per chi entra in Alcolisti Anonimi non ci sono quote da pagare. Durante ogni riunione vengono però raccolte delle offerte, con l'indicazione di «non esagerare» e in generale di farne solo se ce lo si può permettere. L'associazione infatti non riceve alcun finanziamento esterno. «È una nostra scelta, scritta anche nelle tradizioni ufficiali che ogni gruppo di Alcolisti anonimi deve seguire. Raccogliamo solo le quote che ci servono per affittare la sala e altre necessità basilari». Tra queste tradizioni si legge anche che "l'unico requisito per essere membro è il desiderio di smettere di bere" e che lo scopo primario di ogni gruppo è "trasmettere il suo messaggio all'alcolista che soffre ancora". Due punti che definiscono in maniera chiara l'associazione.

Per il 20 settembre, alle 15.30, il gruppo Alcolisti Anonimi di Pavia ha organizzato una riunione aperta anche per farsi conoscere. Chi fosse interessato può presentarsi in quella data oppure contattare il numero 3347468054 o l'indirizzo mail gruppopavia@aa-area-lombardia.it. —

https://milano.corriere.it/notizie/cronaca/25_maggio_05/la-doppia-vita-di-giovanni-23-anni-di-giorno-lavoro-in-una-multinazionale-della-finanza-la-sera-frequento-gli-alcolisti-anonimi-f6380974-e319-4662-8009-e15f331c3xlk.shtml



Dopo la laurea a pieni voti, l'impiego in una multinazionale e la lotta contro la dipendenza da alcol e droghe. «In ufficio dovevo mostrarmi forte, ora ho chiesto aiuto e non bevo da 4 mesi. Avevo la bottiglia di amaro di fianco al comodino, ogni sera ne svuotavo una»

Quello che colpisce è che nessuno si accorga. Disattenzione, poca empatia, ma anche lui che si maschera bene: «**Vivendo da solo e sfruttando lo smart working non è così difficile simulare benessere», dice Giovanni, 23 anni.** Laureato in Economia a pieni voti e con un anno di anticipo in centro Italia si è subito trasferito a Milano perché è stato assunto in una delle multinazionali più prestigiose della finanza. Eppure la sera, quando dismette il completo elegante da ufficio, Giovanni frequenta gli alcolisti anonimi.

Nel cerchio che si forma in mezzo alla stanza bianca ha di fianco uomini e donne, alcuni giovani come lui. Combattono gravi forme di dipendenza da alcol: «Non mi vergogno ma non ne parlo spesso, è una fase delicata e se mostro debolezze rischio di perdere tutto quello che ho», esita. Poi però la sua storia la racconta, **fedele al primo dei «12 passi» che sono la via d'uscita insegnata agli alcolisti anonimi**: aprirsi agli altri e avere un minimo di fiducia negli altri, costi quel che costi.

Lui ha iniziato a bere a 16 anni: prima erano le birre e le canne, poi la vodka alla pesca e i cocktail per farsi coraggio con le ragazze, **poi ancora la bottiglia di amaro svuotata ogni sera accanto al letto.** «Se inizi a bere da solo perché in mezzo agli altri da sobrio non ti senti a posto, deve suonare il campanello d'allarme. **È una soglia pericolosa. A un certo punto ogni occasione sociale diventava dentro di me una scusa** per avere paura e quindi per consolarmi con l'alcol».

In un locale tecno prova per la prima volta l'ecstasy, un'altra sera la chetamina, da sniffare come la coca. «Se la compri durante la serata costa, la vendono dentro le buste delle lettere, 0,4 grammi 20 euro, ma dai pusher costa molto meno. Sta facendo disastri a Milano. **Ci bevevo sopra e mi sentivo in un reame parallelo**». Intanto la sua vita continuava: **da una parte gli studi, gli esami e i successi, dall'altra «poche sostanze e sempre più alcol»**. Nessuno, viste le performance scolastiche, pensava stesse sfociando in dipendenza.

A Milano, un anno fa, le cose sono precipitate. «Alcuni usano l'alcol per distruggersi, a me serviva per andare ancora più up, essere brillante, aumentare il mio carisma anche al lavoro, suonare la chitarra senza vergognarmi». Gli sembrava che il cervello rispondesse bene, niente di più sbagliato: «**Era un sollievo momentaneo, poi mi sentivo un fallito.** Venerdì e sabato bevevo ancora di più, al lunedì mattina mi sentivo un catorcio ma sfruttavo lo smart working e con la forza di volontà riuscivo a fare comunque i miei compiti».

Stava però scivolando verso il basso più estremo e se ne è accorto. Non si è tirato indietro rispetto alla fatica, allora. Ha chiesto aiuto e si è impegnato per dire basta. **Dal 24 febbraio non tocca un goccio di alcol.** «In quel cerchio protetto gli altri ascoltano e non giudicano, quindi non ti giudichi neanche tu, per questo è più facile uscirne». Lì Giovanni ha imparato che «spesso la vita fa schifo ma il salto di qualità lo fai se scegli di affrontare le difficoltà da sobrio. Chi beve o si fa non diventa mai adulto, non impara mai a controllare quella disperazione che fa parte della vita». La guerra che sta combattendo è la più dura ma è da vincere perché «**tengo troppo a quello mi sono già conquistato e al mio futuro che ancora non conosco**»

RIVISTA "GRAZIA" GENNAIO 2024

https://www.instagram.com/p/C2b24Z6gSdw/?igsh=MWRhb2JicDVnazFmcQ==

8

ERO UN'ALCOLISTA, ORA SONO LIBERA

Luisa esagerava con l'alcol perché si sentiva sola. Linda subiva abusi mentre era stordita. Silvia soffriva anche di disturbi alimentari. La **dipendenza da alcolici** è in aumento. *Grazia* è stata a un incontro di auto aiuto per capire come ci si possa salvare da questa schiavitù

di Marina Speich

«Sono Linda. E sono un'alcolista». Siamo in otto, seduti in cerchio intorno a un tavolo. Linda, 42 anni, è accanto a me. Davanti a noi qualche bottiglia d'acqua, tante caramelle e un cesto pieno di foglietti plastificati: riportano "i 12 passi", punto di riferimento per ogni incontro dell'A.A., l'associazione Alcolisti Anonimi. «All'inizio bere era divertente. Quando ero triste mi tirava su. Poi non ho potuto più farne a meno. Andavo a fare la spesa ogni giorno comprando di tutto: non sta bene riempire il carrello solo con le bottiglie. La sera mi chiudevo in cucina, mi "inciuccavo". Il mio compagno mi chiedeva se avessi bevuto. Negavo».

Linda incontra i suoi compagni due volte alla settimana, per un'ora e mezza in questa saletta un po' spoglia presa in affitto dall'oratorio. I gruppi dell'associazione Alcolisti Anonimi li avevo visti solo nei film. E questo funziona esattamente allo stesso modo. Qui non c'è nessuno che insegna strane strategie per guarire, perché l'alcolismo è una malattia. Qui ci si riesce a liberare dalla dipendenza solo attraverso l'ascolto e il legame che si crea tra chi ha attraversato la stessa esperienza.

Quello che ho visitato è uno dei 18 gruppi dell'A.A. di Milano. L'alcolismo è così diffuso che in alcune zone si incontrano non solo la sera, ma anche il pomeriggio. Secondo i dati dell'Istituto Superiore di Sanità 7 milioni 700 mila italiani sono a rischio di consumo eccessivo di alcol, 3 milioni 500 mila talvolta si ubriacano e 750 mila bevono con danni fisici e mentali. L'associazione Alcolisti Anonimi non è l'unico strumento per uscirne, ma è uno dei metodi più collaudati, basato sull'autoaiuto. Nata negli Stati Uniti nel 1935, è presente in 160 Paesi e ha almeno 100 mila gruppi. «Diamo la nostra testimonianza», racconta il signore più anziano del gruppo, che prima di prendere la parola dice: «Sono Franco. E sono un alcolista». Poco importa se non tocca un bicchiere di vino da anni: il metodo dell'A.A. consiste nel ricordare a ogni persona che è stato dipendente e potrebbe sempre ricaderci. E se vi chiedete perché continua a frequentare il gruppo, la risposta è semplice: «Ognuno ha così la possibilità di rendere quello che ha ricevuto».

Le riunioni sono fatte anche di ritualità e all'inizio si leggono "i 12 passi", uno alla volta, a turno. Il primo dice: "Abbiamo ammesso di essere impotenti di fronte all'alcol e che le nostre vite erano diventate incontrollabili". «Non si viene qui se non hai toccato prima il fondo», racconta Linda. «A me è successo una sera in cui mi ero chiusa in cucina a preparare un brasato. Tra i fornelli mi sono scolata da sola due bottiglie. Ho ricordi offuscati, ma la mattina dopo mi sono trovata distesa sul pavimento, con il corpo dolorante e le ecchimosi provocate dalle botte che avevo ricevuto dal mio compagno. In un momento di rabbia, mi aveva picchiata». Linda quando parla è un fiume in piena: «È lì che ho capito che dovevo fare qualcosa per salvarmi. Rivolgermi a una psicologa non aveva funzionato: a lei non parlavo della mia dipendenza, mi vergognavo. E pensavo di poterla controllare. Il sito dell'associazione Alcolisti Anonimi mi sembrava un po' un'"americanata". Ma quando ho partecipato a una riunione, parlavano esattamente della mia storia: le bottiglie nascoste in casa; le bugie; i bicchieri scolati senza farsi scoprire. Ho capito che non era un vizio, ma una malattia. Quella prima riunione, con la testimonianza di chi

era riuscito a uscirne, ha riacceso finalmente dentro di me la speranza».

Quando finisce di parlare, gli altri compagni dicono: «Grazie Linda». Anche questo ringraziamento fa parte di un rito importante. Riccardo, un ragazzo elegante, che sembra un manager, dice: «Ho bevuto dai 15 ai 32 anni. Non era tanto la quantità il problema, ma il modo in cui bevevo, diverso dai miei amici. **Lo facevo perché avevo paura della vita. Non tocco più l'alcol da sei anni. Non mi manca, so che se avessi ceduto, mi sarei perso le cose belle che mi sono capitate nel frattempo».**

I dati dicono che nel 2022, l'ultimo anno per cui sono disponibili, il consumo di vino, birra, liquori è diminuito, tornando ai livelli di prima della pandemia. Ma non tra le donne. Luisa racconta l'accoglienza che ha trovato nel gruppo. «Soffrivo di un'estrema solitudine. Per me bere era un modo per essere più forte, disinibita. Ma l'alcol mi annebbiava e distruggeva la comunicazione con gli altri. Solo un alcolista poteva capire le mie emozioni. L'ho scoperto qui, da come mi ha salutata il gruppo. E mi ha aiutata un foglietto che ho portato a casa e diceva: "Solo per 24 ore". Dovevo astenermi solo per un giorno. Si poteva fare. Poi mi sono detta: "Ancora 24 ore". È successo così, a piccoli passi», ricorda.

Ma la testimonianza più forte è quella di Silvia, 36 anni. «L'alcol era solo la punta dell'iceberg. Ho sofferto di tutto: anoressia, bulimia, acquisti compulsivi. Ero sempre ubriaca, tranne le cinque ore in cui lavoravo. Bere era un modo per non affrontare le mie emozioni. Non riuscivo a gestire neppure mio figlio, ho rischiato per due volte la vita per coma etilico. Qui ho trovato finalmente le istruzioni per orientarmi nella vita. E i compagni del gruppo mi hanno insegnato che cos'è la gratitudine, prima mi sembrava non ci fosse niente di cui essere grata nella vita. Oggi so che ho un marito e un figlio stupendo».

