

confusi dal programma. Sappiamo che probabilmente stai cercando risposte: questo testo vuole rendere il tuo cammino più lineare e meno confuso.

ALLO SPONSOR: Se è la prima volta che guidi qualcuno in AA, qui troverai i tuoi doveri verso il tuo "piccolo", come comportarti durante le visite ai pazienti e altre informazioni utili, alcune forse nuove per te.

Il manuale dovrebbe essere letto insieme al libro *Alcolisti Anonimi*, alla Bibbia, alle letture quotidiane e altro materiale costruttivo. In fondo troverai un elenco di suggerimenti. È consigliabile fornire questo opuscolo ai nuovi membri il prima possibile, specialmente in caso di ospedalizzazione.

L'esperienza alla base di questo opuscolo comprende centinaia di anni di dipendenza dall'alcol e decine di anni di sobrietà recente. Ogni suggerimento è basato su esperienze concrete.

Nota: Non approfondiamo gli aspetti spirituali di AA (saranno gli sponsor a spiegarli). Qui ci concentriamo solo sulla sobrietà fisica.

AA ad Akron è fortunata ad avere strutture dedicate. In molte comunità, però, l'ospedalizzazione non è disponibile. Sebbene l'opuscolo menzioni spesso l'ospedalizzazione, i metodi descritti sono efficaci anche a casa, in prigione, in istituti psichiatrici o mentre si cerca di apprendere i principi di AA mantenendo il lavoro

quotidiano.

Se nella vostra comunità c'è un ospedale, privato o pubblico, che in passato non ha accettato pazienti alcolisti, potrebbe essere utile contattare i responsabili della struttura e spiegare loro cos'è Alcolisti Anonimi. Spiegate che il nostro scopo non è far smaltire la sbornia agli ubriachi solo per vederli ricadere nel bere. Spiegate che il nostro obiettivo è la sobrietà totale e permanente. Le autorità ospedaliere dovrebbero sapere, e se non lo sanno va loro spiegato, che un alcolista è un malato, esattamente come un diabetico o un tisico. Forse la sua condizione non porterà alla morte con la stessa rapidità del diabete o della tubercolosi, ma alla fine condurrà comunque alla morte o alla follia.

L'alcolismo ha ricevuto una grande attenzione a livello nazionale negli ultimi anni. Se ne è parlato su riviste mediche, periodici nazionali e quotidiani. È possibile che una buona presentazione convinca le autorità ospedaliere della vostra comunità a mettere a disposizione letti per pazienti seguiti da Alcolisti Anonimi.

Se alla fine si apre questa possibilità, vi esortiamo a gestire con cura il privilegio dell'accesso all'ospedale. Accertatevi, per quanto possibile, che il vostro paziente desideri sinceramente il programma di A.A.

Soprattutto, rispettate scrupolosamente tutte le regole dell'ospedale.

La nostra esperienza dimostra che una serie di pazienti o visitatori indisciplinati può portare a una rapida revoca dei privilegi ospedalieri. E in futuro non vorranno più avere nulla a che fare con voi o con i vostri pazienti.

Una volta che inizia a smaltire la sbornia, l'alcolista medio diventa un paziente modello. Ha bisogno di poche o nessuna cura infermieristica o medica, ed è grato per l'opportunità ricevuta.

I

Definizione di un Alcolista Anonimo:

Un Alcolista Anonimo è un alcolista che, attraverso l'applicazione e l'adesione alle regole stabilite dall'organizzazione, ha rinunciato completamente all'uso di qualsiasi bevanda alcolica. Nel momento in cui beve consapevolmente anche solo una goccia di birra, vino, superalcolici o qualsiasi altra bevanda alcolica, perde automaticamente lo status di membro di Alcolisti Anonimi.

A.A. non è interessato a far smaltire la sbornia a ubriachi che non sono sinceri nel loro desiderio di rimanere completamente sobri per sempre. A.A. non è interessato agli alcolisti che vogliono smaltire la sbornia solo per ricadere in un'altra sbornia, o che lo fanno per paura di perdere il lavoro, la moglie, la posizione sociale, o per risolvere un problema reale o immaginario. In altre parole, se una persona è genuinamente sincera nel suo desiderio di sobrietà continua per il proprio bene, è convinta nel

profondo che l'alcol lo tiene in suo potere ed è disposto ad ammettere di essere un alcolista, i membri di Alcolisti Anonimi faranno tutto il possibile, dedicando giorni del loro tempo, per guidarlo verso una vita nuova, felice e serena.

È assolutamente essenziale che il nuovo arrivato dica a se stesso, con sincerità e senza riserve: *“Lo sto facendo per me stesso e solo per me stesso.”* L'esperienza ha dimostrato in centinaia di casi che, a meno che un alcolista non smetta di bere per un motivo puramente personale ed egoistico, non rimarrà sobrio a lungo. Potrà rimanere sobrio per qualche settimana o qualche mese, ma nel momento in cui l'elemento motivante (solitamente una paura di qualche tipo) scompare, scompare anche la sobrietà.

AL NUOVO ARRIVATO: È la tua vita. È la tua scelta. Se non sei completamente convinto, nella tua coscienza, di essere un alcolista, che la tua vita è diventata ingestibile; se non sei pronto a separarti dall'alcol per sempre, sarebbe meglio per tutti se smettessi di leggere e abbandonassi l'idea di diventare un membro di Alcolisti Anonimi.

Perché se non sei convinto, non solo stai perdendo il tuo tempo, ma anche quello di decine di uomini e donne che sono sinceramente interessati ad aiutarti.

ALLE DONNE: Se sembriamo trascurarvi in questo opuscolo, non è intenzionale. Usiamo semplicemente i pronomi maschili *“lui”* e *“egli”* per comodità. Sappiamo perfettamente che l'alcol non fa distinzioni. Non rispetta età, sesso o condizione sociale. Il milionario ubriaco del miglior whisky e il povero ubriaco della peggiore grappa sembrano fratelli gemelli quando sono su un letto d'ospedale o in un fosso. L'unica differenza tra un ubriaco donna e un ubriaco uomo è che la prima probabilmente riceverà un po' più di considerazione e cortesia – anche se, in genere, non se le merita. Ogni parola in questo opuscolo vale tanto per le donne quanto per gli uomini.

