

## **GLI ALCOLISTI ANONIMI IN ITALIA**

In Italia molti conoscono il nome della nostra Associazione e magari sono al corrente della presenza di un Gruppo di Alcolisti Anonimi nella propria città o paese, ma pochi sanno cosa veramente faccia, e anche “gli addetti ai lavori” spesso equivocano sulla sua reale funzione.

Cercheremo quindi di illustrare in maniera semplice e breve lo scopo e l'attività di questa Associazione conosciuta e diffusa in tutto il mondo. Per chi desiderasse approfondire ulteriormente il nostro programma di recupero dall'alcolismo (noto come Metodo dei Dodici Passi), è possibile richiedere l'ampia letteratura a riguardo presso i nostri uffici nazionali e regionali.

Alcolisti Anonimi (A.A.) è composta esclusivamente di alcolisti che, raggiunta la sobrietà in uno dei nostri Gruppi, aiutano a loro volta chi è ancora nel problema a smettere di bere e a recuperare dall'alcolismo.

A noi talvolta piace sottolineare che svolgiamo questa attività in modo totalmente gratuito: ciò è vero nel senso che da essa effettivamente non traiamo alcun beneficio economico. In realtà otteniamo una ricompensa di ben altra natura e importanza, e questa si chiama sobrietà: più aiutiamo gli altri più stiamo bene noi stessi, consolidando il nostro recupero e migliorando il nostro stile di vita.

La grande intuizione dei nostri fondatori, nell'ormai lontano 1935, in definitiva è stata quella di applicare il meccanismo dell'autoaiuto alla dipendenza da alcol, mettendo a punto un metodo che da allora ha consentito a milioni di uomini e di donne non solo di sopravvivere all'autodistruzione ma di tornare a essere persone serene e bene inserite nella società.

In Italia siamo presenti dagli anni '70, quando l'alcolismo era ritenuto un vizio e gli alcolisti venivano internati nei manicomi: allora i rari medici e operatori che si occupavano seriamente di questo problema si trovavano spesso ad affrontare lo scetticismo e la diffidenza di molti loro colleghi.

Oggi all'alcolista viene riconosciuta la dignità di persona che si deve aiutare e recuperare alla società e sotto questo profilo ne sono interessate molte strutture e operatori: ospedali, Sert, centri di alcologia, medici di famiglia, cliniche private, comunità terapeutiche, Cat, Caritas, servizi sociali e tante altre Associazioni ed enti vari.

Dal punto di vista delle Istituzioni, l'alcolismo viene ormai recepito come un fenomeno complesso, sanitario e sociale insieme, che non può essere sottovalutato anche per gli elevatissimi costi che riverbera sulla collettività; inoltre la sua multidimensionalità (con tutte le problematiche sanitarie, assistenziali, di recupero, familiari, di lavoro, legali, di informazione, di formazione, ecc.) sta rafforzando il convincimento che per poter agire utilmente sia necessario un approccio di Rete, attraverso la collaborazione e la sinergia tra tutti i soggetti che a vario titolo si occupano del problema.

Per quanto riguarda la nostra Associazione oggi, nel suo rivolgersi all'esterno ha come costante riferimento il territorio nel quale operano i Gruppi; di conseguenza il rapporto con i medici di famiglia, con i centri di alcologia, con le strutture ospedaliere e con gli operatori del sociale sta divenendo sempre più un canale privilegiato di collaborazione.

Non vogliamo certo sostenere che Alcolisti Anonimi funzioni sempre e per tutti; nonostante la nostra buona volontà e il nostro amore, molti che si rivolgono a noi purtroppo non rimangono, altri hanno la necessità di essere prima disintossicati in qualche

centro, altri ancora hanno bisogno di ricevere contemporaneamente un'assistenza specializzata di tipo diverso.

Ciononostante, in moltissimi casi Alcolisti Anonimi costituisce una soluzione concreta per i diretti interessati, e può pertanto rivelarsi una risorsa utile a tutti coloro che, per professione o volontariato, sono chiamati a occuparsi di alcolismo. Una risorsa collaudata da una vastissima esperienza.