La riunione sta per finire. Chiedo a Linda che cosa succederebbe se incontrasse Franco o Luisa per strada: «Non ci saluteremmo, forse cambierei marciapiede. L'anonimato è uno dei principi cardine di questi gruppi». Ma quando li incontra qui, sa che può contare davvero su ognuno di loro. ■

© RIPRODUZIONE RISERVATA

A chi chiedere aiuto

È giovane e vive soprattutto al Nord: è l'identikit del "binge drinker", il forte consumatore di alcolici e superalcolici (sei o più bicchieri in una sola occasione) che va alla ricerca dello "sballo". **Un fenomeno preoccupante, "importato" dai Paesi nordici e sempre più diffuso in Italia.** A chi si può chiedere aiuto? Per avere informazioni su come combattere la dipendenza da alcol l'Istituto Superiore di Sanità ha attivato il Telefono Verde Alcol, 800632000. Ogni Azienda Socio Sanitaria Territoriale dispone di un Nucleo Operativo Alcologia (NOA), un ambulatorio pubblico che si occupa di curare chi ha dipendenza. Per conoscere invece il gruppo degli Alcolisti Anonimi più vicino, ci sono il sito *alcolistianonimiitalia.it* e il numero 800411406.

TV

08 marzo 2026

https://www.piuvallitv.it/trasmissione/2026-03-08_l-affondo-e-le-testimonianze-di-ex-alcolisti-1a-puntata-marzo-2026



FONTE

dal TT-TG delle ore 19.30 di domenica 30 marzo 2025

https://www.teletutto.it/videonews/view?record=96683





---

https://www.teletutto.it/TT-play/view?trasmissione=111&puntata=11167 al 20° minuto



---

https://www.giornaledibrescia.it/cronaca/alcolisti-anonimi-brescia-fyoqlwi6

CRONACA BRESCIA E HINTERLAND 30.03.2025

Alcolisti Anonimi, da 45 anni con chi si sente solo e senza speranza

Francesca Marmaglio

Sull'intera provincia di Brescia il servizio dei vari gruppi copre tutte le sere, anche nei fine settimana

---

Video Sky https://video.sky.it/news/cronaca/video/health-puntata-del-17-dicembre-2023-887427 al minuto 4:50



Punti di vista

https://www.teletutto.it/TT-play/view?trasmissione=112&puntata=6123

Puntata del 30/01/2023

30-01-2023



SOCIAL

https://www.instagram.com/reel/CtrPGbGIN9h/?igshid=NjZiM2M3MzIxNA==

Il Collegamento - Alcolisti Anonimi

GoodMorning Milano
1060 iscritti
Iscriviti

479 visualizzazioni 19 giu 2023

---

https://www.instagram.com/p/C2b24Z6gSdw/?igsh=MWRhb2JicDVnazFmcQ==



Grazia Italia su Instagram: "Secondo i dati dell'Istituto Superiore di Sanità 7 milioni 700 mila italiani sono a rischio di consumo eccessivo di alcol, 3...
119 likes, 0 comments - grazia_it su January 22, 2024: "Secondo i dati dell'Istituto Superiore di Sanità 7 milioni 700 mila italiani sono a rischio d..."
www.instagram.com

---

https://www.instagram.com/reel/DJtB-2BCHEb/?igsh=MTBqMmdvY3plMThxdQ==



A.A. Alcolisti Anonimi APS su Instagram : "Clip – intervista dedicata ad Alcolisti Anonimi...
www.instagram.com

https://youtu.be/IbX9kvYWMT0 11 febbraio 2023



---

https://youtu.be/qDSqz81IGUs 20 giugno 2023



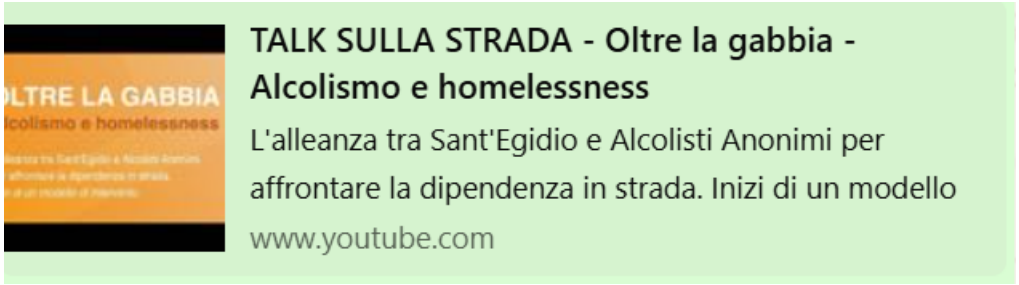
Miei Carissimi Alcolisti Anonimi - Miei Carissimi Milanesi

In collegamento con un rappresentante dell'associazione di Alcolisti Anonimi

youtu.be

---

https://www.youtube.com/live/HLvqH5c0lwY?si=QQl3g479oG1W4-uO 25 maggio 2024



---

https://youtu.be/ljdAlF4WrJ8 19 marzo 2025



---

https://m.youtube.com/watch?v=0rehK3Mkyf4



CONFERENZA STAMPA 12 OTTOBRE 2026



L'ECO DI BERGAMO

«Alcolisti Anonimi»

«In gruppo senza pregiudizi l'antidoto alla dipendenza»

L'associazione festeggia i 50 anni con due appuntamenti a Milano e Opera
In Bergamasca si riuniscono sei realtà per un centinaio di partecipanti

GERARDO FIORILLO



Il cuore pulsante degli Alcolisti Anonimi è il gruppo di mutuo-aiuto

IL NUMERO

430

I gruppi. L'associazione di mutuo aiuto è presente in Italia con circa 430 gruppi sul territorio nazionale. Non esistono stime ufficiali, gli alcolisti anonimi in Italia dovrebbero essere circa 6mila e sono un migliaio le persone che partecipano ogni anno ai gruppi in Lombardia

La finalità è unica e accomuna tutti: il desiderio di smettere di bere, con persone che mettono in comune la loro esperienza, forza e speranza per recuperare se stessi e aiutare gli altri, senza tasse o quote da pagare, nella completa discrezione e in collaborazione con varie realtà territoriali (come ospedali, carceri o scuole) per affrontare le problematiche relative all'abuso di alcol.

L'associazione Alcolisti Anonimi, che conta in Lombardia ben 84 gruppi (ciascuno di 20-25 persone), di cui 6 organizzati tra Bergamo e provincia, festeggia i 50 anni di attività sul territorio regionale con due importanti eventi: il convegno «Anonimi ma non invisibili», il 12 ottobre a Palazzo Pirelli a Milano (Sala del Gonfalone, ore 12) con medici, esperti e componenti dell'associazione, e la festa del 18 ottobre all'Abbazia di Mirasole, a Opera (Strada Consortile del Mirasole), un pranzo all'insegna della convivialità e della condivisione. Alcolisti Anonimi è un'associazione di auto-mutuo aiuto, presente in Italia dal 1972 con circa 430 gruppi distribuiti sull'intero territorio nazionale, senza un'anagrafe o registri dei partecipanti. Non esistono stime ufficiali, gli alcolisti anonimi in Italia dovrebbero essere circa 6mila e in via presuntiva sono circa un migliaio le persone che partecipano ogni anno ai gruppi in Lombardia, un centinaio tra Bergamo e provincia.

Il metodo

«Non siamo terapeuti e non pretendiamo di dire a una persona cosa deve fare – spiegano dall'associazione –. Il cuore pulsante è il gruppo e il nostro messaggio prende corpo attraverso le riunioni che si tengono ogni settimana in un ambiente ristretto, riservato e protetto dall'anonimato, ognuno parla per sé e si può semplicemente ascoltare, scoprendo che una soluzione esiste per smettere di bere. Molte persone hanno ritrovato la gioia di vivere, basta ammettere di aver bisogno di aiuto. La partecipazione è libera e gratuita. Non è necessario dire chi sei, quello che viene condiviso resta nel gruppo».

L'organizzazione

Tra gli 84 gruppi lombardi ci sono 6 gruppi bergamaschi (3 in città e 3 in provincia) che offrono a tutti la possibilità di smettere, attraverso riunioni cui si può partecipare anche solo per ascoltare. In città ci si può rivolgere al gruppo di Longuelo, in via Longuelo 39, il gruppo Santa Lucia in via Carpinoni 18 al Centro Terza Età, il gruppo Dodici Passi, via San Tomaso de' Calvi, 1; in provincia il gruppo Arcobaleno a Seriate, in via Monsignor Carozzi in oratorio, il gruppo Ritorno alla vita a Treviglio in via Tommaso Crivelli 9/11, il gruppo Vivere Sobri a Villongo, in piazza Marconi 1. «Siamo appunto anonimi ma non invisibili – aggiungono dall'associazione –. Noi invitiamo le persone a prendersi tutto il tempo per capire cosa è giusto fare. Non occorre decidere subito, ma partecipare alle riunioni è importante, così come vedere poi come ci si sente. In tanti hanno ritrovato così la gioia perduta».

Il percorso delle riunioni si articola in vari passaggi: si parte dall'ammissione del problema e consapevolezza di aver bisogno di un aiuto superiore, fino all'ammissione dei propri errori e al monitoraggio continuo del proprio comportamento, in uno scambio di esperienze che porta al risveglio della propria coscienza e all'impegno verso gli altri. Nel convegno del 12 ottobre a Milano si discuterà dei vari temi legati all'alcolismo con i contributi di Pietro Luigi Pujatti, medico esperto di alcol-dipendenza, del consigliere regionale Carlo Borghetti, capogruppo del Pd nella commissione Sanità, e di alcuni componenti dell'associazione Alcolisti Anonimi. Info su www.aa-arealombardia.it.

©RIPRODUZIONE RISERVATA

Corriere della Sera **Lunedì 12 Ottobre 2026**

La storia

di **Elisabetta Andreis**

«Ho smesso da 46 anni Non bere oggi, la nostra unica regola»

Nel 1976 il primo gruppo di Alcolisti Anonimi in città

Marisa sapeva smettere. Dopo una sbronza smetteva sempre. Il problema era non ricominciare. A 85 anni e da quarantasei senza bere mette subito in chiaro la distanza fra queste due cose. «Un alcolista non è mai ex, anche se smette». Ha scelto di farsi fotografare, di dare un volto alla propria storia. Maglietta gialla, mani in tasca, un sorriso. Può rinunciare all'anonimato. Alla memoria di quello che è stata, no.

«L'alcol parlava con me». È da questa frase che bisogna entrare. Suo padre muore di tubercolosi quando lei ha due anni e mezzo. La mamma resta vedova, Marisa cresce con il nonno. Cerca un appoggio, fatica a trovarlo. Nel 1967 muore anche lui. Nel racconto le assenze vengono prima delle bottiglie. Bere è stato anche un modo per farsi accettare, imitare gli altri, riuscire finalmente a stare in mezzo alle persone. Poi l'alcol ha cominciato a occupare anche il posto delle persone. Andava al lavoro ma a volte telefonava e stava a casa. Non ce la faceva. Si presentava agli appuntamenti ma sempre più spesso si nascondeva.

Cinquant'anni fa nasceva a Milano il primo gruppo lombardo di Alcolisti Anonimi e il 18 ottobre, all'abbazia di Mirasole, ci sarà una grande festa aperta a tutti. Oggi in Lombardia i gruppi sono 84, con oltre seimila presenze «libere e gratuite». Ci si incontra in stanze concesse da parrocchie e Comuni, l'affitto pagato con i contributi volontari. Marisa ricorda quando per chiedere aiuto all'America serviva una macchina per scrivere. «Scrivemmo negli Stati Uniti per farci mandare i primi passi». Una lettera spedita dall'altra parte dell'oceano per trovare le parole di qualcosa che succedeva dentro casa.