III

UNA PAROLA ALLO SPONSOR che sta accompagnando il suo primo nuovo arrivato in ospedale o comunque introducendolo a questo nuovo modo di vivere:

Devi assumerti la piena responsabilità di quest'uomo. Si fida di te, altrimenti non accetterebbe il ricovero. Devi mantenere ogni promessa che gli fai, sia materiale che morale. Se non puoi mantenerla, non farla. È facile promettere a un uomo che riavrà il lavoro se smette di bere. Ma a meno che tu non sia certo che ciò sia possibile, non farlo. Non promettere aiuti economici se non sei pronto a fare la tua parte. Se non sai come pagherà il conto dell'ospedale, non ricoverarlo a meno che tu non sia disposto ad assumertene la responsabilità finanziaria.

È tuo compito assicurarti che riceva visite, e devi andare a trovarlo spesso personalmente. Se lo fai ricoverare e poi lo trascuri, perderà naturalmente fiducia in te, assumerà un atteggiamento da *"nessuno mi vuole bene"*, e i tuoi sforzi superficiali saranno vani.

Questo è un momento cruciale della sua vita. Guarda a te in cerca di coraggio, speranza, conforto e guida. Ha paura del passato. È incerto sul futuro. E si trova in uno stato d'animo tale che il minimo abbandono da parte tua lo riempirà di risentimento e autocommiserazione. Hai tra le mani il bene più prezioso al mondo: il futuro di un altro essere umano. Tratta la sua vita con la stessa cura con cui tratteresti la tua. Sei letteralmente responsabile della sua vita.

Soprattutto, non costringerlo a entrare in ospedale. Non farlo ubriacare per poi scaricarlo mentre è semi-cosciente. È probabile che si svegli chiedendosi dove sia e come ci sia arrivato. E non resisterà.

Dovresti essere in grado di capire se un uomo è sincero nel suo desiderio di smettere di bere. Usa questo discernimento. Altrimenti ti ritroverai a sbattere inutilmente la testa contro un muro di pietra, chiedendoti perché i tuoi *"piccoli"* non rimangano sobri. Ricorda la tua esperienza. Puoi ricordare molte volte in cui avresti fatto di tutto per liberarti da quella terribile malattia alcolica, anche se non avevi alcun desiderio di rinunciare per sempre al bere. Non ci vuole molta salute per spingere un

alcolista a tornare indietro e ripetere gli stessi errori che lo hanno fatto ammalare. Chi ha avuto la polmonite difficilmente si esporrà consapevolmente una seconda volta. Ma un alcolista si ammalerà deliberatamente ancora e ancora, con brevi intervalli di salute.

Dovresti assicurarti che il tuo paziente abbia la giusta letteratura: il grande libro *"Alcolisti Anonimi"*, questo opuscolo, altri opuscoli disponibili, una Bibbia e qualsiasi altra cosa ti abbia aiutato. Fagli capire la saggezza e la necessità di leggere e rileggere questi testi. Più impara su A.A., più facile sarà il suo cammino verso la sobrietà.

Studia il nuovo arrivato e decidi quale tra i tuoi amici di A.A. potrebbe avere la storia più adatta e influenzarlo positivamente. In A.A. ci sono tutti i tipi di persone, e chiunque tu faccia ricoverare, ci saranno decine di persone pronte ad aiutarlo. Un'ora al telefono basterà per organizzare visite. Non lasciare nulla al caso. Qualche visitatore potrebbe capitare per caso, ma venti o trenta telefonate risolveranno la situazione ed elimineranno ogni incertezza. È tua responsabilità assicurarti che arrivi gente.

Fai capire al tuo paziente che i suoi visitatori non sono lì per una semplice chiacchierata. Le loro parole sono come una medicina. Incoraggialo ad ascoltare attentamente tutto ciò che viene detto e a rifletterci dopo che il visitatore se ne è andato.

Quando il tuo paziente esce dall'ospedale, il tuo lavoro non è finito. Ora è tuo dovere, sia verso di lui che verso te stesso, assicurarti che inizi con il piede giusto.

Accompagnalo al suo primo incontro. Portalo con te quando vai a trovare il prossimo paziente. Telefonagli quando ci sono altri ricoverati. Fagli visita a casa di tanto in tanto. Chiamalo il più spesso possibile. Incoraggialo a cercare le nuove amicizie che ha stretto. Dagli consigli e sostegno. C'era un certo fascino nell'essere un paziente in ospedale: aveva tanti visitatori, il suo tempo era occupato. Ora che è stato dimesso, quel fascino è svanito.

Probabilmente si sentirà solo. Potrebbe essere troppo timido per cercare la compagnia dei suoi nuovi amici.

L'esperienza ha dimostrato che questo è un periodo molto critico. Quindi il tuo lavoro non è finito. Dagli la stessa attenzione che gli hai dato quando l'hai avvicinato per la prima volta, finché non sarà in grado di trovare la strada da solo.

Ricorda: dipendi dal nuovo arrivato per mantenere la tua sobrietà tanto quanto lui dipende da te. Quindi non perdere mai di vista la tua responsabilità, che non finisce mai.

Ricorda il vecchio adagio: *"Due sono compagnia, tre è folla."* Se trovi che un paziente abbia già uno o più visitatori, non entrare nella stanza. Un alcolista va in ospedale per due sole ragioni: disintossicarsi e imparare a

rimanere sobrio. La prima è facile: basta togliere l'alcol e una persona è destinata a smaltire. Ma la cosa davvero importante è imparare a rimanere sobrio. L'esperienza insegna che quando più di tre persone (paziente incluso) si riuniscono in una stanza, la conversazione finisce per parlare delle World Series, della politica, di episodi divertenti di ubriachezza e di *"io ne bevevo più di te"*.

Questo tipo di discussione è una perdita di tempo e denaro per il paziente. Si presume che voglia sapere come *tu* stai riuscendo a rimanere sobrio, e non riuscirai a mantenere la sua attenzione se la stanza è affollata.