È da sottolineare che accanto ad A. A. opera, parallelamente ma con un metodo simile, l'Associazione Al-anon/Alateen, che si occupa del recupero e del sostegno ai familiari degli alcolisti: un'ulteriore preziosa risorsa.

Ma, nel concreto, in che modo l'esperienza di Alcolisti Anonimi può risultare utile?

Innanzitutto è fuori di dubbio, e noi alcolisti possiamo ben testimoniare avendone avuta diretta esperienza, che una delle maggiori difficoltà che solitamente si incontra quando si ha a che fare con uno di noi è quella della **negazione** del problema, talvolta ostinata anche di fronte all'evidenza più assoluta: tale atteggiamento rende difficile una comunicazione corretta, quando non la preclude del tutto, pregiudicando così qualsiasi tipo di intervento. La partecipazione ad un Gruppo A. A. può aiutare a superare questo ostacolo: quando un alcolista si trova in mezzo ad altri come lui, che attraverso le loro testimonianze gli mostrano la realtà dal suo stesso punto di vista, subisce quasi sempre un **processo di identificazione** che lo porta a incrinare quel muro di isolamento e di diffidenza che si è creato intorno, a dubitare di avere anch'egli seri problemi con l'alcol e, infine, ad accettare l'idea di farsi aiutare.

In secondo luogo, come molti medici e psicologi sanno bene, il vero scoglio dell'alcolismo non è tanto quello di por-

tare il soggetto a interrompere l'assunzione di alcolici, anche se spesso è impresa assai ardua se non si dispone di un luogo protetto (dalle "tentazioni") e della sua collaborazione; la difficoltà maggiore è quella di **scongiurare le "ricadute"**, che d'un sol colpo possono vanificare il lavoro fatto, con effetti frustranti per tutti.

Ci siamo da tempo convinti, spesso a nostre spese, che un alcolista che ha smesso di bere non riuscirà a rimanere a lungo sobrio con le sue sole forze: dopo un periodo più o meno lungo la motivazione che lo ha portato a smettere si indebolisce, subentra l'illusione di poter tornare a gestire il proprio bere e si ritrova al punto di partenza, se non peggio. La nostra Associazione, non avendo carattere professionale, preferisce lasciare agli esperti del settore l'inquadramento scientifico dell'alcolismo. Comunque molti di noi se da un canto considerano l'alcolismo come una "malattia del corpo e dello spirito", dall'altro canto sono propensi a credere che la dipendenza dall'alcol sia il "**sintomo**" di un disagio esistenziale, di emozioni o istinti deviati, di disturbi comportamentali più o meno gravi (le cui cause sono specifiche per ogni persona e talvolta molto difficili da individuare) ecc., ai quali occorre porre mano per poter tornare (o cominciare) a vivere una vita normale e, possibilmente, serena; a tal fine quindi smettere di bere ("mettere il tappo alla bottiglia") non è sufficiente, anche se è determinante per poter iniziare proficuamente un qualsiasi tipo di percorso di recupero.

Pertanto il passaggio **da una precaria astinenza a una stabile sobrietà** può realizzarsi solo se si accompagna alla rottura dei vecchi schemi comportamentali, talvolta molto consolidati, e a un radicale cambiamento interiore.

Ovviamente è difficile che ciò possa avvenire in tempi brevi e senza aiuto; presuppone invece un intervento costante, un impegno personale convinto, una motivazione alimentata di continuo e un sostegno esterno efficace.

È soprattutto in questa fase che un Gruppo A. A. può risultare uno strumento prezioso: partecipare regolarmente alle riunioni, praticando il Programma dei Dodici Passi, consente all'alcolista di rafforzare costantemente la sobrietà e di trovare valori e stimoli positivi da sostituire a quelli di un tempo.