La storia

- Il primo gruppo lombardo di Alcolisti Anonimi è nato 50 anni fa a Milano. Oggi i gruppi sono 84 con seimila presenze
- Il 18 ottobre la festa per la ricorrenza all'abbazia di Mirasole



Rete I gruppi di Alcolisti Anonimi in Lombardia oggi sono 84. Marisa, 85 anni, *(nella foto)* ha smesso di bere ma continua a partecipare alle riunioni

La regola più difficile sta dentro un tempo piccolissimo: 24 ore. Non bere oggi. Poi altre 24. E ancora. Dei Dodici Passi, il primo è ammettere la propria impotenza davanti all'alcol. Forse per questo qui nessuno diventa un «ex». La sobrietà non è un diploma che si conquista una volta per tutte. È una scelta che scade ogni sera e ricomincia la mattina. Nella memoria di Marisa c'è un albergo. Due whisky. E Riccardo, che se ne accorge: «Hai bevuto». Una frase senza riparo. Il 5 maggio 1980 comincia il suo nuovo conto del tempo. Da allora non beve più. Eppure togliere il bicchiere è soltanto togliere il bicchiere. Dopo resta lo spazio che occupava. «Sarebbe assurdo togliere l'alcol e non mettere altro dentro alla propria vita», ripetono nei gruppi. È forse qui che la storia di Marisa smette di riguardare soltanto gli alcolisti. Perché ciascuno possiede qualcosa con cui prova, almeno qualche volta, a non sentire: riempire un vuoto, rimandare una paura, spegnere una rabbia, evitare un dolore. La dipendenza porta questo meccanismo all'estremo, fino a farne una prigione.

Il tempo intanto passa e può restare fermo. Stessa fuga, stessa promessa: domani. Come un cubetto di ghiaccio affettivo che conserva intatto ciò da cui si scappa. Diventare adulti, dice Marisa, è forse accettare il contrario: che l'acqua torni a scorrere. «Un torrente in piena può allagare qualche campo, però nutre». Sopportare quindi che qualcosa faccia male senza anestetizzarlo. Accettare la fragilità. Persino domandarsi: posso permettermi di essere arrabbiata? Posso permettermi di essere calma?

Oggi Marisa vede arrivare molti più giovani. Ragazzi che hanno età e vite lontanissime dalla sua di allora e nei quali riconosce qualcosa. Il bisogno di appartenere, innanzitutto. «Prima imitavo quelli che bevevano, ora imito quelli che non bevono». Una frase quasi buffa, e invece dentro c'è un'intera teoria della salvezza: abbiamo bisogno degli altri anche per imparare a stare da soli. Al gruppo non interessa aspettare che qualcuno «tocchi il fondo». «Bisogna fare di tutto per evitarlo». Anche perché nel fondo, comunque lo si immagini, c'è sempre la stessa persona dalla quale si tentava di fuggire.

Marisa ha 85 anni. Conserva la data dell'ultimo bicchiere, non quella della guarigione. Quella non c'è. Ci sono state migliaia e migliaia di 24 ore. La bottiglia le parlava. Adesso è lei che prende la parola.

Seimila presenze
I gruppi in Lombardia sono 84. Gli incontri in locali concessi da parrocchie e Comuni

Generazioni diverse
I giovani sono sempre più numerosi. Marisa: «Riconosco il bisogno di appartenere»

© RIPRODUZIONE RISERVATA

MILANO DA (NON) BERE

«Da 50 anni aiutiamo a smettere Cambiare in gruppo è più facile»

Gli Alcolisti Anonimi lombardi sono 28mila. Ogni giorno un incontro per guarire

Stefano Graziani

«Cambiare da soli è difficile, ma farlo in gruppo è più semplice». È il motto degli Alcolisti Anonimi che in Lombardia compiono cinquanta anni.

L'associazione, gratuita, accoglie in riunioni, alcolisti che vogliono smettere. In piccoli gruppi gli ex raccontano la propria esperienza ai nuovi, proponendo un percorso di uscita dalla dipendenza. Anonimato garantito. Non ci sono nomi né tessere: ogni persona alle riunioni «si deve sentire libera di partecipare, con la volontà di lasciarsi alle spalle la dipendenza». Al centro dell'attività dei gruppi ci sono le dodici regole degli anonimi, ovvero un programma comportamentale nato per superare la dipendenza dall'alcol attraverso l'accettazione, l'autoanalisi e il supporto reciproco. Ciò che più preme l'attività dell'associazione è la volontà, la spinta verso il cambiamento. Spiega Riccardo (nome di fantasia), uno dei referenti: «Il programma è legato a un percorso di recupero che va dal primo passo, che è quello sull'impotenza sull'alcol e su una vita divenuta ingovernabile, fino il dodicesimo, che è l'aiuto diretto all'alcolista che soffre ancora». Ciò che propongono gli Alcolisti Anonimi è un programma "spirituale": non sanitario, non terapeutico e privo di condizionamenti religiosi. Negli incontri si cercano motivazioni che possano ridare senso all'esistenza grazie all'aiuto di persone che hanno già vissuto quella dipendenza.

In cinque decadi di associazione lombarda, con oltre 28mila partecipanti, è cambiato anche l'identikit di chi vuole smettere: «Nelle prime riunioni erano prevalenti gli uomini, i cosiddetti alcolisti puri che avevano un'età avanzata. La seconda generazione è stata quella delle doppie dipendenze, delle famiglie in crisi e con persone non sposate». Oggi la caratteristica è che «ci sono persone di tutte le età». E sulla differenza tra uomini e donne. «Nel vissuto personale la dipendenza è sicuramente diversa per genere: le donne possono provare più vergogna e bere di nascosto, soprattutto nel passato. Oggi però uomini e donne entrano nei gruppi in modo abbastanza paritario. Non esiste più una questione di genere legata alla dipendenza». Milano è il centro della attività dell'associazione lombarda: sono 15 i gruppi, cui si aggiungono quelli nel carcere di Bollate e di Opera, oltre alla collaborazione con La Nave a San Vittore e con l'Agenzia di Tutela della Salute della Città Metropolitana. Non solo. Gli anonimi organizzano anche incontri con la Comunità di Sant'Egidio e con Casa Jannacci per coloro che hanno problematiche abitative.

A Milano ogni giorno dell'anno è prevista almeno una riunione, Natale e Ferragosto compresi. Gli incontri possono essere frequentati sia in presenza che a distanza e durano un'ora e mezza.



ANNIVERSARIO Gli Alcolisti Anonimi in Lombardia contano 28mila presenze. A Milano i gruppi sono 15: niente nomi né tessere, conta solo la partecipazione giornaliera

riproduzione riservata ®

La Provincia di Varese.it

Alcolisti Anonimi, 50 anni in Lombardia: 9 gruppi nel Varesotto, due eventi per l'anniversario

Le celebrazioni lombarde iniziano lunedì 12 ottobre, alle 12, a Palazzo Pirelli, a Milano, con un incontro nella Sala Gonfalone.

VARESE – L'associazione celebra cinquant'anni di attività in Lombardia, dove sono attivi 84 gruppi, nove in provincia di Varese. In Italia Alcolisti Anonimi è presente dal 1972 e conta circa 430 gruppi. Il suo metodo si basa sulla condivisione di esperienze tra persone che vogliono mantenere la sobrietà e sostenere chi affronta lo stesso percorso.

Per partecipare basta il desiderio di smettere di bere. Non servono diagnosi, prescrizioni o iscrizioni; gli incontri sono gratuiti e anonimi. Si può intervenire oppure ascoltare, allontanarsi e tornare. Nei gruppi non ci sono professionisti a condurre le riunioni: ciascuno racconta la propria esperienza, senza dare indicazioni agli altri.

Le celebrazioni lombarde iniziano lunedì 12 ottobre, alle 12, a Palazzo Pirelli, a Milano, con un incontro nella Sala Gonfalone. Domenica 18 ottobre è in programma la festa per il cinquantesimo anniversario all'Abbazia di Mirasole, a Opera.

VareseNews

Alcolisti Anonimi da 50 anni in Lombardia: "Qui nessuno giudica. La sfida è restare sobri, un giorno alla volta"

Ottantaquattro gruppi in Lombardia e nove sedi nel Varesotto, contando i due gruppi attivi nel capoluogo. Alcolisti Anonimi celebra mezzo secolo di presenza sul territorio regionale. Roberto racconta cosa accade quando si varca per la prima volta la porta di un gruppo.

«Anonimi, ma non invisibili». È con questa espressione che Alcolisti Anonimi ha scelto di raccontarsi nell'anno in cui celebra i cinquant'anni di presenza in Lombardia. Un anniversario che diventa anche l'occasione per spiegare cosa succede davvero dentro quei gruppi dei quali quasi tutti hanno sentito parlare, ma che non tutti conoscono.

Alcolisti Anonimi nasce negli Stati Uniti nel 1935 ed è presente in Italia dal 1972. Oggi conta circa **430 gruppi sul territorio nazionale, 84 dei quali in Lombardia, 9 in provincia di Varese**. È un'associazione di auto-mutuo aiuto e il suo principio fondamentale è semplice: persone che hanno avuto un problema con l'alcol mettono in comune «esperienza, forza e speranza» per mantenere la propria sobrietà e aiutare chi sta affrontando lo stesso percorso.

Per entrare basta il desiderio di smettere di bere
Non servono diagnosi, prescrizioni, tessere o iscrizioni. E non è necessario nemmeno presentarsi dichiarando di essere alcolisti.

«**L'unico requisito è il desiderio di smettere di bere**» racconta Roberto.
Spesso la decisione di avvicinarsi arriva dopo quello che nel gruppo viene definito **«toccare il fondo». Ma il fondo può assumere forme molto diverse:** il ritiro della patente, un problema familiare, la consapevolezza maturata durante un percorso con i servizi per le dipendenze o,

semplicemente, il momento in cui una persona riconosce di non riuscire più a controllare il proprio rapporto con l'alcol.

A.A. non conserva elenchi o anagrafiche dei partecipanti. **La partecipazione è gratuita, libera e anonima e l'associazione è aconfessionale e apolitica**. Non ci sono professionisti che conducono gli incontri: il metodo è quello dell'auto-mutuo aiuto.

Chi entra può parlare oppure rimanere in silenzio. Può ascoltare, uscire, tornare la settimana successiva oppure mesi dopo. «La porta è aperta per chi entra ed è aperta per chi vuole uscire», sintetizza Roberto.

Raccontarsi senza essere giudicati

È proprio quello che accade durante le riunioni a spiegare buona parte della forza dei gruppi. Ognuno parla di sé e della propria esperienza. **Non si impartiscono lezioni e, soprattutto, non si distribuiscono consigli agli altri:** «Raccontiamo il nostro percorso. Il metodo lo applichiamo su noi stessi, senza obbligare nessuno a seguirlo».

Le storie personali possono essere diversissime, ma Roberto individua un denominatore comune: la perdita del controllo sul bere e quella **promessa ripetuta tante volte a sé stessi,** «da domani smetto», che viene continuamente rimandata.

