

Questa è **A.A.**

*Un'introduzione
al Programma di recupero
di Alcolisti Anonimi*

Alcolisti Anonimi è una associazione di uomini e donne che mettono in comune la loro esperienza, forza e speranza al fine di risolvere il loro problema comune e di aiutare altri a recuperarsi 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



Tratto da "This is A.A."

Copyright © 1984, by Alcoholic Anonymous World Services Inc.
Stampato con il permesso di A.A. World Services, Inc

Letteratura approvata dalla
Conferenza dei Servizi Generali

A.A. Alcolisti Anonimi
Servizi Generali
Via di Torre Rossa, 35/b 00165 - Roma
Centralino Nazionale 06/663.66.20
Uffici 06/663.66.29 fax 06/662.83.34
E-mail: aaitaly@tin.it

***Questa è A.A.
Un'introduzione
al Programma di recupero
di Alcolisti Anonimi***

Solo tu puoi decidere 4

Chi siamo 4

Che cosa abbiamo imparato sull'alcolismo 6

Alcolismo, una malattia 7

Prendemmo una decisione 9

Rimanere sobri 11

Il piano delle 24 ore 11

I dodici passi 12

Alcolisti Anonimi è valida per chiunque? 14

Una nuova dimensione 15

Dove trovare A.A. 16

I 12 passi di A.A. 17

Le 12 Tradizioni di A.A. 18

Solo tu puoi decidere

Se ti sembra di avere dei disturbi a causa del bere o se esso è giunto al punto di preoccuparti un po', potrebbe interessarti conoscere qualcosa a proposito di Alcolisti Anonimi e del suo Programma di recupero dall'alcolismo. Dopo aver letto questo opuscolo forse deciderai che A.A. non ha nulla da offrirti; in questo caso vogliamo soltanto suggerirti di avere una mente aperta su questo argomento. Considera attentamente il tuo bere alla luce di quello che puoi apprendere in queste pagine; decidi, *da te stesso*, se l'alcol è diventato o no un problema per te. E ricorda che sarai sempre il benvenuto se deciderai di unirti ai milioni di uomini e donne che in A.A. si sono lasciate alle spalle il loro problema del bere e conducono ora una "normale" vita di costruttiva, quotidiana sobrietà.

Chi siamo

Noi di A.A. siamo uomini e donne che hanno scoperto e ammesso di non poter controllare l'alcol. Abbiamo imparato che dobbiamo vivere senza di lui se vogliamo evitare il disastro a noi stessi e a coloro che ci sono accanto.

Con Gruppi locali in migliaia di centri, noi facciamo parte di un'informale associazione internazionale che ora ha membri in più di 140 nazioni del mondo.

Abbiamo un solo scopo primario: rimanere sobri e aiutare altri che vogliono raggiungere la sobrietà.

Non facciamo parte di alcun gruppo, setta o confessione religiosa; non abbiamo alcun desiderio di abolire l'alcol; non reclutiamo nuovi membri ma diamo loro il benvenuto.

Non imponiamo agli altri la nostra esperienza sul problema del bere ma la condividiamo con chiunque ci inviti a farlo.

Nella nostra Associazione si possono trovare uomini e donne di ogni età e di ogni estrazione sociale, economica e culturale. Alcuni di noi hanno bevuto per molti anni prima di giungere alla conclusione di non poter toccare l'alcol. Altri sono stati abbastanza fortunati da comprendere presto nella vita o nella loro carriera di bevitori che l'alcol era divenuto incontrollabile.

Anche le conseguenze del bere sono diverse. Alcuni di noi erano divenuti dei relitti prima di rivolgersi ad A.A. per aiuto; altri avevano perduto famiglia, beni e rispetto di se stessi. Alcuni di noi erano stati innumerevoli volte in ospedale o in prigione; avevano commesso gravi colpe nei confronti della società, delle loro famiglie, dei datori di lavoro, di loro stessi.