Se devi entrare quando c'è già un altro visitatore, fallo in silenzio e con discrezione. Siediti in un angolo e rimani in silenzio finché l'altro visitatore non avrà finito. Se vorrà un tuo commento, te lo chiederà.

Un'ultima cosa: è preferibile che i visitatori del paziente siano limitati ai membri di Alcolisti Anonimi. Parla con la moglie o la famiglia prima che vada in ospedale. Spiega che sarà in buone mani e che è solo per il suo bene che si chiede a familiari e amici di stare alla larga. I nuovi membri tendono a essere un po' timidi. Se trovano una donna nella stanza del paziente, potrebbero sentirsi meno inclini ad *"abbassare la guardia"*. I veterani non se ne preoccupano, ma un nuovo membro potrebbe inconsapevolmente perdere l'occasione di trasmettere un messaggio prezioso.

IV

AL NUOVO ARRIVATO: Ora sei in ospedale. O forse stai imparando a diventare un Alcolista Anonimo nel modo più "duro", continuando a lavorare mentre cerchi la sobrietà.

Avrai molti visitatori. Verranno da soli o in coppia. Potrebbero arrivare a qualsiasi ora, dal mattino presto fino a notte fonda. Alcuni ti piaceranno; altri ti daranno fastidio, alcuni ti sembreranno stupidi; altri ti appariranno sciocchi, fanatici o leggermente pazzi; alcuni ti racconteranno una storia che sembrerà *"fatta apposta per te"*. Ma ricorda questo – e non dimenticarlo mai:

Ognuno di loro è un ex ubriacone e ognuno sta cercando di aiutarti!

Il tuo visitatore ha affrontato gli stessi problemi che tu stai affrontando ora. Rispetto ad alcuni, i tuoi problemi sono inezie. Hai una cosa in comune con ogni visitatore: un problema con l'alcol. Il tuo interlocutore potrebbe essere sobrio da una settimana o da cinque anni. Ha ancora un problema alcolico, e se per un solo momento dimentica di seguire anche una sola delle regole per vivere sobrio, domani potrebbe essere lui nel tuo letto d'ospedale.

Alcolisti Anonimi è efficace al cento per cento per chi segue fedelmente le regole.

Sono quelli che cercano di prendere scorciatoie a ritrovarsi di nuovo nella vecchia ubriachezza.

Il tuo visitatore sta facendo uno sforzo, dedicando il suo tempo, magari rinunciando a una serata piacevole a casa o a teatro pur di venire da te. Le sue motivazioni sono due:

Sta anche ripagando un debito – ricambiando l'aiuto di chi lo ha guidato sulla via della sobrietà, aiutando qualcun altro. E molto presto anche tu ti ritroverai a ripagare il tuo debito, portando questo messaggio a un altro.

Ricorda sempre che il tuo visitatore, non molti giorni o mesi fa, occupava lo stesso letto in cui sei oggi.

E qui, nonostante la promessa fatta all'inizio dell'opuscolo, possiamo darti un suggerimento sulla fase spirituale di Alcolisti Anonimi. Ti verrà detto di avere fede in un *Potere Superiore*. Ma prima, **abbi fede nel tuo visitatore**. È sincero. Non ti sta mentendo. Non sta cercando di venderti niente. A.A. si regala, non si vende. Credigli quando ti dice cosa devi fare per raggiungere la sobrietà.

La sua stessa presenza e il suo aspetto dovrebbero essere la prova che il programma di A.A. funziona davvero. Ti sta tendendo una mano e non chiede nulla in cambio per sé stesso. Chiunque sia e qualunque cosa abbia da dire, ascoltalo con attenzione e cortesia. La tua mente annebbiata dall'alcol potrebbe non assimilare tutto ciò che dice in un'ora di conversazione, ma scoprirai che, quando se ne sarà andato, alcune sue parole torneranno alla tua memoria. **Riflettici attentamente. Potrebbero portarti la salvezza.**

La storia di A.A. dimostra che non si sa mai da dove arriverà la folgorazione. Potresti cogliere il germe di un'idea dalla fonte più inaspettata. Quell'unica idea potrebbe cambiare il corso della tua intera vita, potrebbe essere l'inizio di una filosofia completamente nuova. Quindi, chiunque sia il tuo visitatore e qualunque cosa dica, **ascolta con attenzione.**

Il tuo problema ti è sempre sembrato unico al mondo. Non riesci a immaginare nessun altro nella tua stessa situazione.

Dimenticalo! Il tuo problema risale all'alba della storia. Qualche eroe dimenticato scoprì che il succo dell'uva produceva una bevanda piacevole, con effetti altrettanto piacevoli. Probabilmente quel primo eroe bevve copiosamente, finché non si accorse all'improvviso di non poter più controllare la sua brama per quel liquido. E così si ritrovò nella tua stessa situazione: malato, preoccupato, impazzito dalla paura e tremendamente assetato.

Anche il tuo visitatore una volta pensava di essere l'unico al mondo ad avere un problema con il bere, e rimase sbalordito quando scoprì che migliaia di persone condividevano le sue stesse difficoltà.

Scoprì anche che, quando portò i suoi problemi fuori dal loro nascondiglio oscuro e segreto, esponendoli alla luce purificatrice del giorno, erano già a metà risolti. **E così sarà per te.** Porta i tuoi problemi allo scoperto e rimarrai

stupito di come svaniranno.

**Questa frase non sarà mai ripetuta
abbastanza: Ascolta attentamente e riflettici a lungo.**

V

ORA SEI SOLO.

Quando vai in ospedale per la febbre tifoide, il tuo unico pensiero è guarire. Quando vai in ospedale come alcolista cronico, il tuo unico pensiero dovrebbe essere sconfiggere una malattia altrettanto mortale, anche se non altrettanto rapida nell'uccidere. E sta' certo che questa malattia è **mortale**. Gli ospedali psichiatrici sono pieni di alcolisti cronici. Gli archivi anagrafici di ogni comunità registrano morti per alcolismo acuto.