Nel gruppo, però, chi arriva incontra persone che quella stessa esperienza l'hanno attraversata. Ed è qui che entra in gioco una parola importante: giudizio, o meglio la sua assenza. «**Trova innanzitutto un'affettività, un luogo in cui non si sente giudicato.** Tutti hanno avuto un percorso di dipendenza e possono raccontare quello che è capitato a loro. Si può parlare delle proprie malinconie, delle nostalgie, della rabbia e delle paure sapendo di trovarsi davanti persone che possono riconoscersi in quelle emozioni. È un modo per spezzare una solitudine che accompagna spesso la dipendenza».

Ed è anche uno dei motivi per cui si rimane legati al gruppo. Alcuni partecipano a poche riunioni e se ne vanno, altri ritornano dopo un periodo di lontananza, altri ancora continuano a frequentare per anni. Nessuno è obbligato a restare.

«Il problema non è smettere. È continuare a non bere»

Roberto lo dice con una frase che riassume il senso del percorso: «Il problema non è riuscire a smettere di bere. È continuare a non bere».

Dopo una sbornia si può decidere di non bere il giorno successivo. La difficoltà è mantenere quella decisione nel tempo. **In A.A. si parla di stare lontani dal primo bicchiere, perché è da lì che può ripartire il meccanismo della dipendenza.**

Il gruppo diventa allora **un appuntamento, un riferimento e, nel tempo, anche una rete di relazioni.** L'obiettivo non è soltanto sottrarre l'alcol dalla quotidianità, ma costruire qualcosa che possa prenderne il posto: «Se togliessimo l'alcol senza sostituirlo con niente – osserva Roberto – non basterebbe. Anche soltanto avere il gruppo e gli appuntamenti con persone con cui condividiamo lo stesso problema diventa fondamentale».

I Dodici Passi: cominciare riconoscendo di non poter vincere contro l'alcol

Alla base del percorso di Alcolisti Anonimi c'è il **programma dei Dodici Passi**, nato con A.A. e successivamente ripreso, con adattamenti, da numerose altre realtà di auto-mutuo aiuto.

Il primo passaggio è quello che Roberto considera fondamentale: **riconoscere la propria impotenza di fronte all'alcol.**

Per spiegarlo usa un'immagine molto concreta: continuare a sfidare l'alcol, per chi ne è dipendente, «è come fare a botte con Tyson: lui è sempre più forte». Il punto di partenza è, quindi, **accettare di avere perso quella sfida e smettere di pensare di poter controllare da soli** qualcosa che, fino a quel momento, ha continuato a prendere il sopravvento.

Da lì comincia un cammino che passa attraverso l'affidarsi al gruppo, il guardare dentro sé stessi, il riconoscere comportamenti ed errori e costruire progressivamente un diverso modo di vivere. Non esistono però tempi obbligatori: ognuno procede con libertà e secondo il proprio percorso.
Anche la struttura dell'associazione cerca di evitare gerarchie rigide. **Chi assume un incarico viene definito «servitore»,** cioè una persona che per un periodo mette il proprio tempo a disposizione degli altri, con incarichi che ruotano.

Quel primo compleanno che vale molto più di una candelina

Poi ci sono i compleanni. Non quelli anagrafici, ma **quelli della sobrietà. Il primo è forse quello che lascia il segno più profondo:** dodici mesi senza bere.

«Vedi una persona che non beve da un anno e potrebbe sembrare una cosa scontata», racconta Roberto. Per chi ha conosciuto la dipendenza, però, quei dodici mesi hanno tutt'altro significato. La festa diventa collettiva perché il traguardo appartiene alla persona che lo ha raggiunto, ma rappresenta contemporaneamente una possibilità concreta per chi è arrivato nel gruppo da poco. Roberto la descrive come «**una cascata d'amore, un'atomica emotiva**». Vedere qualcuno festeggiare un anno di sobrietà significa poter pensare che sia possibile arrivarci. Ed è forse qui che le parole «esperienza, forza e speranza» contenute nel preambolo di Alcolisti Anonimi assumono il loro significato più concreto.

I cinquant'anni di Alcolisti Anonimi in Lombardia

Le celebrazioni lombarde prevedono due appuntamenti.

Il **primo è lunedì 12 ottobre 2026 alle 12 a Palazzo Pirelli,** nella Sala Gonfalone, in via Fabio Filzi 22 a Milano. L'incontro, dal titolo "Anonimi ma non invisibili – 50 anni di Alcolisti Anonimi in Lombardia", sarà introdotto dal consigliere regionale Carlo Borghetti e vedrà tra i relatori Pietro Luigi Pujatti, medico esperto di alcoldipendenza e fiduciario dei servizi generali di AA Italia APS, insieme a membri di Alcolisti Anonimi.

Il **secondo appuntamento sarà la Festa del 50esimo di Alcolisti Anonimi in Lombardia, in programma domenica 18 ottobre all'Abbazia di Mirasole, Strada Consortile del Mirasole 7, a Opera** (Milano).

Dove trovare Alcolisti Anonimi a Varese e provincia

Nel territorio provinciale sono indicati sette gruppi oltre ai due presenti nella città di Varese.

Varese – Ippodromo: via Rovereto 46, presso Oratorio Giovanni Paolo – 334 7469738
Varese: piazza Canonica 8, presso Parrocchia S. Vittore – 335 7949082
Tradate – Allodola: piazza Unità d'Italia, ex palazzina comunale – 335 7112729
Busto Arsizio: via Stoppani 4, presso Centro Sociale Sant'Anna – 366 6480205
Gallarate: via Pegoraro 46, locali adiacenti alla Chiesa Parrocchiale di S. Alessandro – 335 6575064
Lavena Ponte Tresa – Il Risveglio: via Libertà 28, presso Edificio Comunale – 366 9056671
Ispra: via Madonnina del Grappa 15, presso Centro Anziani – 366 9056674
Laveno Mombello: via Cesare Battisti 85, presso Parrocchia Maria Ausiliatrice – 334 395229
Saronno: via Roma 119, presso Oratorio Regina Pacis – 334 3951788.

LA PREALPINA dal 1888

ALCOLISTI ANONIMI: FESTA IN REGIONE

Da quarant'anni più forti del bicchiere

VARESE - In Italia (dati Istituto Superiore di Sanità) 1 persona su 6 - pari a quasi 8 milioni - ha un consumo di sostanze alcoliche a rischio. Adulti, ma sempre più minori. Per la provincia non esistono numeri precisi, ma la tendenza trova conferma: «Abbiamo più uomini che donne, ma solo per una questione di vergogna. Sono in aumento i giovani, l'età media di chi frequenta i nostri gruppi è in continua diminuzione e supera di poco i 40 anni». Antonia è coordinatrice storica lavenese degli Alcolisti Anonimi che in provincia sono suddivisi in 8 gruppi: due nel capoluogo, poi a Busto, Gallarate, Tradate, Ispra, Ponte Tresa e Laveno. In questi giorni ricorrono i 40 anni dal primo di loro, nato a Varese nel 1986 sulla scia di Milano, sorto dall'esperienza Usa del 1935. Antonia ha incontrato l'associazione 33 anni fa, da 32 ha smesso di bere ma non ha mai smesso di dare una mano. «Per un po' indossai la maschera: con gli altri fingevo che tutto andasse bene. Finché l'alcol prese il sopravvento e la mia vita andò per aria».

A.A. è un'esperienza di auto-aiuto: collabora con le strutture pubbliche, ma niente psicologi o specialisti tranne in occasione particolari, niente liste chiuse di partecipanti, niente soldi che girano. Eppure funziona. «I gruppi di 8-10 persone o più s'incontrano una o due volte la settimana con una guida che avvia la serata su un tema e bada a che non si esca dai binari. Tutto è in mano ai partecipanti che a turno e per alzata di mano espongono la propria testimonianza. E finalmente cadono le maschere». Qualcuno si fa vedere per un po', poi magari ricade nel vizio, a volte torna e ricomincia da capo, ma sono in tanti che - in media nel giro di un anno - abbandonano il bicchiere. «Uscirne è una decisione personale che dev'essere fatta per sé se si vuole che duri davvero, non per la moglie, i figli o chi altri. L'inizio mette alla prova, per cui viene lasciato il numero di telefono degli altri e lo si invita a chiamare a qualsiasi ora. Ascoltare chi c'è già passato è un grande aiuto». I gruppi fanno riferimento alla linea-guida Programma dei 12 passi: «Il primo è l'accettazione del problema, cui seguono gli altri secondo un indirizzo spirituale da non confondere con una religione, ma con un lavoro profondo sul proprio io, sulle ragioni spesso lontane». Dall'alcol si può uscire. A Roberto, che degli A.A. ebbe bisogno, piace lo slogan "Anonimi sì, ma non invisibili" che dà anche il titolo all'incontro che si terrà a mezzogiorno di oggi a Palazzo Pirelli di Milano, presenti il consigliere regionale Carlo Borghetti e il medico Pietro Luigi Pujatti; la festa per l'anniversario domenica all'Abbazia di Mirasole.

Riccardo Prando

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Milano Album

Mezzo secolo di alcolisti anonimi porta aperta per tornare a vivere

Autoaiuto Ad oggi sono 84 le formazioni in Lombardia ospitate in parrocchie, con 6mila persone coinvolte. Non ci sono tessere né sovvenzioni. Anche chi è uscito dal tunnel torna a dare una mano

Cristina Bassi

«Se non è amore questo...»: Luigi ha 80 anni, è sobrio da 32 ed è approdato alle riunioni degli Alcolisti anonimi - che ancora frequenta - «dopo 20 anni di bevute». Insieme a Lorenzo è commosso nel raccontare quei giorni di ottobre del 1976, quando la loro amica Graziella ha fondato il primo gruppo di Aa a Milano e in Lombardia. È il gruppo Mi1 «Stràtico», zona San Siro.

Oggi i gruppi in Lombardia sono 84, con circa 6mila persone coinvolte. In questi giorni l'associazione celebra i 50 anni di vita in regione, la prima riunione è del 17 ottobre 1976. Domenica all'abbazia di Mirasole ci sarà una festa. «Avremo musica, testimonianze, tanto cibo. Si mangia e si balla... ma non si beve», sorride chi coordina Aa in Lombardia. «Anonimi ma non invisibili» è il titolo del convegno di ieri al Pirellone, con molti membri dell'associazione di auto-mutuo aiuto più conosciuta al mondo, Carlo Borghetti, consigliere regionale e capogruppo Pd in Commissione sanità, e Pietro Pujatti, medico esperto di alcoldipendenze. Tutti gli altri interventi sono di persone che riportano la propria esperienza in Aa, che si presentano rigorosamente solo con il nome di battesimo e vengono accolti con un «ciao» corale. I nomi qui riportati sono di fantasia.

I più anziani raccontano la nascita del gruppo Mi1. «Graziella ha all'attivo 52 anni di sobrietà, ha battuto a Anthony Hopkins che di recente ne ha celebrati 50... Le prime riunioni si facevano in casa sua, poi si sono spostate in parrocchia». È andata così: «Lei prima lavorava in Germania, dove frequentava i gruppi. Quando si è trasferita a Milano, appunto nel 1976, ha scoperto che qui gli Alcolisti anonimi non c'erano». L'unico gruppo italiano infatti era a Roma, nato nel 1972. Graziella telefona e chiede ai romani come fare. Da quel momento alcuni di loro si impegnano a venire a Milano una volta a settimana per fare le riunioni e continuano per un anno, finché il Mi1 è diventato autonomo. «Per amore appunto - continua Luigi -. Partivano da Roma in treno alle 12 e arrivavano in Centrale alle 20, facevano la riunione dalle 21 fino alle 23 e poi risalivano sul treno notturno per tornare a casa».

