

Conoscere A.A.



*Qualche informazione
su Alcolisti Anonimi*

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

L'unico requisito per divenirne membri è un desiderio di smettere di bere. Non vi sono quote o tasse per essere membri di A.A.; noi siamo autonomi mediante i nostri propri contributi.

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

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

*Copyright © by the A.A. Grapevine, Inc.
Ristampato con permesso*



A.A. Alcolisti Anonimi
Servizi Generali
Via di Torre Rossa 35
00165 - Roma
Centralino Nazionale 06/663.66.20
Uffici 06/663.66.29 fax 06/66.28.334
E-mail: aaitaly@mclink.it

Come nasce A.A.?

Alcolisti Anonimi ebbe la sua origine ad Akron, nell'Ohio, nel 1935, quando un uomo di New York, giuntovi per affari ed essendo sobrio per la prima volta dopo tanti anni, scovò un altro alcolista. Durante la sua breve sobrietà egli si era accorto che il suo desiderio di bere diminuiva quando cercava di aiutare altri bevitori a mantenersi sobri. Ad Akron gli venne consigliato di rivolgersi a un medico locale, notissimo ubriacone. Discutendo assieme, l'uomo d'affari e il medico, capirono che la loro capacità di rimanere sobri sembrava strettamente legata a quanto aiuto e a quanto incoraggiamento essi erano in grado di offrire ad altri alcolisti. Per i primi quattro anni il nuovo movimento, senza un nome e privo di organizzazione e di letteratura, si sviluppò lentamente: vennero aperti gruppi ad Akron, New York, Cleveland e in pochi altri centri.

Nel 1939, con la pubblicazione del libro *Alcolisti Anonimi*, da cui deriva il nome dell'Associazione, e grazie all'aiuto di un certo numero di amici non alcolisti, essa incominciò ad attirare su di sé l'attenzione nazionale e internazionale.

A Bill, l'uomo che col dr. Bob diede inizio tale catena di miracolosi recuperi, una volta fu chiesto: "Ma come funziona A.A.?" ed egli rispose soltanto: "Funziona molto bene". Affermazione semplice, ma che si è dimostrata altrettanto vera: le vite sottratte alla orribile sorte che spetta alle vittime dell'alcolismo da quel lontano 1935 oggi sono milioni....

A.A. e l'alcolismo

L'*American Medical Association* e la *British Medical Association*, principali organizzazioni mediche degli Stati Uniti e della Gran Bretagna, nonché l'Organizzazione Mondiale della Sanità, hanno definito

l'alcolismo una malattia. Se l'alcolista non smette di bere, tale malattia, in quasi tutti i casi, si aggrava sempre più sino alla sua morte.

Noi, in Alcolisti Anonimi, crediamo che l'alcolista non possa da un certo punto della sua vita in poi controllare più il suo bere perché è ammalato fisicamente e mentalmente (o emotivamente), e abbiamo trovato un sistema che può aiutarci a vivere serenamente senza l'alcol, un sistema che funziona.

Quali sono i sintomi?

Non tutti gli alcolisti presentano gli stessi sintomi. Molti però, nei diversi e progressivi stadi della malattia, mostrano questi segni:

- L'alcol comincia a servire per farli sentire sicuri di se stessi e a proprio agio con le altre persone;
- spesso, al termine di una festa o di un trattenimento, hanno l'abitudine di bere "ancora un goccio";
- sperano nelle occasioni per bere e vi pensano sempre più di frequente;
- si ubriacano anche quando non è nelle loro intenzioni, spesso in occasione di eventi importanti;
- cercano di controllare il loro modo di bere cambiando il tipo di bevanda alcolica, o limitando gli orari delle bevute;
- si impongono periodicamente periodi di completa astinenza e cominciano a fare promesse di non bere;
- bevono furtivamente, mentono sul loro modo di bere, nascondono le bottiglie;
- bevono sul lavoro;
- bevono da soli;
- possono avere amnesie alcoliche (per esempio, non ricordano il giorno dopo quello che hanno detto o fatto la sera prima);

- bevono al mattino presto per curare i postumi di una sbornia e per tenere a bada i sentimenti di colpa o le paure;
- seguono un'alimentazione sbagliata e possono diventare denutriti;
- le relazioni personali e affettive subiscono un progressivo deterioramento, a cominciare dalle persone che stanno loro più vicine;
- cominciano a comparire i primi problemi di salute che rendono necessario un intervento medico;
- in uno stadio più avanzato, iniziano ad avere forti tremori, allucinazioni o convulsioni quando l'alcol viene loro a mancare.

In ogni caso, se il consumo di alcol influenza negativamente uno o più settori della vita di un individuo e tuttavia ciò non basta a farlo smettere di bere, allora le probabilità di essere affetti da alcolismo sono alte.