Questo è il momento più serio della tua vita. Puoi lasciare l'ospedale e riprendere la strada alcolica verso una tomba prematura o una cella imbottita, oppure puoi iniziare a salire verso una vita più felice di quanto tu possa immaginare. **La scelta è tua, e solo tua.** I tuoi nuovi amici non possono controllarti per tenerti sobrio. Non hanno né il tempo né la voglia. Faranno l'impossibile per aiutarti, ma tutto ha un limite. Poco dopo aver lasciato l'ospedale, sarai solo con te stesso.

La Bibbia ci dice di mettere *"le cose più importanti al primo posto"*. L'alcol è ovviamente la cosa più importante nella tua vita. Quindi **concentrati sul sconfiggerlo.**

Avresti potuto disintossicarti a casa. I tuoi nuovi amici avrebbero potuto venirti a trovare in salotto. Ma a casa ci sarebbero state mille distrazioni: la radio, la caldaia, una zanzariera rotta, una passeggiata in farmacia, le faccende di famiglia. Ognuna di queste cose ti farebbe dimenticare la cosa più importante della tua vita, quella da cui dipendono la vita o la morte: **la sobrietà completa e permanente**. Ecco perché sei in ospedale. Hai tempo per pensare, per leggere, per esaminare la tua vita passata e presente, e per riflettere su ciò che potrà essere in futuro.

E non avere fretta di andartene. Il tuo sponsor sa cosa è meglio. Resta in ospedale finché non avrai almeno una comprensione di base del programma.

C'è la Bibbia che non apri da anni. **Fai conoscenza con lei.** Leggila a mente aperta. Troverai cose che ti stupiranno. Ti convincerai che certi passaggi sono stati scritti pensando a te. Leggi:

Queste letture sono brevi, ma fondamentali.

Leggi *"Alcolisti Anonimi"* e poi leggilo di nuovo. Potresti ritrovare la tua storia. Diventerà la tua seconda Bibbia. Chiedi ai visitatori altri suggerimenti di lettura. E se qualcosa ti lascia perplesso, **fai domande**. Qualcuno saprà risponderti.

Chiedi al tuo sponsor di spiegarti i **Dodici Passi**. Se anche lui non li conosce bene (potrebbe essere nuovo in questo ruolo), chiedi a un altro membro. I Dodici Passi sono

elencati alla fine di questo opuscolo.

In A.A. non ci si ferma mai. O avanzi o indietreggi. Persino i membri più anziani, i fondatori, imparano qualcosa di nuovo quasi ogni giorno.

Nella ricerca della sobrietà, non si impara mai abbastanza.

VI

ORA SEI FUORI DALL'OSPEDALE

A questo punto dovresti sapere se vuoi continuare con A.A. o se vuoi scivolare di nuovo in quel vecchio mal di testa che chiamavi vita. Sei fisicamente sobrio e in salute – forse ancora un po' traballante, ma passerà presto. Rifletti sul fatto che non sei caduto in questa situazione dall'oggi al domani, e non puoi aspettarti di uscirne in poche ore o giorni.

Ti senti abbastanza bene per ricadere in un'altra sbornia, o abbastanza bene per provare un nuovo modo di vivere: **la sobrietà.**

Hai deciso di seguire Alcolisti Anonimi? Bene, non te ne pentirai mai.

Innanzitutto, la tua giornata avrà un nuovo ritmo. La inizierai con un momento di quiete. Il tuo sponsor te lo spiegherà. Leggerai *"The Upper Room"* o qualsiasi altra

lettura ti sembri adatta. Reciterai una breve preghiera chiedendo aiuto per la giornata. Andrai al lavoro, e i tuoi colleghi si stupiranno dei tuoi occhi limpidi, della scomparsa di quello sguardo tormentato e della tua volontà di recuperare il tempo perduto. Il tuo sponsor potrebbe passare a trovarti o telefonarti. Potrebbe esserci un incontro del gruppo A.A. Partecipa senza esitare. Non hai scuse valide per non andarvi, a meno che tu non sia malato o fuori città. Potresti andare a trovare un nuovo paziente. Non rimandare a domani. Scoprirai che questo lavoro è affascinante. Troverai un'anima affine. E ti darai una nuova spinta lungo il cammino della sobrietà. Infine, alla fine della giornata, dirai un'altra breve preghiera di gratitudine per un giorno vissuto sobrio. Avrai vissuto una giornata piena – una giornata costruttiva. E ne sarai grato.

Pensi di non avere nulla da dire a un nuovo paziente? Nessuna storia da raccontare? Sciocchezze! Sei sobrio da un giorno, o da una settimana. Ovviamente, devi aver fatto qualcosa per rimanere sobrio, anche per così poco tempo. **Questa è la tua storia.** E che tu ci creda o no, il paziente non si accorgerà che sei quasi un principiante quanto lui. Hai sicuramente qualcosa da dire. E con ogni visita successiva scoprirai che la tua storia viene più naturale, che hai più fiducia nella tua capacità di aiutare. Più ti impegni per la sobrietà, più diventa facile mantenerla.

Il tuo sponsor ti porterà al tuo primo incontro. Lo troverai nuovo, ma stimolante. Troverai un'atmosfera di pace e

serenità che non sapevi esistesse. Dopo aver partecipato a diversi incontri, sarà tuo dovere alzarti e dire qualcosa. Avrai qualcosa da dire, anche se solo per esprimere gratitudine al gruppo per averti aiutato. In pochi mesi ti verrà chiesto di condurre un incontro. Non cercare scuse per evitarlo. Fa parte del programma. Anche se non ti consideri un oratore, ricorda che sei tra amici, e che anche loro sono ex ubriaconi.

Mettiti in contatto con i tuoi nuovi amici. Chiamali. Fagli visita a casa o in ufficio. La porta è sempre aperta per un compagno alcolista.