Lo spirito di Aa, che oggi ha anche gruppi online «per chi per qualche motivo non si può spostare», è rimasto quello di allora. Dice Francesco: «Di una associazione libera, gratuita, che non riceve contributi di alcun tipo, che si autofinanzia. Qui la porta è sempre aperta per chi ha un problema con l'alcol e desidera smettere e cambiare vita. Ci siamo 365 giorni l'anno e rispondiamo al telefono 24 ore al giorno. Non ci sono tessere, né registri, né iscrizioni. Non ci sono obblighi, la porta è aperta anche per chi vuole andarsene». Il dottor Pujatti fornisce dati poco noti: «Il 48 per cento degli incidenti stradali è causato dall'alcol. Non da un alcolista alla guida bensì da una persona che ha assunto alcol. Così come il 33 per cento degli incidenti sul lavoro». Ancora: «La dipendenza da alcol è una malattia cronica, per lo più mentale, da cui non si guarisce. Ci può essere solo una remissione e l'unico strumento efficace sono gli Alcolisti anonimi». Infine, la richiesta alle istituzioni: «Si organizzi una sistematica informazione sull'alcol nelle scuole».



Convegno Per celebrare il mezzo secolo un convegno al Pirellone con il consigliere Borghetti e il medico Pujatti

Lo spirito di accoglienza e gratuità è rimasto: nessuno si sente guarito e ci si aiuta a vicenda

la Repubblica 50

Cinquant'anni di Alcolisti anonimi: dai primi incontri a casa di un'amica sobria alla rete lombarda

"Dall'alcol non si guarisce mai", dice Franco. Ma il metodo è quello di "stare sull'oggi". Ecco le storie di chi frequenta i gruppi

Uno alla volta si alzano in piedi, dicono il proprio nome e aggiungono: "Sono alcolista". Dalla sala arriva la risposta degli altri: "Ciao". Poi cominciano a raccontare: c'è chi ha iniziato a bere da bambino, chi ha cercato nell'alcol un modo per affrontare la rabbia, chi ha chiesto aiuto quando la vita è diventata insostenibile. A Palazzo Pirelli, Alcolisti anonimi celebra i suoi cinquant'anni in Lombardia con l'incontro "Anonimi ma non invisibili". La rete conta 84 gruppi nella regione, 15 dei quali a Milano e due all'interno delle carceri di Opera e Bollate. Domenica 18 ottobre, la ricorrenza sarà festeggiata nell'Abbazia di Mirasole, a Opera, con una giornata dedicata allo scambio di esperienze tra chi frequenta i gruppi da tempo e chi è appena arrivato. Fiorenzo, del gruppo "Milano 1" di via Stratico, a San Siro, ripercorre gli inizi dell'esperienza milanese: "I primi incontri si svolgevano a casa di Gabriella, un'amica sobria da 52 anni. Poi, insieme a un'altra persona, ha aperto un gruppo in una parrocchia. Eravamo in due o tre". Il percorso si basa su I dodici passi, un programma da mettere in pratica nella vita quotidiana. Non si tratta di promettere di non bere mai più, ma di affrontare un giorno alla volta. "Dall'alcol non si guarisce mai", afferma Franco, alcolista e coordinatore dell'Area Lombardia. "Non si può dire a uno di non bere per sempre, sarebbe una condanna. Il metodo ci porta a stare sull'oggi, si accumulano le 24 ore", precisa.

Leonardo comincia a fare i conti con le dipendenze a undici anni. Alcol, droghe e gioco d'azzardo si intrecciano a una rabbia che, spiega, lo accompagna fin da bambino: "Vengo da una famiglia disfunzionale, non la accettavo come tante altre cose". Nel percorso impara a riconoscere il peso del rancore nei rapporti con gli altri: "Ho capito che il rancore e la rabbia sono veleno. Si combatte sempre, ma adesso guardo le cose in modo differente". Sergio comincia a bere a dodici anni, ma chiede aiuto ad Alcolisti anonimi soltanto a 51 anni: "Sono arrivato qui quando ho toccato il fondo e ho voluto aiuto. La malattia mi ha fregato". Massimiliano comincia a bere a sedici anni. Lavora in un bar e continua a bere fino a quando, a 32 anni, entra nel gruppo. Oggi ne ha 59. "Trovo negli incontri la possibilità di riconoscermi nelle parole degli altri. È come se l'avessi detto io. C'è una magia, mi sento abbracciato, a casa", racconta. Franco è sobrio da 32 anni, dopo vent'anni di "bevute compulsive". Il giorno dopo la sua prima riunione smette di bere: "Miracolo dei miracoli. I dodici passi mi hanno cambiato vita. Sono un'altra persona. Da ogni incontro esco sereno e felice". Giuseppe ha 55 anni quando entra per la prima volta in una riunione: "Ho partecipato con le orecchie basse, la vita mi aveva stracciato, avevo paura". Da quella sera, racconta, smette di bere e di assumere droghe: "Sono contento di essere alcolista perché la malattia mi ha portato qui. Quello che conta è ciò che sono adesso. Oggi mi salvo giorno per giorno, ho imparato ad accettare la vita.
Roberto non si riconosceva come alcolista nel primo incontro perché "smettevo sempre dopo una sbronza, ma non è l'ultimo bicchiere quello fondamentale, è il primo. Il mio cervello chiedeva alcol, alcol, alcol". A convincerlo sono le testimonianze ascoltate durante le riunioni: "Riconoscevo qualcosa di sé. E oggi non bevo per la gioia di vivere, per la presenza, per esserci nel mondo". Richiama l'attenzione sull'importanza di chi varca per la prima volta la porta del gruppo: "Il nostro numero più importante è il nuovo arrivato". Marco, invece, a un certo punto si è reso conto di non poter uscire da solo dalla dipendenza: "Il mio io mi ha portato all'autodistruzione". Con gli Alcolisti anonimi ha cambiato le proprie abitudini: "La mia agenda è diventata una prateria perché prima

tutto ruotava attorno alla ricerca di alcol e sostanze". Il percorso lo ha portato anche a interrogarsi sul tempo da dedicare agli altri: "Quando capita l'occasione, guardando un film o parlando di un fatto di cronaca, affronto il tema della dipendenza con i miei figli adolescenti. Non deve essere un tabù". "La malattia non è dell'individuo, ma della famiglia, perché figli e familiari soffrono", afferma, nelle prime battute del suo intervento, Pietro Luigi Pujatti, medico esperto di alcologia e fiduciario di Alcolisti anonimi Italia. "Prima della prevenzione viene l'informazione, innanzitutto nelle scuole. I ragazzi devono sapere cosa succede quando si assume alcol", aggiunge. "Le ultime notizie ci dicono che si comincia molto presto ad avere comportamenti a rischio. Non era così trent'anni fa", osserva. Carlo Borghetti, consigliere regionale del Pd impegnato in commissione Sanità, sottolinea che "la dipendenza da alcol è un tema di cui si discute poco e che riguarda tutti gli aspetti della vita, non soltanto la salute". A ostacolarne il riconoscimento della dipendenza è anche il pregiudizio verso chi ne soffre: "C'è un'incapacità culturale. C'è chi pensa che chi sta così se la sia cercata e si debba arrangiare". Per dare visibilità al lavoro dei gruppi, Borghetti invita Alcolisti anonimi a intervenire in commissione: "Meritate attenzione, ascolto e comprensione".

GIORNALE DI LECCO
LUNEDÌ 19 OTTOBRE 2026

«Un luogo in cui ognuno può esprimere i propri stati d'animo, sentendo attorno a sé l'abbraccio del gruppo»

Alcolisti Anonimi Lombardia celebra 50 anni: «Ogni dipendenza, in fondo, è sempre affettiva»

LECCO (rf3) «La dipendenza, in fondo, è sempre affettiva. È necessario rompere quello strato di solitudine che attanaglia le persone».

Sono le parole di **Roberto** (di cui non riportiamo il cognome per garantirne l'anonimato), responsabile esterno di Alcolisti Anonimi Lombardia, ex alcolista che ora continua a frequentare il gruppo perché, anche chi ne esce, spesso resta per trasmettere la propria testimonianza, ma anche perché Alcolisti Anonimi diventa poi una seconda famiglia, «un luogo in cui ognuno può esprimere i propri stati d'animo, sentendo attorno a sé l'abbraccio del gruppo».

Fondata negli Usa nel 1935 a seguito dell'incontro tra un agente di borsa di Wall Street e un medico chirurgo di Akron, entrambi alcolisti, i quali si resero conto che, condividendo le loro dolorose esperienze e aiutandosi a vicenda, riuscivano a mantenersi lontano dall'alcol, Alcolisti Anonimi è diffusa a livello internazionale in circa 170 Paesi ed è presente in Italia dal 1972, contando su una rete di gruppi (circa 450) distribuiti per regione. Si tratta di un'associazione di auto-mutuo-aiuto e non di volontariato, composta esclusivamente da alcolisti in recupero.

Alcolisti Anonimi Lombardia quest'anno celebra il 50esimo anniversario dalla fondazione, per un totale di 640 incontri al mese e 28 mila partecipanti. Domenica 18 ottobre Alcolisti Anonimi Lombardia ha festeggiato l'importante traguardo di mezzo secolo di vita all'Abbazia di Mirasole, a Opera (in provincia di Milano). La giornata, dal tema «50 anni - Allora come Adesso», ha visto una grande festa con musica e momenti di dialogo e condivisione.

Regione Lombardia conta in tutto 84 gruppi di Alcolisti Anonimi, per un totale di circa 6000 partecipanti. L'alcolismo, sottolinea Roberto, è una malattia (riconosciuta dall'Organizzazione Mondiale della Sanità) – infatti, specifica, «noi non siamo contro il bere in sé, ma ci rivolgiamo a chi ha un problema con il bere» - ed è un fenomeno trasversale: «Spesso pensiamo all'alcolista come all'uomo con la bottiglia di Tavernello seduto fuori dalla stazione, ma non dimentichiamoci che "si beve anche con le scarpe eleganti"». Inoltre, l'alcolismo non incide solo sul singolo individuo che ne è affetto, ma anche su chi gli sta intorno, che subisce – spiega Roberto – «questi ottovolanti affettivi, che spesso sfociano in accadimenti tragici».

Oltre ad A.A., attorno ai partecipanti si costituisce una vera e propria rete di supporto: la realtà collabora infatti anche con i Nuclei Operativi Alcologia e con la struttura sanitaria.

Tre le parole chiave, le radici su cui si fonda Alcolisti Anonimi: libertà, inclusività e gratuità. «Siamo aperti a tutti: chiunque abbia bisogno può rivolgersi a noi – conferma Roberto – non abbiamo indirizzi religiosi o politici, non abbiamo registri, proteggiamo l'anonimato: ognuno è libero di entrare (o uscire) dalla porta quando vuole. Ci autofinanziamo solo tramite i nostri contributi volontari (la partecipazione è gratuita). Pur essendo Ets (Ente del Terzo Settore, ndr) da statuto non accettiamo contributi esterni proprio per restare il più possibile autonomi».

La prima difficoltà che incontra un alcolista, spiega Roberto, è riconoscere di esserlo: «lo difendevo a spada tratta il bicchiere - ricorda - Accettare l'aiuto è difficile e poi ci sono le ricadute... Quello in A.A. è un percorso spirituale, verso un diverso stile di vita». Nella fattispecie, il percorso si articola in «12 passi», il primo dei quali è - appunto - ammettere di essere impotenti di fronte all'alcol. Si passa poi a confidare in un potere più grande, in qualsiasi modo lo si possa concepire. Si fa quindi un inventario morale profondo senza aver paura di se stessi, ammettendo le proprie colpe e preparandosi a rimediare ai danni arrecati, facendo ammenda laddove possibile. Infine, una volta ottenuto un «risveglio spirituale», come risultato dell'attuazione del programma, bisogna cercare di portare questo messaggio agli alcolisti e tentare di mettere in pratica questi principi in tutte le attività che si svolgono.

