

La parte spirituale del puzzle è la parte più profonda ed è talvolta chiamato "la radice dei nostri problemi" o "alcolismo non trattato" (sia se stiamo bevendo o meno). Ci sono manifestazioni evidenti nell'essere bloccato spiritualmente (sia se stiamo bevendo o meno). Esse sono fondamentalmente causate dalla paura egocentrica. Il Grande Libro dice a pagina 61:1, "Egoismo ed egocentrismo! Ecco la causa dei nostri guai.". Ma ricordate, che poi dice a pagina 63:3, "Superata la malattia spirituale, siamo recuperabili sia mentalmente che fisicamente."

Ecco perché se abbiamo SOLO smesso di bere e NON cresciamo spiritualmente, la nostra vita interiore (come RISULTATO di ciò che è elencato di seguito) continua a peggiorare, perché non abbiamo ancora affrontato il problema alla radice. Se ATTUALMENTE notiamo ingovernabilità nelle seguenti aree della nostra vita, prendiamo in considerazione il fatto che potremmo essere affetti da alcolismo non trattato (sia se stiamo bevendo oppure no), che potremmo dirigerci verso il prossimo bicchiere, essere più vicini a un ricaduta di quanto pensiamo. **Non importa tanto quanto tempo è passato dal nostro ultimo drink, CIÒ CHE CONTA è quanto siamo vicini al prossimo.**

Ti capita spesso? SI_____ NO_____.

Ti senti come se non appartenessi a niente e a nessuno, anche in AA? SI___ NO___.

Solitamente ti senti a disagio nei tuoi panni? SI____ NO____.

Stai provando un continuo senso di tristezza? SI____ NO____.

Ti capita spesso di sentire che "manca qualcosa"? SÌ_____ NO_____.

2) Sto avendo problemi con le relazioni personali? (Pagina 52) Ti occupi troppo degli altri, fino al punto in cui trascuri di fare le cose che dovresti per prenderti cura di te stesso? SÌ____ NO____.

Fai una lista di chi ti è vicino (famiglia, amici, colleghi di lavoro) e valuta come sta andando con loro.

Includi anche il rapporto con te stesso e il tuo Potere Superiore. Includi anche alcuni esempi di come tratti i perfetti sconosciuti o coloro che non possono fare nulla per te. Qual'è il problema che hai con quelli intorno a te?

3) Ho difficoltà a controllare la mia emotività? (Pagina 51:2) Si può descrivere la maggior parte delle tue giornate come un'altalena di alti e bassi emotivi? SI ____ NO ____.

Pensate a come gestite le vostre emozioni. Siete in controllo di quelle negative oppure sono loro a controllarvi? IN CONTROLLO ____ NON IN CONTROLLO ____.

Quando vi sfogate con rabbia, vi sembra di non avere altra scelta o che è "colpa degli altri"? SI ____ NO ____.

Date uno sguardo alle vostre emozioni negative più frequenti (come la gelosia, l'impazienza, la lussuria, la paura, il senso di colpa, la frustrazione, l'avidità, la rabbia, la vergogna, etc.) e analizzatele singolarmente nel modo seguente: Quando vi sentite in questo modo, che cosa dite e fate? Siete in grado di trovare il modo di superarle senza danneggiare voi stessi o gli altri, o diventate inavvicinabili per ore o anche per giorni? Criticate rapidamente, con atteggiamento pungente o sarcastico? vi colpevolizzate per sentirvi così?

4) Sono in preda alla miseria e alla depressione? (Pagina 51:2)

In media quante volte in un mese siete infelici o depressi? ____ VOLTE.

Quanto tempo dura e che cosa fate per togliervi da questo stato d'animo?

In che modo la vita e il comportamento di altre persone vi causano infelicità e depressione? Che cosa è successo le ultime volte che vi siete sentiti così?

Sono episodi ricorrenti? SI ____ NO ____.