Presto proverai una nuova emozione – **la gioia di aiutare qualcun altro**. Non c'è soddisfazione più grande al mondo che vedere i progressi di un nuovo Alcolista Anonimo. Quando lo vedi per la prima volta nel letto d'ospedale, è irsuto, dagli occhi sbarrati, sporco, incoerente. Forse il giorno dopo si è rasato e lavato. Un altro giorno ancora, i suoi occhi sono più luminosi, il viso ha ripreso colore. Parla in modo più lucido. Esce dall'ospedale, torna al lavoro, compra vestiti nuovi. E in un mese farai fatica a riconoscere in lui il relitto che hai incontrato in ospedale. Nessun whisky al mondo può darti questa emozione.

Soprattutto, ricorda questo: tieni a mente le regole. Finché le segui, sei su terreno solido. Ma la minima deviazione – e diventi vulnerabile.

COME NUOVO MEMBRO, ricorda che sei una delle ruote più importanti nell'ingranaggio di A.A. Senza il lavoro dei nuovi membri, A.A. non sarebbe cresciuto così tanto. Porterai in questo lavoro un entusiasmo fresco, lo zelo di un crociato. Vorrai che tutti condividano con te le benedizioni di questa nuova vita. Sarai instancabile nel tuo impegno per aiutare gli altri. Ed è uno splendido entusiasmo! Conservalo finché puoi.

È improbabile che il tuo slancio iniziale duri per sempre. Scoprirai però che, mentre l'entusiasmo iniziale svanisce, viene sostituito da una maggiore comprensione, una più profonda compassione e una conoscenza più completa. Diventerai infine un *"saggio anziano"* di A.A. e potrai usare la tua esperienza per aiutare non solo i nuovi arrivati, ma anche chi è membro da un anno o più e ha ancora problemi complessi. E come nuovo membro, non esitare a portare i tuoi problemi a questi *"saggi anziani"*. Potrebbero risolvere i tuoi grattacapi e renderti più agevole il cammino.

E ora sei pronto a rileggere la Parte III di questo opuscolo. Perché sei pronto a sponsorizzare un altro povero alcolista che ha disperatamente bisogno di aiuto, sia umano che divino.

Che Dio ti benedica e ti protegga.

**TEST DI AUTOVALUTAZIONE PER
ALCOLISTI**

Il potenziale membro di A.A. potrebbe avere dei dubbi sul fatto di essere effettivamente un alcolista. Il gruppo A.A. di Akron ha riscontrato che un **questionario preparato dagli psichiatri della Johns Hopkins University** è estremamente utile per aiutare una persona a valutare onestamente il proprio rapporto con l'alcol.

Invita la persona interessata a rispondere alle seguenti domande con la massima sincerità.

LE DOMANDE:

Questo test non è una diagnosi medica, ma uno strumento di autoconsapevolezza. Se riconosci te stesso in queste domande, **Alcolisti Anonimi può aiutarti**. Non sei solo.

PENSIERI SPARSI

Ora che sei sobrio, è naturale che tu voglia rimediare in ogni modo possibile ai problemi che hai causato alla tua famiglia, agli amici e agli altri. Vuoi tornare al lavoro – se ancora ne hai uno – guadagnare denaro, saldare i debiti immediati e quelli più vecchi, quasi dimenticati. Denaro – pensi che ti serva a tutti i costi. E vuoi anche fare ammenda in tanti altri modi, non solo economici. Se potessi agitare una bacchetta magica e sistemare tutto, lo faresti, vero?

Ebbene, non avere fretta. Non puoi fare tutto in una notte. Ma puoi farlo – gradualmente, un passo alla volta. Puoi affidare queste questioni a un Potere Superiore mentre le mediti nel tuo momento di raccoglimento mattutino. Se sei sinceramente deciso a fare la tua parte, tutto si sistemerà.

«Fermati e riconosci che lo sono Dio.»

LA SOBRIETÀ È LA COSA PIÙ IMPORTANTE DELLA TUA VITA, SENZA ECCEZIONI.

Potresti credere che il lavoro, la famiglia o altre cose vengano prima. Ma rifletti: se non diventi e rimani sobrio, è probabile che perderai il lavoro, la famiglia, e forse anche la sanità mentale o la vita stessa. Se ti convincerai che tutto dipende dalla tua sobrietà, avrai molte più possibilità di raggiungerla e mantenerla. Se metti altre cose al primo posto, danneggi solo le tue possibilità.

NON SEI COSÌ IMPORTANTE IN QUESTO MONDO.

Se perdi il lavoro, qualcuno più bravo ti sostituirà. Se muori, tua moglie ti piangerà per un po', poi si risposerà. I tuoi figli cresceranno e tu diventerai solo un ricordo. In fin dei conti, l'unico a beneficiare della tua sobrietà sei tu. Cerca di coltivare l'umiltà. Ricorda che la presunzione porta a una rapida caduta.

SE PENSI DI POTER BARARE – BERE DI

NASCOSTO SENZA CHE NESSUNO LO SAPPIA – RICORDA CHE STAI INGANANDO SOLO TE STESSO.

Sei tu quello che soffrirà per il rimorso. Sei tu quello che avrà i postumi della sbornia. E sei tu quello che tornerà in un letto d'ospedale.

Tieni sempre a mente che sei **solo a un bicchiere di distanza dai guai**. Che tu sia sobrio da un giorno, un mese, un anno o un decennio, **un solo drink** è la via sicura per ricadere in una sbornia o in una serie di sbornie. È il **primo drink** – non il secondo, il quinto o il ventesimo – a causare il problema.

E ricorda: più lavori con A.A., più ti alleni, meno è probabile che ceda a quel primo drink.

È un po' come due pugili. Se hanno lo stesso peso, la stessa forza e le stesse capacità, ma uno si allena con costanza mentre l'altro passa il tempo tra locali notturni e bar, è quasi certo che vincerà chi si è allenato. Considera la partecipazione agli incontri come il tuo **allenamento di resistenza**, aiutare i nuovi arrivati come il tuo **sparring**, la lettura, la meditazione e il pensiero lucido come il tuo **lavoro in palestra** – e non dovrai temere il knockout per mano di John Barleycorn (l'alcol).

