

MalpensaNews

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

Alessandra Toni · Tuesday, October 6th, 2026

«**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 se 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.

This entry was posted on Tuesday, October 6th, 2026 at 3:52 pm and is filed under [Lombardia](#), [Salute](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.