Come funziona A.A.?

Alcolisti Anonimi è un'associazione diffusa in tutto il mondo, di uomini e donne che si aiutano reciprocamente a rimanere sobri. Essi aiutano chiunque abbia un problema con l'alcol e voglia fare qualcosa per risolverlo: anzi, questa è una componente essenziale del loro stesso recupero.

Gli A.A. sono alcolisti e quindi si comprendono bene l'un l'altro, sanno per averla vissuta in prima persona cosa significhi avere questa malattia ma, soprattutto, hanno imparato come recuperarsi.

Chi sono gli alcolisti anonimi?

Coloro che ritengono di avere un problema con l'alcol sono invitati a partecipare alle riunioni di

A.A.. Diventano membri dell'associazione semplicemente quando lo decidono.

Gli A.A. sono uomini e donne di ogni tipo: dagli adolescenti agli anziani, della più varia estrazione sociale e culturale, di ogni etnia e di ogni fede. Ci sono anche coloro che non professano alcuna religione.

A.A. non tiene elenchi dei suoi membri, ma i vari gruppi sanno approssimativamente quante persone appartengono a ognuno di essi. Dai loro dati risulta che A.A. conta ad oggi globalmente più di due milioni di associati.

Perché non “ex” alcolisti?

Gli A.A. dichiarano di “essere” alcolisti oggi, anche se non bevono da molti anni. Essi non affermano di essere “guariti” perché sanno che, dal momento che hanno perso la capacità di controllarsi nel bere e accertato il loro tipo di reazione al consumo dell'alcol, non potranno mai più essere sicuri di poter tornare alla bottiglia senza pericolo o, in altre parole, non potranno mai diventare “bevitori sociali” o “ex alcolisti”.

In A.A., però, possono diventare alcolisti sobri, alcolisti “recuperati”.

Perché anonimi?

L'intenzione di A.A. è di fare conoscere il suo programma di recupero, non gli individui che partecipano a questo programma. L'anonimato a livello pubblico garantisce a tutti gli A.A., e soprattutto ai nuovi venuti, che la loro appartenenza all'associazione non sarà rivelata.

Ma in primo luogo l'anonimato è il fondamento spirituale di A.A.. Esso ha lo scopo di ricordare ai

suoi membri di porre sempre i principi al di sopra delle personalità dei singoli. Gli A.A. sono una società di uguali, ben lontani dal vergognarsi della loro appartenenza ad A.A., ne fanno parte per arrestare la loro malattia, riprendere il controllo delle proprie vite e per incoraggiare altri alcolisti a rivolgersi all'associazione per essere aiutati a compiere lo stesso percorso.

Come può A.A. aiutare l'alcolista?

Attraverso l'esempio e l'amicizia degli alcolisti già recuperatisi in A.A., i nuovi membri vengono incoraggiati inizialmente a stare lontani dall'alcol "un giorno alla volta". Invece di "rinunciare solennemente a bere per sempre" o di preoccuparsi di diventare sobri domani, essi si concentrano sulla possibilità di essere sobri "solo per oggi".

Tenendo l'alcol fuori del proprio organismo, il nuovo venuto può, almeno in parte, prendersi cura della sua malattia, dal momento che ha la possibilità di stare bene fisicamente.

Non bisogna dimenticare che c'è anche un altro aspetto da considerare. Se l'alcolista vuole "continuare" a rimanere sobrio, è necessario che il suo modo di pensare e la sua vita emotiva cambino e che i disturbi della personalità che lo hanno portato quasi a autodistruggersi vengano eliminati per essere sostituiti da un nuovo rapportarsi alla vita. Questo avviene quando comincia a modificare i suoi pensieri confusi e i suoi sentimenti negativi attraverso il programma di recupero vero e proprio, che consiste nel mettere in pratica i "Dodici Passi" di A.A.

Questi Passi "suggeriscono" idee, modi di pensare e di agire e un nuovo stile di vita che possono condurre l'alcolista verso un futuro felice e utile.

Per tenersi in contatto con gli altri A.A. e per imparare a conoscere e applicare il programma di recu-

pero, i nuovi associati partecipano regolarmente alle riunioni di gruppo.

Cos'è un gruppo A.A.?

In A.A., essenziale punto di riferimento e fulcro del processo di recupero è il Gruppo, che è in tutto autonomo, libero a esempio di condurre le riunioni come meglio crede, eccetto che per questioni che riguardano altri gruppi o l'associazione nel suo insieme.

Nessun gruppo può inoltre esercitare alcuna autorità su nessuno dei suoi membri. I gruppi sono tutti ispirati a un principio di eguaglianza effettiva, essendo gestiti, per brevi periodi, da "comitati" espressi seguendo un principio di rotazione dai loro stessi partecipanti. Per lo più il loro lavoro consiste nell'assicurarsi che le riunioni procedano tranquillamente e che il messaggio di A.A. possa venire trasmesso nel migliore dei modi.