Altri fra noi non erano mai stati in prigione o in ospedale; non avevano perso il lavoro o la famiglia a causa del bere. Ma alla fine giunsero a capire che l'alcol stava impedendo loro una vita normale. Quando si accorsero che non potevano vivere senza alcol anche loro cercarono aiuto in A.A.

Nella nostra Associazione sono rappresentate tutte le grandi fedi religiose e molti esponenti religiosi hanno incoraggiato la nostra crescita. Ci sono fra noi anche alcuni che si dichiarano agnostici o atei. Credere o aderire a una fede ufficiale non è una condizione per far parte dell'Associazione.

Siamo uniti dal nostro comune problema, l'alcol. Riunendoci, parlando e aiutando altri alcolisti, *insieme*, diventiamo in qualche misura capaci di rimanere sobri e di allontanare la compulsione al bere, una volta forza dominante della nostra vita.

Non pensiamo di essere le uniche persone che hanno la risposta al problema del bere. Sappiamo che il Programma di A.A. funziona per noi e abbiamo visto che funziona, quasi senza eccezioni, per chiunque voglia onestamente e sinceramente smettere di bere.

Attraverso A.A. abbiamo imparato parecchie cose sull'alcolismo e su noi stessi; cerchiamo di mantenere queste cose sempre vive nella nostra mente perché sembra che siano la chiave della nostra sobrietà. Per noi la sobrietà deve venire sempre prima di tutto.

Che cosa abbiamo imparato sull'alcolismo

La prima cosa che abbiamo imparato riguardo all'alcolismo è che esso è uno dei più antichi problemi nella storia dell'uomo ma che solo di recente lo si è affrontato in modo nuovo. Oggi i medici sanno molto di più sull'alcolismo rispetto ai loro predecessori, lo definiscono un problema e lo studiano nei suoi dettagli.

Non esiste dell'alcolismo alcuna definizione ufficiale A.A. ma la maggior parte di noi è d'accordo nel descriverlo come *una compulsione fisica unita a un'ossessione mentale*. Avevamo, cioè, un desiderio fisico di bere alcol al di là della nostra capacità di controllarlo, a dispetto di ogni regola di comune buon senso. Non solo avevamo un anormale e insaziabile desiderio di alcol ma spesso ci eravamo arresi a lui nel peggior modo possibile; non sapevamo quando o come smettere di bere e spesso sembrava che non avessimo abbastanza buon senso da sapere quando non iniziare.

Attraversammo periodi di nera disperazione quando fummo sicuri che vi fosse qualcosa di sbagliato nella nostra mente; cominciammo a odiarci per lo spreco delle capacità di cui eravamo dotati e per i dispiaceri causati alle nostre famiglie e ad altri. Spesso eravamo presi da autocompassione e dichiaravamo che nulla ci avrebbe mai potuto aiutare.

Ora possiamo sorridere di questi ricordi ma allora erano orribili esperienze di sofferenza.

Alcolismo, una malattia

Oggi siamo disposti ad accettare l'idea che, per quanto ci concerne, l'alcolismo sia una malattia progressiva che non possa mai essere "guarita" ma che, come qualche altra malattia, possa essere arrestata. Siamo d'accordo che non vi sia nulla di vergognoso nell'aver una malattia, purché si affronti il problema onestamente e si cerchi di fare qualcosa al riguardo. Siamo completamente disposti ad ammettere che siamo allergici all'alcol e che sia semplice buon senso lo stare lontano dalla fonte di questa nostra allergia.

Comprendiamo ora che, una volta che una persona abbia oltrepassato il limite invisibile fra il *bere pesante* e il *bere compulsivo*, quella persona rimarrà per sempre un alcolista. Per quanto ne sappiamo, non ci potrà mai essere alcun ritorno al "normale" bere sociale. "*Una volta alcolista, alcolista per sempre*" è un semplice fatto col quale dobbiamo convivere.