Quando siete infelici o depressi, evitate le persone, dormite tutto il giorno, pensate di fare male a voi stessi o ad altri, o cercare la fuga tramite alcool / droghe / cibo / etc. oppure stando per lungo tempo davanti alla TV o al computer? SI ____ NO ____.

5) Sto avendo problemi nel farmi una vita? (Pagina 51)

Quali aree della vostra vita, non sono in equilibrio? Ad esempio: finanze / risparmio / carte di spesa / credito / prestito, il vostro matrimonio / genitorialità / amicizia / vita lavorativa, educazione, salute emotiva / mentale / salute fisica / spirituale, riuscite ad avere tempo per il divertimento / per essere / stare da soli, siete in sovrappeso, bevete troppo caffè o fumate troppo, avete problemi a ottenere o mantenere un posto di lavoro, avete fatto un check-up medico di recente, etc.

6) Mi sento inutile? (Pagina 51)

Vi capita di domandarvi perché siete ancora vivi? SI ____ NO ____.

Vi sentite spesso disturbati o sfruttati da altri? SI ____ NO ____.

Avete difficoltà a trovare interessi o "sentirvi adeguati"? SI ____ NO ____.

Vi sentite come se la vostra esistenza fosse priva di significato o che non potete dare nessun contributo alla vita? SI ____ NO ____.

Spiegate qualsiasi "SI" qui:

7) Quanto la paura fa parte della mia vita? (Pagina 51) In che percentuale senti la paura nell'arco della settimana? ____%.

Che cosa dite o fate quando avete paura?

Che cosa vi impedisce di fare la paura?

Come vi sbarazzate dalla paura?

Elencate alcuni dei vostri timori più comuni. Chiedetevi perché li avete e se sono reali o immaginari.

8) Sono spesso infelice? (Pagina 51) In media quanto sono infelice durante la settimana? ____%.

Che cosa dite o fate quando siete infelici?

Come vi sbarazzate dell'infelicità?

Di solito vi si può considerare una persona positiva e ottimista? SI____ NO____.

Alla domanda su come si state, dite che state bene. Anche se lo dite, avete spesso la sensazione che nel profondo questa non è la verità? SI____ NO____.

Quali aree o eventi passati nella vostra vita fanno riemergere infelicità ricorrenti?

9) Sono di vero aiuto ad altre persone? (Pagina 51) Quando è stata l'ultima volta che ho portato qualcuno di nuovo a una riunione?

Date il vostro numero ai nuovi arrivati? SI____ NO____.

O pensate di non aver nulla da offrirgli? SI____ NO____.

Ogni settimana, vi interessate di qualcuno che è nel bisogno o nel dolore (in AA e al di fuori di AA) senza aspettarvi nulla in cambio? SI____ NO____.

Riuscite ad aiutare gli altri? SI____ NO____.

Pensate che sia importante crescere in modo da divenire più utile agli altri? SI____ NO____.

10) Pensi di sapere cosa è meglio per tutti? Sei ancora spesso l'attore che pretende di dirigere l'intera rappresentazione; interessandosi delle luci, delle danze, degli attori, dello scenario secondo i propri gusti? Se solo i tuoi ordini fossero eseguiti e se solo gli altri si attenessero ai tuoi desideri, lo spettacolo sarebbe perfetto. Tutti sarebbero soddisfatti, te incluso. A volte sai essere molto virtuoso, gentile, premuroso, paziente, generoso, anche modesto e altruista; ma altre volte puoi essere egoista, disonesto, aggressivo ed egocentrico (qualsiasi cosa serva per ottenere il TUO scopo). Sei spesso vittima del delirio che ti dice che si potrebbe ottenere (ovvero "prendere con la forza") la soddisfazione e la felicità di questo mondo, se solo ti lasciassero fare? (Pagina 59-60) SI____ NO____.

Passi molto tempo nella frustrazione quando gli altri non si comportano nel modo che pensi dovrebbero? SI____ NO____.

C'è qualcuno che rifiuti di perdonare? SI____ NO____.