Cosa fa un gruppo A.A.?

Ciascun Gruppo tiene con periodicità regolare delle riunioni, in genere due o tre alla settimana, durante le quali i membri mettono in comune i propri problemi e le proprie esperienze, quelle passate ma soprattutto quelle della ritrovata sobrietà, e il loro modo di vivere il Programma, facendo riferimento ai Dodici Passi per il recupero. Talora vengono dedicate riunioni alle Dodici Tradizioni di A.A., ulteriori suggerimenti che indicano i principi fondamentali che regolano i rapporti all'interno dell'associazione e tra questa e la comunità esterna.

Esistono riunioni di gruppo "chiuse", riservate ai soli alcolisti, e riunioni "aperte".

Chi può partecipare alle riunioni aperte?

Tutte le persone che sono interessate al problema dell'alcolismo possono partecipare alle riunioni aperte. L'unica condizione richiesta è che vengano mantenuti riservati i nomi dei partecipanti.

Durante queste riunioni alcuni A.A. possono raccontare le loro esperienze di recupero, o spiegare il loro personale punto di vista sul Programma. Ricordiamo che in A.A. nessuno parla a nome di altri, ma solo a suo nome.

Quanto costa appartenere ad A.A.?

I nuovi venuti non devono pagare alcuna iscrizione per entrare a far parte dell'associazione e, una volta presa la decisione, non vi sono altre quote da versare.

Gli A.A. che aiutano altri alcolisti non chiedono mai nulla in cambio. La ricompensa che essi ricevono è assai più grande e importante del denaro: è la loro stessa sobrietà.

Infatti, una delle più grandi scoperte fatte dagli alcolisti anonimi è che per loro il miglior modo per mantenersi sobri è quello di aiutare gli altri che ancora vivono il problema dell'alcol a raggiungere a loro volta la sobrietà!

Chi dirige A.A.?

A.A. è priva di un governo centrale: come per i gruppi, anche a livello nazionale e internazionale A.A. è organizzata ispirandosi ai rigorosi principi di eguaglianza e democrazia contenuti nelle Dodici Tradizioni, attraverso comitati eletti periodicamente dai rappresentanti dei gruppi, che si occupano di quanto non sarebbe per ovvi motivi loro possibile fare su vasta scala.

In tal modo A.A. riesce a porgere la mano agli alcolisti di tutto il mondo: attualmente in Italia ci sono più di 450 gruppi, dei circa centomila presenti in altre 150 nazioni...

Cosa possono fare le famiglie degli alcolisti?

A.A. è formata da soli alcolisti, ma vi è un'altra associazione, parallela e autonoma anche se ispirata a principi simili, che può aiutare i loro familiari e amici a superare i loro problemi: Al-Anon. Esiste inoltre Alateen, che raggruppa i giovani e giovanissimi che hanno parenti alcolisti.

Cosa può dare A.A.?

Si approda in A.A. per smettere di bere. Ma tanti alcolisti riescono a trovarvi ben altro. Ad un certo punto del libro *Alcolisti Anonimi*, troviamo quelle che in gergo vengono chiamate le Promesse del IX Passo. Le riportiamo qui di seguito, a lasciare intendere quanto sia complessiva la trasformazione necessaria ad arrestare la malattia, e cui gli A.A. arrivano. *“Se ci sforziamo di fare bene ciò che è richiesto in questa fase del nostro lavoro, ci meraviglieremo scoprendo di aver completato la metà della nostra opera. Conosceremo una nuova libertà e una nuova felicità. Non ci affliggeremo del passato, ma ci impegneremo a non dimenticarlo mai. Capiremo cosa significhi la parola serenità. Conosceremo la pace. Poco importa a quale grado di abiezione siamo scesi, constateremo come la nostra esperienza possa giovare agli altri. Scomparirà ogni idea dell'inutilità della nostra vita e così pure ogni forma di commiserazione di noi stessi. Perderemo l'interesse per i nostri capricci e ci dedicheremo al servizio de-*

gli altri. L'egoismo scomparirà. Le nostre idee sulla vita cambieranno come dal giorno alla notte. La paura delle persone e la paura dell'insicurezza economica ci abbandoneranno. Intuiremo come dovremo comportarci di fronte a delle situazioni che di solito ci sconcertavano. Ci renderemo conto tutto a un tratto che Dio fa per noi ciò che noi non riuscivamo a fare da soli.

Noi non pensiamo che si tratti di promesse stravaganti. Si realizzano in mezzo a noi, ora rapidamente, ora lentamente. Siamo certi che si attuano, se ci impegniamo alla loro realizzazione.

Che cosa NON fa A.A.?