Abbiamo anche imparato che vi sono poche alternative per gli alcolisti. Se continuano a bere il loro problema peggiorerà progressivamente, saranno sulla via degli ospedali, delle prigioni, della tomba. Se cercheranno di controllare il bere, molti di loro saranno costretti ad ammettere di non esserne capaci per lunghi periodi. L'unica alternativa è smettere completamente di bere, astenersi dal prendere anche la più piccola quantità d'alcol sotto qualsiasi forma. Se sono disposti a seguire questa strada e ad approfittare dell'aiuto a loro disposizione, una vita completamente nuova può aprirsi per loro. Vi erano momenti nella nostra carriera di bevitori in cui eravamo convinti che tutto ciò che avremmo dovuto fare per controllare il bere fosse fermarsi dopo il secondo, il quinto o qualche altro numero di bicchieri. Solo gradualmente finimmo per comprendere che non era il quinto o il decimo

bicchiere che ci ubriacava: era il primo! Il primo bicchiere era quello che provocava il danno. Il primo bicchiere era quello che dava inizio al nostro carosello. Il primo bicchiere era quello che innescava una reazione a catena del nostro pensiero alcolico che conduceva al bere incontrollato. A.A. ha un modo per esprimere questo: “*Per un alcolista un bicchiere è troppo e mille non sono abbastanza*”.

Un'altra cosa che molti di noi hanno imparato durante i giorni dell'alcol è che la sobrietà forzata non è, di solito, una piacevole esperienza. Alcuni di noi erano occasionalmente in grado di rimanere sobri per giorni, settimane o anche anni. Ma non gioivamo di questa sobrietà; ci sentivamo dei martiri, diventavamo irritabili, persone con cui era difficile vivere e lavorare. Continuavamo a pensare al momento in cui avremmo potuto tornare a bere.

Ora che siamo in A.A. abbiamo una nuova visione della sobrietà; godiamo di un senso di rilassamento, di una sensazione di libertà da ogni desiderio di bere. Dal momento che non ci aspettiamo di poter bere normalmente in futuro, ci concentriamo nel vivere pienamente *oggi* una vita senza alcol. Non c'è nulla che possiamo fare per ieri e il domani non verrà mai: oggi è il solo giorno del quale ci dobbiamo preoccupare. E noi sappiamo per esperienza che anche i peggiori “ubriacconi” possono stare ventiquattro ore senza bere. Possono aver bisogno di rimandare il prossimo bicchiere di un'ora, magari di un minuto, ma essi imparano che *si può* rimandare per un certo periodo di tempo.

Quando conoscemmo A.A. ci sembrò miracoloso che qualcuno che era realmente stato un bevitore incontrollato potesse mai acquisire e mantenere quel genere di sobrietà di cui parlavano i membri più anziani di A.A.; alcuni di noi erano propensi a ritenere che il loro fosse un genere particolare di bere, che le loro esperienze fossero *differenti*, che A.A. potesse fun-

zionare per gli altri ma non potesse far nulla per loro. Altri fra noi, che non erano ancora stati seriamente danneggiati dall'alcol, sostenevano che A.A. potesse andar bene per gli ubriachi da marciapiede ma che essi avrebbero potuto risolvere da sé il proprio problema.

La nostra esperienza in A.A. ci ha insegnato due cose importanti; primo, tutti gli alcolisti si trovano di fronte allo stesso problema di base, sia che stiano occupandosi del prezzo di una birra o che stiano cercando di mantenere la loro carica direttiva in un'importante azienda. Secondo, noi ora comprendiamo che il Programma di recupero di A.A. funziona per *quasi ogni* alcolista che desideri onestamente che esso funzioni, non importa quale sia la condizione sociale dell'individuo o quale possa essere stato il suo particolare modo di bere.

Prendemmo una decisione

Tutti noi, ora che siamo in A.A., abbiamo dovuto prendere una cruciale decisione prima di sentirci al sicuro nel nuovo stile di vita senza alcol. Abbiamo dovuto affrontare con realismo e onestà la verità su noi stessi e sul nostro bere; abbiamo dovuto ammettere che eravamo impotenti nei confronti dell'alcol. Per molti di noi questa fu la più dura ammissione che mai avessimo fatto.