«Non preoccupatevi dunque del domani, perché il domani si preoccuperà di sé stesso. A ciascun giorno

basta la sua pena.» (Matteo 6:34)

Queste parole sono tratte dal **Discorso della Montagna**.
Significano semplicemente: **vivi solo oggi**. Dimentica ieri.
Non anticipare domani. Puoi vivere solo un giorno alla
volta, e se lo fai bene, avrai pochi problemi. Uno dei modi
più semplici e pratici per restare sobrio è il **piano
giornaliero – le 24 ore**.

Sai che è possibile stare sobrio per 24 ore. L'hai fatto
molte volte. Bene. **Rimani sobrio un giorno alla
volta**. Quando ti alzi la mattina, decidi che non berrai per
l'intera giornata. Chiedi un po' di aiuto al Potere Superiore.
Se qualcuno ti offre da bere, rimanda: digli che lo
prenderai **domani**. Poi, quando vai a letto la sera, renditi
conto di essere sobrio e ringrazia il Potere Superiore per
averti aiutato.

Ripeti il giorno dopo. E ancora. Senza accorgertene, sarai
sobrio da una settimana, un mese, un anno. Eppure, sarai
stato sobrio solo **un giorno alla volta**.

Se fissi una scadenza per la tua sobrietà, aspetterai quel
giorno con ansia, e ogni giornata ti peserà. Brucerai
d'impazienza. Ma senza un obiettivo finale, tutto si
risolverà quasi miracolosamente.

Prova il piano giornaliero.

**I MEDICI DICONO CHE GLI ALCOLISTI
SONO TUTTI UGUALI IN ALMENO UN**

ASPETTO: SONO EMOTIVAMENTE IMMATURI

In altre parole, gli alcolisti non hanno imparato a pensare come adulti.

Il bambino, sdraiato nel letto di notte, si spaventa per un'ombra sul muro e si nasconde sotto le coperte. L'adulto, vedendo la stessa ombra, sa che c'è una spiegazione logica. Osserva la luce della strada, poi la colonna del letto, e capisce cosa la provoca. Ha semplicemente fatto ciò che il bambino non è capace di fare: **RAGIONARE**. E grazie al ragionamento, ha evitato la paura.

Impara a pensare in modo logico. Prendi un pensiero e seguilo fino alla sua conclusione.

Se sei tentato di bere, rifletti razionalmente su cosa succederà. Perché se valuterai seriamente le conseguenze, avrai già vinto la battaglia.

"MA IO SONO DIVERSO!" – PENSI DI NON ESSERE UN ALCOLISTA?

Tanti membri di Alcolisti Anonimi sono ricaduti proprio per questo tipo di pensiero, quasi quanto per tutte le altre ragioni messe insieme.

Se hai tutti i sintomi di cui ti parla il tuo sponsor e che senti agli incontri, **sii certo che sei un alcolista come**

tutti gli altri.

Ma non commettere l'errore di scoprirlo a tue spese – sperimentando con l'alcol. Sarà un'esperienza dolorosa e imparerai solo che **NON sei diverso.**

AGLI INCONTRI, NON CRITICARE CHI CONDUCE.

Ha i suoi problemi e sta facendo del suo meglio per risolverli. Aiutalo alzandoti e condividendo qualche parola. Apprezzerà il tuo sostegno.

Non criticare i metodi degli altri. Stranamente, potresti cambiare idea anche tu man mano che avanzi nella sobrietà. Ricorda: ci sono **dozzine di strade** da New York a Chicago, ma tutte portano a Chicago.

CHE FRETTA C'È?

Forse pensi di non aver ancora afferrato il programma abbastanza velocemente. Lascia perdere. Probabilmente ci hai messo **anni** a arrivare in queste condizioni. Non puoi certo aspettarti una guarigione completa dall'oggi al domani.

Nessuno si aspetta che tu capisca tutto il programma in un giorno. **Nessuno** l'ha mai fatto, quindi non devi farlo neanche tu. Persino i membri più anziani imparano qualcosa di nuovo sulla sobrietà quasi ogni giorno.

C'è un vecchio detto: "**Piano si va lontano**" (*Easy does it*). È un motto su cui ogni alcolista dovrebbe riflettere. Un bambino impara a fare addizioni e sottrazioni alle elementari. Non ci si aspetta che risolva equazioni alle superiori. La sobrietà è una cosa che **si impara passo dopo passo**.

Se qualcosa ti confonde, chiedi ai tuoi nuovi amici o mettilo da parte per ora. Presto arriverà il momento in cui capirai tutto il programma. Nel frattempo: "**Piano si va lontano**"!

IL PROGRAMMA DI A.A. NON È UNA "GUARIGIONE" NEL SENSO TRADIZIONALE.

Non esiste una "cura" conosciuta per l'alcolismo, se non **l'astinenza totale**. È stato dimostrato che un alcolista **non potrà mai più bere normalmente**. Tuttavia, la malattia può essere **bloccata**.

Quanto tempo ci vorrà perché il desiderio di bere scompaia? Dipende **interamente** da quanto riuscirai a cambiare il tuo modo di vedere la vita.

Man mano che la tua prospettiva migliorerà, il desiderio si attenuerà, fino a svanire quasi del tutto. Potrebbero volerci **settimane o mesi**. La tua sincerità e la tua capacità di lavorare con gli altri nel programma determineranno i tempi.

ALIMENTAZIONE E RIPOSO svolgono un ruolo importante nella riabilitazione di un alcolista. Per anni abbiamo maltrattato il nostro corpo, nutrendoci di cibi inadatti e dormendo solo con l'aiuto dell'alcol. Nei nostri giorni da bevitori, ci accontentavamo di una ciotola di chili o di un panino perché erano sostanziosi ed economici. Sacrificavamo il cibo nutriente pur di avere più soldi da spendere in whisky. Eravamo la personificazione vivente della vecchia battuta: "Cosa, compri il pane? E non c'è nemmeno una goccia di whisky in casa!" Il nostro riposo era altrettanto precario. Dormivamo solo quando crollavamo ubriachi. Eravamo noi a spegnere i lampioni e a tirare su i marciapiedi.

Oggi sappiamo che è saggio consumare pasti equilibrati a orari regolari e dormire a sufficienza senza ricorrere all'aiuto malsano di alcol e sonniferi. La vitamina B1 (cloridrato di tiamina) o il complesso B possono aiutare a stabilizzare i nervi e a colmare una carenza vitaminica. Anche frutta e verdura fresche sono utili.