1. *NON* fornisce motivazioni iniziali agli alcolisti che vogliono recuperarsi.

2. *NON* sollecita né vuole persuadere nessuno ad associarsi.

3. *NON* controlla o cerca di controllare i suoi membri.

4. *NON* conserva registri di iscrizione né cartelle personali.

5. *NON* offre nessun tipo di assistenza religiosa.

6. *NON* fa diagnosi o prognosi mediche o psicologiche.

7. *NON* fornisce trattamenti di disintossicazione o servizi di tipo infermieristico, né assistenza di carattere ospedaliero, farmaceutico, medico o psichiatrico.

8. *NON* è collegata ad alcuna istituzione o organizzazione sociale, anche se può collaborare con esse.

9. *NON* accetta denaro per i servizi che fornisce né contributi da fonti esterne, siano esse pubbliche o private.

10. *NON* fornisce alloggio, cibo, vestiario, occupazione o denaro né altri tipi di assistenza sociale.

11. *NON* offre consulenze familiari o di lavoro.

- 12.** *NON* intraprende né sponsorizza la ricerca.
- 13.** *NON* si impegna nell'educazione relativa al consumo dell'alcol.
- 14.** *NON* fornisce referenze di alcun tipo, per avvocati, magistrati, enti sociali, datori di lavoro, ecc.

Dove potete trovare A.A.?

Cercate "A.A. Alcolisti Anonimi" sull'elenco telefonico. In molte aree metropolitane esiste un ufficio centrale di A.A. in grado di rispondere alle vostre domande o di mettervi in contatto con i suoi associati.

Se sul vostro elenco telefonico non c'è un numero di A.A. scrivete a: Alcolisti Anonimi, Servizi Generali Italiani - Via di Torre Rossa 35 - 00165 Roma.

Potete anche telefonare al numero 06/6636620, il centralino nazionale al quale risponde un A.A., inviare un fax al numero 06/6628334 oppure spedire una e-mail all'indirizzo aaitaly@mclink.it.

Ulteriori informazioni sulla nostra associazione possono essere acquisite visitando il nostro sito Internet <http://www.alcolisti-anonimi.it> oppure attraverso la lettura dei nostri opuscoli, disponibili presso i gruppi. Per chi è più interessato suggeriamo la lettura dei nostri libri.

Letteratura di Alcolisti Anonimi

Alcolisti Anonimi

12 Passi e 12 Tradizioni

Alcolisti Anonimi diventa adulta

Come la Vede Bill

Il dr. Bob ed i suoi buoni vecchi compagni

Riflessioni Giornaliere

Giunsi a credere

Vivere sobri

DODICI PASSI

1. Abbiamo ammesso la nostra impotenza di fronte all'alcol e che le nostre vite erano divenute incontrollabili.

2. Siamo giunti a credere che un Potere più grande di noi avrebbe potuto riportarci alla ragione.

3. Abbiamo preso la decisione di affidare le nostre vite alla cura di Dio *come noi potemmo concepirLo*.

4. Abbiamo fatto un inventario morale profondo e senza paura di noi stessi.

5. Abbiamo ammesso di fronte a Dio, a noi stessi e a un altro essere umano, la natura esatta dei nostri torti.

6. Eravamo completamente pronti ad accettare che Dio eliminasse tutti questi difetti di carattere.

7. Gli abbiamo chiesto umilmente di eliminare le nostre deficienze.

8. Abbiamo fatto un elenco di tutte le persone che abbiamo leso e abbiamo deciso di fare ammenda verso tutte loro.

9. Abbiamo fatto direttamente ammenda verso tali persone, laddove possibile, tranne quando, così facendo, avremmo potuto recare danno a loro oppure ad altri.

10. Abbiamo continuato a fare l'inventario personale e, quando ci siamo trovati in torto, lo abbiamo subito ammesso.

11. Abbiamo cercato, attraverso la preghiera e la meditazione, di migliorare il nostro contatto cosciente con Dio, *come noi potemmo concepirLo*, pregando solo di farci conoscere la Sua volontà nei nostri riguardi e di darci la forza di eseguirla.

12. Avendo ottenuto un risveglio spirituale come risultato di questi passi, abbiamo cercato di trasmettere questo messaggio agli alcolisti e di mettere in pratica questi principi in tutte le nostre attività.

DODICI TRADIZIONI

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

basata sull'attrazione più che sulla propaganda; noi abbiamo bisogno di conservare sempre l'anonimato personale a livello di stampa, radio e filmati.

12. L'anonimato è la base spirituale di tutte le nostre tradizioni, che sempre ci ricorda di porre i principi al di sopra delle singole personalità.

Io sono responsabile

*Quando qualcuno, ovunque,
chiede aiuto, io voglio
che la mano di A.A. sia sempre presente.
E per questo: io sono responsabile.*