Sull'alcolismo non ne sapevamo troppo. Avevamo una nostra opinione sulla parola "alcolista": la collegavamo all'idea di un derelitto abbandonato da tutti, pensavamo che sicuramente significasse debolezza di volontà e di carattere. Alcuni di noi rifiutarono l'ammissione di essere alcolisti, altri lo ammisero solo parzialmente.

La maggior parte di noi, comunque, fu sollevata quando ci fu spiegato che l'alcolismo era una malattia. Capimmo che c'era del buon senso nel fare qualcosa circa la malattia che minaccia-

va di distruggerci, smettemmo di cercare di ingannare gli altri e noi stessi pensando che avremmo potuto controllare l'alcol mentre i fatti dimostravano il contrario. Fin dall'inizio fummo rassicurati che nessuno avrebbe potuto dirci che eravamo alcolisti: l'ammissione doveva venire da noi, non dal dottore, dal sacerdote, dalla moglie o dal marito. Doveva essere basata su fatti che conoscevamo noi stessi; i nostri amici potevano capire la natura del problema ma solo noi avremmo potuto dire con sicurezza se il nostro bere fosse o no fuori del nostro controllo.

Spesso chiedevamo: "Come posso capire se sono realmente un alcolista?" e ci fu detto che non vi erano rigide regole per definire l'alcolismo. Imparammo, però, che vi erano chiari sintomi rivelatori: se ci ubriacavamo quando avevamo ogni ragione per rimanere sobri, se il nostro bere peggiorava progressivamente, se non ci procurava più quel gran piacere di un tempo, questi erano da considerarsi sintomi della malattia che chiamiamo alcolismo. Riesaminando passate esperienze e le loro conseguenze molti di noi furono capaci di scoprire ulteriori motivi per riconoscere la verità su se stessi.

Naturalmente, la prospettiva di una vita senza alcol appariva desolante. Temevamo che i nostri nuovi amici in A.A. sarebbero stati noiosi o, peggio ancora, allucinanti predicatori. Scoprimmo invece che erano esseri umani come noi ma con la particolare virtù di comprendere il nostro problema, con molta simpatia e senza giudicarci.

Cominciammo a chiederci che cosa dovessimo fare per rimanere sobri, che cosa ci sarebbe costato far parte di A.A., chi guidasse l'associazione, localmente e a livello mondiale. Presto scoprimmo *che non vi era alcun dovere in A.A.*, che a nessuno veniva richiesto di seguire alcun rituale formale o modo di vivere. Imparammo anche che in A.A. non vi sono quote o tasse di alcun genere: con i nostri contributi vo-

lontari si fa fronte alle spese della stanza per la riunione, dei rinfreschi, della Letteratura e ciò che avanza viene dato all'Associazione perché possa essere utilizzato per trasmettere il Messaggio di speranza di A.A. ad altri alcolisti. Ma neanche questo genere di contributi è un requisito per essere membri di A.A.

Presto ci fu chiaro che A.A. ha solo un minimo di organizzazione e non vi è alcuno che dia ordini. I Servizi necessari al Gruppo sono svolti da membri che ruotano con regolarità lasciando il posto ad altri; questo sistema della "rotazione" è molto popolare in A.A.

Rimanere sobri

Come riusciamo, allora, a rimanere sobri in questo tipo di associazione informale? La risposta è che, raggiunta la sobrietà, noi cerchiamo di conservarla osservando e imitando l'esperienza coronata da successo di coloro che ci hanno preceduto in A.A. Questa ci fornisce alcuni "strumenti" e guide che siamo liberi di accettare o rifiutare, come preferiamo. Poiché la sobrietà è oggi la cosa più importante della nostra vita, pensiamo che sia saggio seguire l'esempio di chi ha già dimostrato che il Programma di recupero di A.A. funziona veramente.

Il piano delle 24 ore

Per esempio, non facciamo giuramenti; non diciamo che non vogliamo bere "mai più". Cerchiamo, invece, di seguire quello che in A.A. chiamiamo il "Piano delle 24 ore". Ci concentriamo nel rimanere sobri proprio per le correnti ventiquattr'ore. Cerchiamo semplicemente di riuscire a stare senza bere un giorno alla volta. Se sentiamo un forte desiderio di bere non cediamo né resistiamo ma semplicemente rimandiamo quella bevuta *fino a domani*.