Anzi, è una mossa intelligente consultare un medico e sottoporsi eventualmente a un esame fisico completo. Il tuo medico potrà quindi consigliarti un ciclo di vitamine, una dieta bilanciata e darti indicazioni sul riposo.

La ragione di questi consigli è semplice. Se siamo denutriti e privi di riposo, diventiamo irritabili e nervosi. In questa condizione, perdiamo il controllo della nostra rabbia, ci offendiamo facilmente e torniamo ai vecchi e pericolosi

schemi mentali: "Oh, al diavolo! Mi ubriaco e gliela faccio vedere!"

MOLTI MEMBRI di A.A. trovano utile, anche dopo un lungo periodo di sobrietà, aggiungere una razione extra di carboidrati alla loro dieta. L'alcol si trasforma in zucchero nel corpo, e quando ci priviamo dell'alcol, il nostro corpo reclama zuccheri. Questo spesso si manifesta con una forma di nervosismo.

Tieni caramelle in tasca. Conservane in casa. Mangia dolci. Prova ogni tanto un gelato o un frappè al latte. Potresti scoprire che risolve un problema calmando i nervi.

INCONTRI

Si è rivelato utile organizzare incontri almeno una volta alla settimana in un orario e luogo stabiliti. Gli incontri offrono un mezzo per scambiare idee, rinnovare amicizie, l'opportunità di rivedere il lavoro svolto, un senso di sicurezza e un'ulteriore promemoria che siamo alcolisti e dobbiamo essere costantemente vigili contro la tentazione di ricadere nel vecchio stile di vita ubriaco.

Nelle comunità più grandi, dove esistono diversi gruppi, si consiglia al nuovo membro di partecipare al maggior numero possibile di incontri. Scoprirà che più si espone ad A.A., prima assimilerà i suoi principi, più facile sarà rimanere sobrio e prima i problemi si ridurranno e tenderanno a scomparire.

Come nuovo arrivato, potresti sentirti un po' disorientato al tuo primo incontro. Potrebbe persino sembrarti privo di senso. Molti hanno avuto questa esperienza. Ma se non ti piace il tuo primo incontro, ricorda che probabilmente non ti è piaciuto neanche il primo sorso di whisky – specialmente se era durante il proibizionismo.

Potresti anche sentirti un "pesce fuor d'acqua" al tuo primo incontro. Il tuo sponsor dovrebbe assicurarsi che non sia così. Ma anche se trascura il suo dovere, non prendertela troppo. Non aver paura di "intrometterti". Se ti senti trascurato, è solo una distrazione e sei assolutamente il benvenuto. Potrebbe persino succedere che non ti riconoscano perché il tuo aspetto è migliorato. In una settimana o due ti ritroverai al centro della scena – e molto probabilmente a trascurare altri nuovi arrivati.

Partecipa quindi al tuo primo incontro con la mente aperta. Anche se non ne sei colpito, provaci di nuovo. Presto apprezzerai davvero la partecipazione e poco dopo sentirai che la settimana è incompleta se non hai partecipato ad almeno un incontro di A.A.

Ricorda che la partecipazione agli incontri è uno dei requisiti più importanti per rimanere sobri.

A.A. DI AKRON riceve molte domande su come condurre un incontro. I metodi variano in molte parti del paese. Ci sono gruppi di discussione, gruppi di studio, incontri in cui un leader occupa tutto il tempo da solo, ecc.

Ecco, in breve, come si svolgono gli incontri nella dozzina o più di gruppi di Akron, un metodo utilizzato sin dalla fondazione di A.A.:

L'oratore può essere scelto tra il gruppo locale, qualcuno di un altro gruppo o città, o occasionalmente un ospite tra il clero, i medici, la magistratura o chiunque possa essere d'aiuto. Nel caso di un estraneo, viene generalmente presentato dal segretario o da un altro membro.

Il leader apre l'incontro con una preghiera o chiede a qualcun altro di pregare. La preghiera può essere originale, può essere tratta da un libro di preghiere o da una pubblicazione come "The Upper Room".

L'argomento è interamente a discrezione del leader. Può raccontare le sue esperienze con l'alcol, ciò che ha fatto per rimanere sobrio o avanzare le sue teorie su A.A. Il suo discorso dura dai 20 ai 40 minuti, dopodiché chiede commenti o testimonianze dal pubblico.

Poco prima della chiusura dell'incontro – che ad Akron dura un'ora – il leader chiede annunci o rapporti (come il leader della prossima settimana, eventi sociali, nuovi membri da contattare, ecc.).

In chiusura, tutto il gruppo si alza e recita insieme il Padre Nostro. È cortese avvisare l'oratore con sufficiente anticipo, in modo che possa preparare il suo discorso se lo desidera.

L'organizzazione fisica dei gruppi varia in molte città. Coloro che stanno per avviare nuovi gruppi potrebbero essere interessati al metodo utilizzato dal Gruppo n. 1 di Akron. È tuttavia solo un suggerimento.

Quando i membri sono molto pochi, è consuetudine tenere gli incontri nelle case private dei membri, lo stesso giorno ogni settimana. Quando il gruppo diventa più numeroso, è preferibile organizzare l'incontro in un luogo fisso. Va bene un'aula scolastica, una stanza in una Y.M.C.A., una sede associativa o un hotel.

L'esperienza in tutto il paese dimostra che più fluida è la struttura del gruppo, più efficace è il suo funzionamento.

Il Gruppo n. 1 di Akron ha un'organizzazione molto semplice. C'è un segretario permanente, che fa annunci, tiene un elenco dei membri e si occupa della corrispondenza. C'è anche un tesoriere permanente, che gestisce il denaro e paga le spese. Poi c'è un comitato rotante di tre membri che si occupa delle questioni correnti. Ogni membro serve per tre mesi, ma uno viene aggiunto e uno rimosso ogni mese. Questo comitato si occupa di trovare i leader, fornire rinfreschi, organizzare feste, accogliere i nuovi arrivati, ecc.