Quello che avviene nella stanza di A.A., assicura Roberto, «è un vero e proprio miracolo». In Alcolisti Anonimi nessuno giudica, e nessuno insegna: «Tutte le testimonianze condivise sono basate sulla propria esperienza personale – sottolinea – da queste ognuno può trarre spunto e forza per cercare di cambiare. Il cambiamento, infatti, è ciò che spaventa di più, e sapere che non si è soli, ma in cordata gli uni con gli altri, è un grande aiuto».

Federica Rota

A Lecco ci sono due gruppi: ad arrivare sono per lo più uomini, dai 35 o 40 anni in avanti

«Non bere e vivere le 24 ore», il mantra di A.A.

LECCO (rf3) Sono due i gruppi di Alcolisti Anonimi attivi nella città di Lecco: Gruppo Prima Tradizione, in via Galileo Galilei 32 nella sede della Parrocchia di Bonacina (ci si ritrova il lunedì dalle 19 alle 20 e il giovedì dalle 20.15 alle 21.15) e il Gruppo Cappuccini, che si ritrova, per l'appunto, nella sede della Parrocchia dei Frati Cappuccini (piazza Cappuccini, 6) il martedì sera dalle 20.30 alle 22.

Le presenze all'interno dei gruppi variano come spiega infatti **Luca**, ex alcolista lecchese che tutt'ora frequenta Alcolisti Anonimi: «Ci sono periodi in cui siamo in 10-12 per gruppo, ma se si contano le persone stabili che, come diciamo noi, "fanno servizio" e gestiscono il gruppo, parliamo mediamente di 6 persone ciascuno; gli altri vanno e vengono. Abbiamo avuto diverse chiamate da fine agosto ad adesso, ma non sempre chi arriva poi resta: l'alcolismo è una malattia e l'unico modo per fermarla è, come dice il nostro motto, "Non bere e vivere le 24 ore". La nostra è una scelta di vita: bisogna aggrapparsi alla voglia di riprendersi e affrontare il proprio recupero. Dietro al bicchiere si celano fragilità e debolezze interiori che vengono colmate con l'aiuto del bere, poi però il bere prende il sopravvento: è sempre il primo bicchiere che frega l'alcolista, non l'ultimo, perché è il primo a riattivare la compulsione e le sensazioni che poi provocano la dipendenza».

Ad arrivare nei due gruppi sono più uomini che donne, con un rapporto di circa 10 a 7. Spesso, infatti, da parte della donna si manifesta in modo più forte il senso di vergogna e un maggiore timore ad esporsi e a chiedere aiuto, anche se ultimamente, nei due gruppi, si sono presentate anche donne. L'età media dei partecipanti va dai 35/40 anni in avanti: Luca sottolinea infatti che «per acquisire la consapevolezza di avere un problema con l'alcol, e quindi per chiedere aiuto, ci vuole un po' di tempo». La maggior parte delle persone che frequenta i due gruppi di Alcolisti Anonimi a Lecco è composta da italiani, anche se talvolta si presentano persone di origine straniera.

La porta di Alcolisti Anonimi è sempre aperta: chiunque volesse chiedere aiuto rivolgendosi ad una delle due realtà lecchesi può contattare il Gruppo Prima Tradizione al 334.6824146 o il Gruppo Cappuccini Lecco al 334.3960776. Per ulteriori informazioni consultare il sito www.aa-arealombardia.it

GIORNALE DI LECCO
LUNEDÌ 19 OTTOBRE 2026

La testimonianza del 59enne lecchese: «Il bicchiere come tampone al dolore e al disagio»

Da ex alcolista a figura di sostegno per i detenuti arrestati in seguito a reati dovuti all'abuso di alcol: la storia di Luca

LECCO (rf3) «Ho 59 anni, ormai da 15 sono sobrio; ho smesso di bere il 19 dicembre del 2011, mentre ho iniziato a frequentare Alcolisti Anonimi nel 2009». Inizia così la testimonianza di **Luca** (nome di fantasia), ex alcolista lecchese. Un racconto, il suo racconto, che però potrebbe essere quello di tante altre persone che nella vita, per un motivo o per l'altro, si sono ritrovate a riempire il vuoto, la paura e il dolore, con la bottiglia.

«Ho fatto fatica ad acquisire la consapevolezza di essere un alcolista - racconta - Non comprendevo che dovevo completamente abbandonare l'alcol, pensavo di poter rimanere comunque un "bevitore sociale"». La consapevolezza - una doccia d'acqua fredda - è arrivata quando Luca si è accorto che l'alcol era il primo pensiero con cui si alzava al mattino, la bottiglia la sua unica aspirazione prima ancora che terminasse l'orario lavorativo: «A un certo punto mi sono reso conto da solo che non potevo più andare avanti così: non potevo più vivere senza l'alcol; mi alzavo sempre con il mal di testa, andavo a lavorare e poi nel primo pomeriggio iniziavo a pensare al fatto che, appena uscito da lavoro, sarei andato a comprare l'alcol... era un circolo chiuso, senza vie d'uscita».

Un ex alcolista non dimentica mai il suo ultimo bicchiere, o meglio, il suo «ultimo primo bicchiere»: «E' stato il 19 dicembre del 2011, era un lunedì mattina: dopo un weekend particolarmente difficile ero al lavoro e mi sono detto: "Oggi deve essere l'ultimo". Da lì non ho più preso in mano la bottiglia, anche se ovviamente con molta difficoltà: i primi dieci giorni sono sempre difficili, si accusano tremori e compulsioni... poi, poco alla volta, il corpo si riabilita e inizia a sentirsi meglio, e arriva la sensazione di stare finalmente bene. A questo punto bisogna affrontare il percorso vero e proprio: se prima affrontavo le difficoltà con il bicchiere, usavo la bottiglia per "tamponare" i disagi, poi mi sono ritrovato a dover affrontare queste situazioni senza l'aiuto dell'alcol e tutto diventava più difficile, ma attraverso le condivisioni e il supporto degli amici sono riuscito a guardare alla vita in modo diverso».



Un percorso che non è stato lineare; da quando Luca è entrato in A.A. ha avuto delle ricadute: «Magari stavo due o tre mesi senza bere, ma poi ci ricadevo ed era catastrofico... ogni volta era peggio della precedente». Fino a quel benedetto «ultimo primo bicchiere» di cui parlavamo poco fa.

Nonostante le ricadute e l'enorme fatica, Luca ha subito intuito che Alcolisti Anonimi era il posto giusto: «Anche negli anni di travaglio ho sempre frequentato il gruppo: ho capito che lì c'erano persone che comprendevano e non giudicavano, proprio perché avevano passato quello che stavo passando io».

Sono tante e diverse le vie che portano all'alcolismo; nel caso di Luca il primo bicchiere arriva in adolescenza, come arma contro l'insicurezza e la fragilità che tutti - chi più e chi meno, chi in modo più visibile e chi tentando di nasconderlo - sperimentiamo in quella delicata fase dell'esistenza: «Ho conosciuto l'alcol a 16 anni: ho iniziato a lavorare presto, non avevo neanche 15 anni, ed ero molto timido. Lavoravo in un negozio, era l'inizio degli anni Ottanta: erano anni duri e la timidezza mi schiacciava. Con la prima birra mi sono trasformato: d'un tratto ero allegro, la timidezza era sparita. Comunque sono sempre stato attento al bere, fin dopo il servizio militare. Poi c'è stato un periodo della mia vita, prima dei 40 anni, segnato da malattie importanti in famiglia: mi sono attaccato alla bottiglia per tamponare i dispiaceri e da lì è stato un capitombolo; l'alcol ha preso il sopravvento ed è stata veramente dura. Pensavo solo a bere tutto il giorno. Sono stato fortunato perché non bevevo durante il lavoro, e quindi riuscivo a rimanere sulla retta via, ma l'alcol era veramente distruttivo e mi sono reso conto che avevo bisogno di aiuto. Mi sono quindi rivolto a un medico, che mi ha indirizzato al gruppo degli Alcolisti Anonimi. Ci ho pensato un po', ma poi ho chiamato, sono entrato da quella porta e non ne sono più uscito, pur facendo fatica i primi due anni. Una sera, lamentandomi con un amico di A.A. riguardo al fatto che non riuscivo proprio a smettere, lui mi ha guardato e mi ha detto: "Se potessi smetterei io per te, ma non posso. Fai come ho fatto io: vivi un giorno alla volta abbandonando il bicchiere, e vedrai che ci riesci". Da quel momento è cambiato tutto: sono riuscito ad affrontare la vita in modo diverso. Tutt'ora sto bene e sono attivo in Alcolisti Anonimi».

Spesso, infatti, chi esce dalla dipendenza decide comunque di restare nel gruppo, perché vi ha trovato una famiglia, degli amici, un sostegno, e anche per aiutare chi si trova ora ad affrontare il difficile percorso di recupero. «Tanti di noi rimangono perché frequentare il gruppo fa sempre stare bene e poi perché tante volte mi sono chiesto: "Se avessi trovato la porta di A.A. chiusa, come sarei finito?". Noi come Alcolisti Anonimi, infatti, abbiamo tre gruppi nelle carceri di Monza, Bollate e Opera. Io vado nel carcere di Bollate una volta alla settimana, il sabato mattina, e qui trovo persone che sono in carcere per reati compiuti in seguito all'abuso di alcol, e quindi mi rendo conto che sono stato fortunato perché avrei potuto trovarmi anche io al loro posto».

Infine, l'invito a considerare l'alcolismo come quello che è, cioè una vera e propria malattia, come tutte le dipendenze: spesso infatti gli alcolisti si portano addosso anche lo stigma della società, che li ritrae come «deboli» o «viziosi». «Ricordo che c'erano persone che mi dicevano: "Basta che smetti, bevi di meno", ma io questa cosa non riuscivo a farla e me ne vergognavo... Per questo quando sono entrato in Alcolisti Anonimi mi sono sentito finalmente compreso: lì non ero giudicato. Ora non ho più bisogno dell'alcol per vivere e tamponare i miei problemi: A.A., con i suoi 12 passi, è un modo di vivere, un percorso di crescita interiore».

LASTAMPA-ITALIA-10 ... 18/10/26 Autore:NADFER Data:19/10/26 Ora:17:24)

Milano, oggi i gruppi di autoaiuto festeggiano cinquant'anni di vita

Nel cerchio degli Alcolisti Anonimi "Siamo dei malati cronici ma qui dentro possiamo rinascere"

IL REPORTAGE

NADIA FERRIGO
MILANO

Per entrare negli Alcolisti Anonimi non esistono tessere né registri. Non si paga nulla. Dentro alla stanza con le sedie in cerchio non c'è spazio per etichette e categorie della quotidianità. Si è pari tra pari e nessuno tiene un registro di chi va e chi resta. Non ci sono medici né educatori. Nessuna raccomandazione, nemmeno quella di presentarsi sobri: l'unico requisito per essere accolti nel gruppo è il desiderio di smettere di bere.