Cerchiamo di avere un'opinione onesta e realistica su tutto ciò che concerne l'alcol. Se abbiamo la tentazione di bere, e la tentazione generalmente svanisce dopo i primi mesi in A.A., ci chiediamo se quella bevuta che abbiamo in mente potrebbe valere tutte le conseguenze che abbiamo sperimentato in passato bevendo. Teniamo a mente che siamo perfettamente liberi di ubriacarci, se lo vogliamo; che la scelta fra bere e non bere dipende completamente da noi. Più importante di tutto, cerchiamo di porci di fronte al fatto che, non importa da quanto tempo possiamo essere astinenti, noi saremo sempre alcolisti e gli alcolisti, per quanto ne sappiamo, non possono più tornare a bere in modo normale.

Seguiamo le felici esperienze degli "anziani" anche sotto un altro aspetto; di solito, continuiamo ad andare regolarmente alle riunioni del Gruppo A.A. di cui siamo entrati a far parte. Non vi è alcuna regola che renda obbligatoria tale presenza, né riusciamo sempre a spiegare perché ci sembri di ricevere uno stimolo dall'ascoltare le storie personali e le opinioni di altri membri. Moltissimi di noi, comunque, sentono che la presenza alle riunioni e altri contatti con membri di A.A. sono fattori essenziali per mantenere la propria sobrietà.

I dodici passi

All'inizio, in A.A. sentimmo parlare dei "Dodici Passi" per il recupero dall'alcolismo. Imparammo che questi Passi rappresentavano il tentativo dei primi membri di registrare il loro progredire da un bere incontrollato alla sobrietà. Scoprimmo che la chiave di questo progresso sembrava essere l'umiltà, unita alla fede in un Potere più grande di noi. Mentre alcuni membri preferiscono chiamare "Dio" questo Potere, ci venne detto che questa era una questione d'interpretazione personale; noi avremmo potuto pensa-

re a questo Potere nel modo che avremmo ritenuto più adatto. Poiché l'alcol era stato ovviamente un potere più grande di noi nel periodo delle nostre bevute, abbiamo dovuto ammettere che forse non avremmo potuto risolvere la faccenda da soli e che sarebbe stato saggio rivolgersi altrove per aiuto. Quando cresciamo in A.A. il nostro concetto di un Potere più grande diventa, di solito, più maturo ma rimane sempre il *nostro concetto personale*, nessuno ce lo impone.

Infine, apprendemmo dal Dodicesimo Passo e dalle esperienze dei membri più anziani che il lavoro con altri alcolisti in cerca di aiuto era un efficace mezzo per rafforzare la nostra sobrietà. Ogni volta che fu possibile cercammo di dare il nostro contributo, tenendo sempre a mente che l'altra persona era l'unica che avrebbe potuto decidere di essere o non essere un alcolista.

Imparammo anche a dare un nuovo significato a vecchi proverbi o modi di dire. "Le cose più importanti prima di tutto", ad esempio, ci ricorda che, anche se ci piacerebbe, non siamo in grado di fare tutto in una volta, che dobbiamo ricordare l'importanza prioritaria della sobrietà in qualsiasi tentativo di ricostruire le nostre esistenze.

"Con la calma si ottiene tutto" è un altro vecchio modo di dire che assume un nuovo significato per gli alcolisti che spesso commettono l'errore di impegnarsi troppo febbrilmente in qualsiasi cosa facciano. L'esperienza dimostra che gli alcolisti dovrebbero, e possono, imparare ad andare al passo. "Vivi e lascia vivere" è un altro modo di dire, che ricorda agli alcolisti di qualunque sobrietà che non possono permettersi di essere intolleranti verso gli altri.