Man mano che il gruppo matura, possono essere stabilite qualifiche in termini di durata della sobrietà. Il Gruppo n. 1 di Akron richiede un anno intero di sobrietà continua come requisito per ricoprire una carica o prestare servizio.

Non ci sono quote associative. Ad ogni incontro viene fatta un'offerta libera per coprire le spese.

Probabilmente esiste già un gruppo più anziano in una comunità vicina alla tua. Qualcuno di quel gruppo sarà senza dubbio felice di aiutarti a iniziare.

I DODICI PASSI

Gli Alcolisti Anonimi si basano su un insieme di principi noti come i Dodici Passi. Anni di esperienza hanno dimostrato con certezza che coloro che seguono queste regole rimangono sobri.

Chi invece le trascura o ne ignora anche solo una si trova in costante pericolo di ricadere nella vita di ubriachezza.

Si potrebbero scrivere migliaia di parole su ogni singolo passo, ma lo spazio limitato ci permette solo di elencarli qui. Si suggerisce che vengano spiegati dallo sponsor. Se non è in grado di farlo, dovrebbe indicare qualcuno che possa farlo.

I DODICI PASSI

Una spiegazione più approfondita dei Dodici Passi è disponibile in un altro opuscolo pubblicato ad Akron, ottenibile scrivendo a: **Post Office Box 932.**

Si intitola **"Una guida ai Dodici Passi degli Alcolisti Anonimi"**.

Il prezzo è di **12 centesimi a copia, 9 centesimi per lotti da 25 a 499 copie e 7,5 centesimi per lotti da 500 o più.**

Gli assegni o i vaglia possono essere intestati ad **A.A. of Akron.**

LETTURE CONSIGLIATE

I seguenti testi hanno aiutato molti membri degli Alcolisti Anonimi:

Nota dell'editore (1997):

Alcuni dei libri sopra citati sono ancora in stampa, in particolare *Il sermone della montagna*, ovviamente *Il Grande Libro (Alcoholics Anonymous)* e la Bibbia. Ne ho trovati alcuni in librerie dell'usato.

Questo opuscolo non è più in stampa né disponibile presso il Gruppo n. 1, sebbene il gruppo sia ancora attivo a Akron. Gli indirizzi e le informazioni per l'ordine sono riportati qui per valore sentimentale, così come nell'opuscolo originale.

Nota dell'editore (1997):

"A Manual for Alcoholics Anonymous", scritto e distribuito nel **1940** dal Gruppo di Casa del Dr. Bob, **AA Gruppo n. 1, Akron, Ohio.**

Il **Dr. Bob** probabilmente scrisse o influenzò notevolmente la stesura e la distribuzione di questo opuscolo. Il Dr. Bob fu il **Principe dei 12 Passi**, dal giorno in cui raggiunse la sobrietà permanente (**10 giugno 1935**, data di fondazione degli Alcolisti Anonimi) fino alla sua morte (**16 novembre 1950**), portando il messaggio di A.A. a oltre **5000 uomini**

e donne alcolisti, a tutti i quali offrì i suoi servizi medici e il suo tempo senza mai chiedere compenso.

Spero che, tornando alle basi di A.A. e condividendo queste informazioni, il passaggio dalla vita dell'ubriacone a una **VITA SOBRIA** nel programma di A.A. sia più semplice per i nuovi arrivati.

Questo opuscolo fu scritto e distribuito **entro un anno dalla pubblicazione del Grande Libro (Big Book)**, e la sobrietà più lunga dei "vecchi membri" (Bill W.) era di poco più di **5 anni**. A.A. era nato da appena **4 anni e mezzo** dal giorno dell'ultima bevuta del Dr. Bob.

All'inizio del **1940**, c'erano solo **circa 800 membri** di A.A. in tutto il paese, e quasi nessuno all'estero. Entro la fine del **1940**, i membri erano saliti a **2000**, e alla fine del **1941** erano **8000**. Oggi siamo **milioni**, e gruppi di alcolisti sobri si trovano ovunque, in ogni paese del mondo.

Innumerevoli milioni di persone hanno trovato, vissuto e stanno vivendo una vita sobria nei **62 anni e mezzo** da quando **Ebby** portò per primo un messaggio di speranza a **Bill W.**, un ubriaco disperato e demoralizzato oltre ogni comprensione.

Nelle nostre vite possiamo vedere ciò che gli sforzi di pochi, allora relativamente nuovi nel programma, hanno fatto per noi e per il mondo. Questo ci ricorda di **non lesinare negli sforzi**, affinché cose ancora più grandi

possano accadere...

A quei "**nuovi arrivati**" dobbiamo così tanto.

"A Manual For Alcoholics Anonymous"

www.nidlink.com/~bobhard/aamanual.doc

Con **amore, pace e gratitudine** per quei primi "nuovi arrivati" e per tutti quelli che sono venuti dopo.

Barefoot Bob – 15 maggio 1997

Scansionato, digitato, editato e pubblicato sul web da **Barefoot Bob** al ranch di **Post Falls, Idaho**. Venite a trovarmi quando volete: la caffettiera è sempre accesa e c'è spazio per campeggiare.

Visitate la mia [Pagina della Guarigione – ABC Pagina 60](#) su:

perunistante.com

Troverete altro materiale utile. Sentitevi liberi di dividerlo con chi ancora soffre.

Stampatelo, fotocopiatelo e diffondetelo.

Crocco Piove

Tel:3772940824

Email: croccopiove@gmail.com

[Indice delle pagine della storia di AA](#)

Come in tante cose, specialmente per noi alcolisti, la nostra Storia è il nostro Bene Più Prezioso! Ognuno di noi è arrivato alla porta di AA con un'**intensa e lunga "Storia di Cose Che Non Funzionano"**. Oggi, in AA e nella Recupero, la nostra Storia si è arricchita di un'**intensa e lunga "Storia di Cose Che FUNZIONANO!"** E non rimpiangeremo il passato né vorremo chiuderci la porta alle spalle!

[ABC del recupero](#)

Continua a tornare!

Un giorno alla volta!