Che il numero preferito degli A.A. è il numero uno perché è il nuovo arrivato lo raccontano Roberto, Livio, Gianluca, Fabio e Felicia. Siamo nella stanza della parrocchia Beata Vergine Addolorata di San Siro, la stessa dove cinquant'anni fa esatti - l'anniversario cade oggi e si celebra con una grande festa all'Abbazia di Mirasole - si riunì il primo gruppo della Lombardia. Da sempre ogni riunione segue lo stesso rituale: si leggono i Dodici Passi, le Dodici tradizioni e poi inizia il giro delle presentazioni «Mi chiamo Gianluca, sono un alcolista. Non prendo in mano il primo bicchiere della giornata da due anni». Che siano giorni, anni o decenni non cambia. «Siamo tutti alcolisti e lo saremo per sempre - inizia Gianluca, che il bicchiere l'ha messo giù quando è andato in pensione dopo aver bevuto per una vita intera di nascosto, da solo e con vergogna -. L'alcolista è un malato cronico. Non esistono gli ex, ma solo alcolisti in remissione». Con una metafora molto efficace, spiega che «il gruppo di auto-mutuo aiuto è come l'insulina per un diabetico».

Chiuse le presentazioni, chi vuol condividere prende la parola. L'ascolto è attento, non si interrompe l'altro e alla fine di ogni testimonianza si ringrazia in coro.

Ripercorrendo la storia di come si arriva in questa stanza, Livio parla di «miracolo». «Due anni fa sono stato ricoverato dieci giorni in psichiatria. Appena uscito, mi sono ubriacato di nuovo per tornare in reparto. Non pensavo di aver altro posto al mondo». Che l'unico suo desiderio a quel punto era morire non la dice dritta, ma la fa capire. «Mi hanno consigliato di provare con gli A.A.. Sono andato la sera stessa e da quel giorno tutto è cambiato». «Anche a me è andata più o meno così - racconta Fabio, ex sindacalista e salumiere da vent'anni padrone di una vita nuova -. Bevevo, fumavo, bestemmiavo e mi mangiavo le unghie fino all'osso. Quando ho affrontato le mie prime ventiquattro ore senza bicchiere ero stupito di me. Non capivo perché avevo smesso anche di bestemmiare. Ero pieno di rabbia, alimentata dall'alcool, dentro a una spirale che avrebbe finito per ammazzarmi». «Far parte del gruppo vuol dire avere dall'altro silenzio e attenzione condivisa per dare spazio alla possibilità di un cambiamento - interviene Roberto, anche lui tra i "veterani" -. Solo nel primo dei Dodici passi si parla dall'alcool. Poi c'è tutto il resto». Il "resto" sono i sentimenti come rabbia, paura, vergogna, senso di colpa. Le relazioni, spezzate o superate, la spiritualità e l'amore che salvano anche senza credere in un dio. «Abbiamo tutti toccato il fondo, anche se per ognuno ha un sapore diverso - sospira Felicia -. Quello che ci accomuna è aver rischiato di morire. Insieme ci siamo salvati».

Secondo l'Istituto superiore della sanità, i bevitori a rischio sono poco più 8 milioni. Nonostante il pesante impatto sociale della malattia - nella metà degli incidenti e degli omicidi è coinvolto l'alcol - non esiste un esame di alcologia dedicato all'università, né farmaci che aiutano ad avere meno voglia di bere. è una malattia della mente, oltre che del corpo.

Per compiere tutto il percorso bisogna fare ammenda e diffondere il messaggio degli A.A. «non per propaganda, ma per attrazione». «Abbiamo ottenuto un risveglio spirituale e cercato di portare questo messaggio agli alcolisti» recita l'ultimo dei Dodici passi. Restare per decenni nel gruppo vuol dire avere garantita la propria insulina, ma anche la gioia che si scopre nell'aiutare l'altro. Solo in Lombardia gli A.A. hanno 84 gruppi - sono 430 in tutta Italia - a cui si aggiungono quelli dedicati ai familiari, un centralino che risponde sempre, giorno e notte, e una stanza aperta per chi ne ha bisogno tutti, ma davvero tutti, i giorni dell'anno.

Alla fine dell'incontro, che dura un'ora o quello che serve, passa il cappello. Il primo gruppo è nato nel 1935 negli Stati dall'incontro di un agente di borsa di Wall Street e un chirurgo di Akron, entrambi alcolisti. Oggi nel mondo i gruppi sono oltre 100 mila e seguono tutti la stessa filosofia: niente contributi, niente raccolte fondi, nemmeno il cinque per mille. Solo una donazione da mettere nel cappello. «Solo così possiamo restare quello che siamo sempre stati - conclude Roberto con un sorriso e un gran numero di ventiquattr'ore serene alle spalle .- Noi siamo gratuiti, anonimi, inclusivi. Liberi». —

430
I gruppi di Alcolisti Anonimi in tutta Italia di cui 84 solo in Lombardia

8
I milioni di bevitori a rischio nel nostro Paese per l'Iss



CLAUDIO FURLAN / LAPRESSE

Seduta collettiva
Una riunione degli Alcolisti Anonimi nella sede milanese dell'associazione

Non esistono tessere né registri l'unico requisito è voler smettere di bere

Ogni partecipante si racconta. Livio: "Ero pieno di rabbia, avrei finito per ammazzarmi"

© RIPRODUZIONE RISERVATA

la Provincia
PAVESE

Mezzo secolo di Alcolisti anonimi Dalla Lombardia alla sede di Pavia «In tanti abbiamo trovato aiuto»

di **Anna Ghezzi**

Pavia «Ho iniziato a bere per socializzare, con gli amici in compagnia, ero timida, chiusa, ma se bevevo diventavo più simpatica. Con il tempo, però, mi sono accorta che bevevo sempre un bicchiere più degli altri e anche gli amici hanno iniziato a guardarmi con sospetto. Così mi son ritrovata a non bere più in compagnia, mi vergognavo. E ho cominciato a bere da sola». Letizia è arrivata alla riunione degli Alcolisti anonimi di Pavia il 5 ottobre 1985: «Avevo letto un trafiletto sulla Provincia pavese - racconta -. Mi ha salvato. Da quella riunione non ho più bevuto proprio a partire da quel primo bicchiere che ho deciso di non prendere. È una scelta che si fa un bicchiere alla volta, un giorno alla volta».

Gli Alcolisti anonimi hanno festeggiato i 50 anni in Lombardia: il primo gruppo è nato il 17 ottobre 1976, a Milano, in zona San Siro, sulla scia del movimento che negli Stati Uniti era partito negli anni Trenta. A Pavia la prima riunione si è svolta il 3 settembre 1985. Oggi la sede è in corso Cairoli 2, la riunione è il sabato pomeriggio dalle 15.30 alle 17.30 e il gruppo vorrebbe raddoppiare. Ogni primo sabato del mese, poi, c'è la riunione aperta, con il gruppo dei parenti di alcolisti anonimi Al-Anon: la prossima è sabato 7 novembre.

Riunione aperta sabato 7
La sede degli Alcolisti anonimi è in corso Cairoli, 2
L'incontro ogni sabato alle 15.30 ma non c'è obbligo di frequenza

«Siamo organizzati in gruppi - racconta Roberto, 50 anni, da 28 negli Alcolisti anonimi e referente lombardo - in Lombardia ce ne sono 84, divisi nelle varie province. A Milano ne abbiamo 17, in provincia di Pavia è rimasto solo quello di Pavia ma alcuni anni fa c'erano anche a Vigevano e Voghera. Sono gruppi di auto mutuo aiuto, senza professionisti o altre guide». Le riunioni si tengono ogni settimana in un ambiente riservato e protetto dall'anonimato. Ognuno parla per sé e si può anche solo ascoltare.

«Non ci interessiamo all'alcolismo, ma all'alcolista - spiega Roberto - Della persona a 360 gradi. Non siamo terapeuti. Non ti diciamo cosa devi fare ma condividiamo esperienze. Ognuno di noi è partito dall'accettazione della propria impotenza davanti all'alcol». Il gruppo è infatti il cuore di tutto il percorso di crescita personale e trasformazione interiore che, nella filosofia degli Alcolisti anonimi, aiuta a uscire dalla dipendenza. «Il cambiamento spaventa sempre - avverte Roberto - e ascoltare testimonianze di chi ha vissuto quello che stai vivendo tu diventa un'esperienza arricchente anche a livello umano». Ci sono anche i Gruppi Al-Anon, l'associazione di familiari e amici di alcolisti: anche loro si riuniscono per condividere esperienze: «Il metodo è sempre quello dei 12 passi - spiega Roberto - che sono un percorso per cercare di trovare equilibrio in una vita emotivamente fragile. E dato che anche chi sta vicino a un alcolista soffre, il gruppo può essere un aiuto e un supporto anche per loro».

In Lombardia i gruppi di auto mutuo aiuto sono 84, di cui 17 solo a Milano

A Pavia sono una ventina i partecipanti alle riunioni. Solo uomini? No, metà e metà, tra i venti e i 70 anni, ma non è sempre stato così. «Siamo alla terza generazione - spiega Roberto - la prima era composta soprattutto da uomini sui 50-60 anni, qualche donna c'era ma le donne erano ancora più stigmatizzate. La seconda generazione, negli anni Ottanta e Novanta, era legata anche ad altre sostanze, c'erano meno famiglie, più quarantenni. Oggi vediamo molti più giovani, sui 25-35 anni, anche con percorsi psichiatrici importanti e si fatica di più a sentire un senso di appartenenza: molti stanno un po', escono, poi tornano nei momenti di difficoltà». «Per tutti - spiega Letizia, che in questi giorni risponde al telefono di Pavia - c'è un problema di gestione delle emozioni. L'alcol viene usato quindi come supporto per affrontare le cose. L'alcol fa da stampella, da supporto per affrontare la realtà della vita che ci fa paura». Il metodo è basato sui 12 passi, il primo è ammettere di aver bisogno di aiuto.

«Bevevo per non star male e mi vergognavo Alla prima riunione mi sono sentita capita»

«Se bevevo stavo bene, non avevo paura di affrontare le cose, mi faceva passare tristezza. Ero in un limbo dove le sensazioni erano anestetizzate» spiega Letizia, in servizio al gruppo degli Alcolisti Anonimi di Pavia. «L'alcolismo è una malattia irreversibile, progressiva e mortale - prosegue -. La progressione l'ho vissuta: prima bevevo il fine settimana, poi anche venerdì, giovedì, mercoledì e così via. Quando riuscivo a non bere pensavo a come procurarmi l'alcol, come nasconderlo, come smaltire le bottiglie. Ai medici, però, parlavo solo della mia depressione, non raccontavo mai dell'alcol: come potevano aiutarmi? Mi sentivo sbagliata, mi vergognavo, non riuscivo a parlarne con nessuno. A fine settembre 1985 leggo un trafiletto sulla Provincia pavese, sugli Alcolisti anonimi. Decido di andarci: lì ho trovato subito qualcuno che mi capiva quando dicevo "Non voglio bere ma bevo lo stesso". Non mi son più vergognata. Ho trovato persone con le stesse difficoltà, le stesse cadute, che si erano rialzate, sceglievano ogni giorno di non bere, un bicchiere alla volta». A Pavia gli Alcolisti anonimi cono in corso Cairoli, 2 di fronte alla chiesa di San Francesco. Per partecipare il sabato dalle 15.30 (in italiano, in presenza) basta presentarsi oppure, se si preferisce, chiamare il 334 7468 054 o scrivere a gruppopavia@aa-arealombardia.it. Ogni primo sabato del mese c'è una riunione aperta.

https://www.legnanonews.com/aree-geografiche/legnano/2026/11/03/alcolisti-anonimi-a-legnano-le-storie-di-chi-ha-smesso-di-bere-qui-siamo-rinati/1489957/

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Alcolisti Anonimi a Legnano, le storie di chi ha smesso di bere: "Qui siamo rinati"

Valeria Arini · Tuesday, November 3rd, 2026

«L'alcolismo è una malattia lenta, progressiva e mortale». È così che la definiscono coloro che hanno vissuto sulla propria pelle la dipendenza dall'alcol, una condizione che può compromettere la salute, distruggere i rapporti familiari e avere conseguenze anche fatali. Il primo passaggio per uscirne è **riconoscere di avere un problema. Il secondo è trovare la forza di chiedere aiuto e accettare il sostegno di chi ha già affrontato la stessa battaglia.** Da qui comincia un percorso che richiede tempo, impegno e soprattutto la consapevolezza di non essere soli.