Anche i libri e gli opuscoli di A.A. sono utili. Appena giunti in A.A. la maggior parte di noi ha letto "Alcolisti Anonimi", il libro dell'esperienza di A.A. nel quale i primi membri riportarono le loro storie e i principi che essi ritenevano li avessero aiutati nel loro recupero.

Molti membri, sobri da anni, continuano a rivolgersi a questo e a pochi altri libri per avere suggerimenti e ispirazione. A.A. italiana pubblica anche un periodico, "Insieme in A.A.", adatto sia ai nuovi venuti che agli anziani.

Poiché A.A. è essenzialmente uno "stile di vita", pochi di noi sono capaci di descrivere con esauriente precisione come i vari elementi del Programma di recupero contribuiscano alla nostra attuale sobrietà; non tutti interpretiamo o viviamo il Programma di A.A. nella stessa maniera. Possiamo tutti testimoniare, comunque, che A.A. per noi funziona mentre molti altri tentativi di raggiungere la sobrietà sono falliti. Molti membri, sobri da anni, affermano di aver accettato il Programma unicamente "per fede" e di non avere ancora completamente capito come A.A. lavori per loro. Nel frattempo, continuano a trasmettere la loro fiducia a coloro che capiscono anche troppo bene in quale modo l'alcol agisca *contro* di loro.

Alcolisti Anonimi è valida per chiunque?

Crediamo che il Programma A.A. di recupero dall'alcolismo funzioni per quasi chiunque abbia un desiderio di smettere di bere. Può essere efficace anche per coloro che sentono di essere stati trascinati in A.A.; molti di noi, infatti, sono entrati in contatto con A.A. in seguito a pressioni sociali o di lavoro. Soltanto in seguito prendemmo la nostra decisione.

Abbiamo visto diversi alcolisti tentennare a lungo prima di "afferrare" il Programma; abbiamo visto altri fare solamente tentativi simbolici di seguire i principi collaudati con i quali alcuni milioni di noi stavano mantenendo la propria sobrietà; generalmente gli sforzi simbolici non sono sufficienti.

Non importa quanto in fondo possa essere

giunto un alcolista o quanto in alto possa essere nella scala economica e sociale; noi sappiamo, dall'esperienza e dall'osservazione, che A.A. offre una via d'uscita dal caos in cui vive il bevitore-problema. La maggior parte di noi ritiene che si tratti di una strada serena.

Molti di noi, quando si rivolsero ad A.A., avevano una serie di gravi problemi che riguardavano il denaro, la famiglia, il lavoro e la propria personalità. Presto scoprimmo che il nostro principale e immediato problema era l'alcol: solo una volta che avessimo tenuto sotto controllo questo avremmo potuto affrontare con successo gli altri problemi. Le soluzioni non sarebbero state facili ma noi saremmo stati in grado di tenere testa a essi molto più efficacemente da sobri di quanto fossimo riusciti a farlo nel periodo in cui bevevamo.

Una nuova dimensione

Vi fu un tempo in cui molti di noi credevano che l'alcol fosse l'unica cosa capace di rendere accettabile la vita; non avremmo mai potuto neanche sognare una vita senza il bere. Oggi, con il Programma di A.A., non sentiamo di essere stati *privati* di qualcosa; piuttosto siamo stati *liberati* da qualcosa e troviamo che la nostra vita si sia arricchita di una nuova dimensione. Abbiamo nuovi amici, nuovi orizzonti, nuove attitudini; dopo anni di disperazione e frustrazione molti di noi sentono che stanno veramente cominciando a vivere per la prima volta. Proviamo gioia nel condividere questa nuova vita con chiunque stia ancora soffrendo per l'alcolismo, così come noi soffrivamo allora, e che cerchi una strada per uscire dalle tenebre.

L'alcolismo è uno dei maggiori problemi sanitari: è stato valutato che molti milioni di uomini e donne continuano a soffrire, forse inutilmente, per questa malattia progressiva, inguaribile e mortale. Come membri di A.A. siamo

sempre lieti di scambiare le nostre esperienze su come arrestare questa malattia con chiunque cerchi aiuto o sia comunque interessato al problema. Riconosciamo che niente di quello che possiamo dire avrà un vero risultato finché l'alcolista, *personalmente*, non sia pronto ad ammettere, come noi un tempo, che *"L'alcol mi ha battuto e io chiedo aiuto"*.