11) Sono guidato da molteplici forme di paura, illusione, egoismo, e autocommisurazione? (Pagina 61) Ti chiedi spesso perché fai quello che SAI non dovresti fare e non fai quello che SAI che si dovrebbe fare? SI____ NO____.

Hai problemi ad essere puntuale? SI____ NO____.

Qual è la condizione generale del vostro dialogo interiore / ascolto interiore / capacità di autocritica? BUONA____ CATTIVA____.

Anche se attualmente non bevi e non ti droghi, hai altre "dipendenze" (altre aree della tua vita che sono fuori equilibrio o fuori controllo)? SI____ NO____.

Se è così, elencale.

12) Sono di fatto un esempio di volontà sfrenata, anche se di solito non la penso così? (Pagina 61) Gli amici ed i parenti a volte ti dicono che sei un egoista, anche se tu non sei d'accordo? SI___ NO___.
 Tronchi dei rapporti solo perché l'altra persona non si comporta come vorresti? SI___ NO___.
 Sei un "giocatore di squadra"? SI___ NO___.
 Trascorri la maggior parte del tempo a pensare a te stesso, invece di pensare a ciò che puoi fare per gli altri? SI___ NO___.
 Sentite vostro il motto "che cosa ci guadagno"? SI___ NO___.
 Partecipate o date segni di voler partecipare ad una "discussione tra automobilisti"? SI___ NO___.
 Gli altri automobilisti ti descriverebbero come un guidatore attento? SI___ NO___.

13) Vivo una doppia vita? Sei l'attore che presenta al mondo esterno l'aspetto da palcoscenico, desiderando che chi ti frequenta ti veda così? Vuoi godere di una certa reputazione, ma sai in cuor tuo che non la meriti? SI___ NO___.
 Siete sotto l'effetto di paura e tensione, preoccupato di poter essere "scoperto"? (Pagina 72) SI___ NO___.
 State mentendo o nascondete qualcosa al vostro sponsor / consigliere spirituale / ambiente di recupero? SI___ NO___.
 Di solito fate quello che dite e dite quello che fate? SI___ NO___.
 Siete coinvolto in relazioni (romantiche o illegali) quando sentite che non dovrete? SI___ NO___.

14) Sono come un uragano che dove passa distrugge le vite altrui? Ho l'abitudine di spezzare i cuori, sabotare le relazioni, sradicare gli affetti? (Pagina 81) SI___ NO___.
 Avete evitato di fare ammenda alla famiglia e alle persone più vicine a voi? SI___ NO___.
 Avete difficoltà a mantenere le amicizie per più di un paio di mesi? SI___ NO___.
 Avete l'abitudine di allontanare la gente? SI___ NO___.
 Parlate i nuovi arrivati per motivazioni egoiste anziché soltanto per aiutarli nel loro recupero e la loro crescita spirituale? SI___ NO___.
 I collaboratori, i parenti e i compagni di AA vi considerano inavvicinabile? SI___ NO___.

15) Le mie abitudini egoiste e sconsiderate mantengono la mia vita familiare in subbuglio? (Pagina 81) Siete più interessati alle vostre esigenze e desideri antepoendoli ai bisogni e ai desideri della vostra famiglia? SI___ NO___.
 Avete fatto ammenda alla vostra famiglia, ma continuate con lo stesso comportamento nei loro confronti? SI___ NO___.
 A volte vi nascondete alle riunioni per evitare le responsabilità a casa? SI___ NO___.
 Trascorrete regolarmente "tempo di qualità" con il vostro coniuge / famiglia? SI___ NO___.
 Il vostro coniuge / famiglia sarebbero d'accordo con la tua risposta precedente? SI___ NO___.
 Qualcuno nella vostra famiglia vi ha recentemente detto, "L'unica persona a cui pensi è te stesso."? SI___ NO___.
 Dopo aver valutato queste aree, puoi ora ammettere che anche se attualmente non bevi, la tua vita (soprattutto la vita interiore) è ingovernabile? SI___ NO___.