Lo sanno bene **Franco, Paolo, Antonella e Renato, quattro componenti del gruppo Alcolisti Anonimi di Legnano**, che da 41 anni rappresenta un punto di riferimento per chi vuole liberarsi dalla dipendenza. Persone con storie ed esperienze diverse, accomunate da una battaglia che le ha portate a confrontarsi con le proprie fragilità e a ritrovare, grazie al sostegno reciproco, una vita senza alcol. Li abbiamo incontrati in occasione dei 50 anni degli alcolisti anonimi in Lombardia.

Il gruppo legnanese è nato nel 1985, dall'esperienza di alcuni membri che frequentavano gli incontri di Milano. Tra i fondatori c'è Franco, oggi 79enne, che aveva iniziato il proprio percorso nel capoluogo lombardo l'anno precedente. La prima sede fu nei locali parrocchiali di piazza San Magno, poi il trasferimento in via Savonarola e infine in **via Abruzzi 29, dove ancora oggi, ogni martedì e venerdì dalle 21 alle 22.30, le porte si aprono a chi cerca aiuto**. Agli incontri partecipano abitualmente una decina di persone, ma nel corso degli anni sono state molte quelle che hanno trovato nel gruppo un sostegno per affrontare la dipendenza.

Franco: «Quando sono entrato ero morto dentro. Sono rinato nel 1984»

Franco è uno dei fondatori e ancora oggi un punto di riferimento per chi si avvicina al gruppo di Legnano.

Ha cominciato a bere a 14 anni, quando l'alcol gli sembrava un modo per sentirsi più sicuro.
Poi sono arrivati il matrimonio, i figli e una dipendenza sempre più difficile da controllare. «Bevevo già alle sei e mezza del mattino, prima di andare al lavoro. Poi il mio corpo ha cominciato a non reggere più. Avevo delle crisi, finivo in ospedale, ma continuavo a bere.
Quando sono entrato in Alcolisti Anonimi ero moralmente e fisicamente morto dentro. Mangiavo, vomitavo e continuavo a bere».
A convincerlo a tentare erano stati anche i familiari. «Mio fratello mi aveva parlato degli Alcolisti Anonimi, ma inizialmente non volevo saperne. Poi ho deciso di provare. La prima sera mi hanno detto che l'alcolismo era una malattia. Non so cosa sia successo nella mia testa, ma quelle parole mi hanno fatto capire tante cose».
Il percorso non è stato privo di difficoltà. Dopo una ricaduta nei primi mesi, **Franco ha smesso definitivamente di bere il 24 settembre 1984**. «Gli amici del gruppo mi sono stati vicini.
Mi telefonavano tutte le mattine per incoraggiarmi. Ho due splendide figlie, ma quando bevevo era

mia moglie a occuparsi di tutto. Io praticamente non esistevo in casa. Poi finalmente ho visto la luce. Sono rinato nel 1984, perché prima non c'ero». Da allora non ha mai abbandonato gli incontri. «Quando siamo arrivati a Milano abbiamo trovato una porta aperta. E quando abbiamo fondato il gruppo di Legnano ci siamo detti che anche qui quella porta sarebbe dovuta rimanere sempre aperta».

Paolo: «Nascondevo le bottiglie, poi ho ritrovato me stesso»

Per **Paolo la dipendenza è cresciuta lentamente, nell'arco di una decina d'anni**, fino a trasformarsi in un'ossessione. «All'inizio bevevo un bicchiere, poi due, poi tre. Quando mia moglie ha cominciato ad accorgersene, ho iniziato a nascondere le bottiglie. Sono arrivato a bere anche due bottiglie di gin. Aspettavo che mia moglie uscisse di casa per cominciare a bere e trovavo qualsiasi scusa per scendere in cantina, dove tenevo l'alcol».

A indirizzarlo verso Alcolisti Anonimi è stato il medico di base. «La prima sera ho fatto quattro o cinque giri in macchina prima di trovare il coraggio di entrare. Ero scettico, ma ascoltando gli altri ho capito che avevamo lo stesso problema. All'inizio una giornata senza alcol mi sembrava impossibile. Poi ho cominciato a stare meglio, a ricordare le cose, a non avere più quell'ossessione».
Per Paolo, però, smettere di bere è stato soltanto l'inizio. «Mia figlia maggiore, dopo quasi un anno, mi disse: "Papà, bravo, hai smesso di bere, però…". Aveva ragione, perché i miei atteggiamenti non erano ancora cambiati. Ho dovuto imparare a guardarmi dentro, a riconoscere i miei difetti e a migliorare il rapporto con gli altri. È un lavoro che continua ancora oggi».

Antonella: «Qui ho trovato amici veri, nessuno mi ha mai giudicata»

Antonella non ha mai avuto ricoveri o gravi conseguenze fisiche legate all'alcol, ma aveva capito che il suo modo di bere stava diventando un problema. «Avevo iniziato da ragazzina con un po' di acqua e vino a tavola. Poi, con gli anni, ho cominciato a bere soprattutto nei fine settimana. Mi rendevo conto che qualcosa non andava, anche se non avevo avuto incidenti o problemi di salute».
La decisione di chiedere aiuto è arrivata spontaneamente, dopo aver saputo che una conoscente frequentava Alcolisti Anonimi. «Mio marito mi disse: "Ma tu non sei come lei". Io invece volevo provare. Quando sono arrivata mi hanno spiegato che era una malattia. Fino ad allora pensavo fosse un vizio».
Antonella frequenta il gruppo da 37 anni e ricorda con commozione Eugenia, la donna che l'ha accompagnata nei primi passi. «È stata il mio sponsor, una guida preziosa. Non ha mai alzato la voce, mi faceva capire le cose con dolcezza. Quando è morta ho perso una delle persone più importanti della mia vita».
Il sostegno del gruppo è stato fondamentale anche quando ha perso il marito. «Ho sofferto tantissimo, ma non ho bevuto. Qui ho imparato a parlare, a non tenermi tutto dentro. Ho trovato amici veri, persone che non mi hanno mai giudicata. Se qualcuno ricade, non viene criticato. Gli diciamo semplicemente di chiamarci, perché ci siamo».

Renato: «Ho smesso di bere a 70 anni. Ho ritrovato la libertà»

Renato ha trovato la forza di smettere di bere a 70 anni, dopo una dipendenza durata circa mezzo secolo. A indicargli la strada è stata proprio Antonella. «Avevo provato in tutti i modi a smettere, ma da solo non ci riuscivo. Antonella mi disse: "Se vuoi smettere di bere, vieni con me agli Alcolisti Anonimi". Sono venuto, ho ascoltato le testimonianze e il giorno dopo ho smesso».
Era il **17 settembre 2019**. Da allora Renato racconta di non aver più bevuto, anche grazie al sostegno costante degli altri membri. «All'inizio avevo tanta confusione in testa. Telefonavo spesso ad Antonella per raccontarle come stavo e lei mi aiutava a capire. Prima spendevo anche 20,30 o 40 euro al giorno per bere. Ma la cosa più importante che ho ritrovato non sono i soldi: è la

libertà».

Un cambiamento che ha richiesto tempo anche nei rapporti familiari. «Quando ho smesso di bere volevo recuperare subito il rapporto con mia moglie, ma lei mi ricordava tutto quello che le avevo fatto passare. Ho dovuto imparare a entrare in punta di piedi nella sua vita. Oggi sono orgoglioso di me stesso, ho ritrovato la voglia di vivere».

I giovani

Il problema della dipendenza dall'alcol riguarda anche molti giovani, alcuni dei quali si avvicinano agli Alcolisti Anonimi per cercare aiuto, ma non sempre trovano la forza di proseguire il percorso. È una delle difficoltà che raccontano i componenti del gruppo di Legnano, che negli anni hanno visto tante persone partecipare ai primi incontri senza poi tornare. «Se tutte le persone che ho visto arrivare la prima volta si fossero fermate, avremmo dovuto riunirci in uno stadio», racconta uno di loro. Il problema, spiegano, non è soltanto riconoscere la dipendenza e chiedere aiuto, ma riuscire a mantenere nel tempo l'impegno necessario per affrontarla. Per questo continuano a sottolineare l'importanza della frequentazione e del sostegno reciproco.

In via Abruzzi una porta aperta per chi vuole smettere di bere

Le loro storie sono diverse, ma il messaggio è lo stesso: **nessuno deve affrontare da solo la dipendenza dall'alcol**. Il gruppo di Legnano segue il programma dei Dodici Passi di Alcolisti Anonimi, basato sulla condivisione delle esperienze, sull'ascolto e sul sostegno reciproco. Non ci sono giudizi, obblighi di raccontarsi o professionisti a condurre gli incontri. Chi arriva per la prima volta può anche soltanto ascoltare.

«La condivisione è fondamentale – spiegano –. Chi ha più anni di sobrietà aiuta chi è appena arrivato, ma anche chi è nuovo aiuta noi a ricordare da dove siamo partiti. È per questo che continuiamo a venire, anche dopo tanti anni».

Gli incontri si tengono ogni martedì e venerdì, dalle 21 alle 22.30, in via Abruzzi 29 a Legnano. La partecipazione è gratuita e riservata, nel rispetto dell'anonimato. Non occorre iscriversi: basta il desiderio di smettere di bere. E soprattutto il coraggio di varcare quella porta che Franco e gli altri fondatori hanno voluto tenere aperta 41 anni fa.

Tel: 334-3953693

il link al video pubblicato su YOUTUBE
https://youtu.be/mBYadYhczak?is=Gzl13ka7iZ7VnIXj

il link al video pubblicato su TELETUTTO di Brescia durante la trasmissione PUNTI DI VISTA al minuto 15:20

https://www.teletutto.it/TT-play/view?trasmissione=112

Il link al telegiornale del 18-10-2026 con alcune

interviste fatte durante la Festa dei 50 anni:

https://www.rainews.it/tgr/lombardia/video/2026/10/alcolisti-anonimi-lombardia-50-anni-storie-racconti-testimonianze-a6109e79-97b3-4a25-a920-97a526eb8e22.html?nxtep

- il link alla trasmissione radiofonica su **radio Orizzonti**

https://www.radiorizzonti.eu/wp-content/uploads/2026/10/01-Ottobre-2026-Alcolisti-Anonimi-Saronno.mp3

- il link alla trasmissione radiofonica su

radio onda d'Urto da scaricare

https://mailfile.it/download?uid=@1.cVNOdkkxVy9tdXBuaGcrSDduQkdXZlIZSlRISWNQK1UvWWJIc1hrQ1pCc0libFcyYzR1MHNTWWlxYldweWJwbg==

- il link alla trasmissione radiofonica su

radio Marconi da scaricare

https://mailfile.it/download?uid=@1.cVNOdkkxVy9tdXBuaGcrSDduQkdXWTlQYnRQd0cxQWFaOG13NEtLUHAySUs2SkJnRGFzVW0rdVJsc3dQMkcrTw==

FINE CONFERENZA STAMPA 12 OTTOBRE 2026