Dove trovare A.A.

L'aiuto di A.A. è disponibile senza spese e senza impegno. Vi sono Gruppi in molte città, paesi e zone rurali di tutto il mondo. Cerca sotto la voce "A.A." o "Alcolisti Anonimi" nelle guide telefoniche. Spesso si possono ottenere informazioni da medici, infermieri, sacerdoti, giornalisti, agenti di polizia e da quelle strutture sanitarie nelle quali il nostro Programma è conosciuto. Chi vuole può mettersi in contatto con il nostro Ufficio dei Servizi Generali che ha sede a Roma, in via di Torre Rossa, 35 (CAP 00165) al numero telefonico 06.663.66.20. Qui potrai essere messo in contatto con il Gruppo più vicino. Se vivi in un luogo isolato e non vi sono Gruppi vicini ti verrà dato il numero telefonico di un membro "Loner" che rimane sobrio vivendo il Programma di A.A. pur non potendo partecipare alle sue riunioni con regolarità.

Uno dei pilastri su cui poggia l'associazione è l'anonimato e, quindi, *chiunque si rivolga ad A.A. può essere certo che il suo anonimato sarà rispettato.*

Se ti rendi conto che potresti avere un problema con l'alcol e onestamente hai un desiderio di smettere di bere, alcuni milioni di noi possono testimoniare che A.A. funziona per noi e che non c'è una ragione al mondo perché non debba funzionare anche per te.

I 12 passi di A.A.

1. Noi 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 ricondurci alla ragione.
3. Abbiamo preso la decisione di affidare la nostra volontà e le nostre vite alla cura di Dio, *come noi potemmo concepirLo*.
4. Abbiamo fatto un inventario morale profondo e senza paura di noi stessi.
5. Abbiamo ammesso di fronte a Dio, a noi stessi e a un altro essere umano la natura esatta dei nostri torti.
6. Eravamo completamente pronti ad accettare che Dio eliminasse tutti questi difetti di carattere.
7. Gli abbiamo chiesto umilmente di eliminare le nostre deficienze.
8. Abbiamo fatto un elenco di tutte le persone che abbiamo leso e abbiamo deciso di fare ammenda verso tutte loro.
9. Abbiamo fatto direttamente ammenda verso tali persone, laddove possibile, tranne quando, così facendo, avremmo potuto arrecare danno a loro oppure ad altri.
10. Abbiamo continuato a fare l'inventario personale e, quando ci siamo trovati in torto, l'abbiamo subito ammesso.
11. Abbiamo cercato, attraverso la preghiera e la meditazione, di migliorare il nostro contatto cosciente con Dio, *come noi potemmo concepirLo*, pregandoLo 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.

Le 12 Tradizioni di A.A.

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 d'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 primario: trasmettere il suo messaggio all'alcolista che soffre ancora.
6. Un Gruppo A.A. non dovrebbe mai avallare, finanziare o prestare il nome di A.A. ad alcuna istituzione simile od organizzazione esterna, per evitare che problemi di denaro, di proprietà e di prestigio possano distrarci dal nostro scopo primario.
7. Ogni Gruppo A.A. dovrebbe mantenersi completamente da solo rifiutando contributi esterni.
8. Alcolisti Anonimi dovrebbe rimanere per sempre non professionale ma i nostri centri di servizio potranno assumere degli impiegati appositi.
9. A.A. come tale non dovrebbe mai essere organizzata ma noi possiamo costituire dei consigli di servizio o comitati, direttamente responsabili verso coloro che essi servono.
10. Alcolisti Anonimi non ha opinioni su questioni esterne; di conseguenza il nome di A.A. non dovrebbe mai essere coinvolto in pubbliche controversie.
11. La politica delle nostre relazioni pubbliche è basata sull'attrazione piuttosto 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.*