Tutto ciò senza nulla sottrarre al lavoro del professionista; il nostro è solo un contributo, talvolta non di poco conto e per di più a costo zero. Non abbiamo certo la pretesa di sostituirci al medico o allo psicologo; capita anzi sempre più spesso che i nostri Gruppi, consapevoli che l'unico scopo di A.A. è quello di aiutare l'alcolista a mantenersi sobrio, suggeriscano a propri membri il ricovero presso le strutture pubbliche o di rivolgersi a studi professionali per tutti gli altri problemi di pertinenza, appunto, medica, psicologica o altro.

Infine, come possono attestare i numerosi professionisti cui da tempo ci lega una profonda stima e amicizia, collaborare con Alcolisti Anonimi significa avere rapporti con una realtà costantemente aggiornata sul fenomeno dell'alcolismo: i nostri Gruppi, fortemente radicati sul territorio e presenti in tutte le regioni, sono in grado di recepire in tempo reale le trasformazioni che si verificano al loro interno. Intendiamo riferirci, ad esempio, all'abbassamento dell'età di coloro che entrano nell'area dell'alcolismo, al consistente aumento della presenza delle donne, alla sempre più stretta alleanza - prevalentemente riferita ai giovani - tra alcolismo e altre dipendenze, all'ingresso di un sempre maggior numero di immigrati e di persone appartenenti ad altre categorie del disagio e dell'emarginazione, oltre al permanere di un numero molto elevato di alcolisti "tradizionali" trasversale a tutte le fasce di età, sociali ed economiche.

Da parte nostra ci andiamo adeguando in modo quasi automatico all'emergere di queste nuove realtà col mutare della

composizione stessa dei nostri Gruppi, mentre proseguiamo nello sforzo di apertura verso l'esterno, per rispondere così anche alle istanze che provengono dal mondo sanitario e dal *welfare*.

Concludendo, ci sembra di poter affermare che, nel complesso sistema che si va delineando in Italia per fronteggiare l'alcolismo, Alcolisti Anonimi abbia un ruolo ben definito che si colloca prevalentemente al termine di un processo che inizia con la prevenzione e si conclude con la riabilitazione o, per usare una terminologia che ci è propria, con il recupero stabile dell'alcolista.

Siamo determinati a fare la nostra parte per stringere il cerchio d'aiuto intorno ai nostri numerosissimi fratelli che ancora soffrono, come abbiamo sofferto noi prima di incontrare A.A..

## **L'ASSOCIAZIONE**

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

A.A. è un'**Associazione di autoaiuto**: l'alcolista che ha smesso di bere mantiene e consolida la propria sobrietà utilizzando la sua capacità di aiutare un altro alcolista che ancora beve a uscire dalla dipendenza dall'alcol.

**Il Gruppo** è l'entità tramite la quale si realizza il recupero: nelle riunioni, in assoluta libertà, vengono raccontate le proprie storie, condivisi i problemi personali e soprattutto, tramite il commento della nostra letteratura e le esperienze degli A. A., viene messo in pratica il nostro Programma di recupero,

conosciuto in tutto il mondo come “**Metodo dei Dodici Passi**”<sup>\*</sup>.

**L'unico requisito** per entrare a far parte di A.A. è desiderare di smettere di bere: ognuno può divenire membro dell'Associazione nel momento stesso in cui dichiara di volerlo. La partecipazione è totalmente gratuita e non viene fatta alcuna distinzione relativa alla razza, al sesso, al ceto sociale, alla fede religiosa, agli ideali politici.

Uno dei punti fermi dell'Associazione è l'**anonimato**: qualora lo si desidera è possibile non rivelare la propria identità, ma ci si deve comunque impegnare a non divulgare discorsi e storie personali uditi all'interno del Gruppo. L'anonimato riveste, peraltro, un ben più profondo significato, facendo sì che i nostri principi vengano sempre anteposti alla personalità dei singoli (l'uguaglianza nella diversità).

A.A. è **finanziariamente autonoma**, non accetta sovvenzioni, lasciti né altro tipo di contributi; non è affiliata ad alcuna confessione, idea politica, organizzazione o istituzione; non si impegna in alcuna controversia, né sostiene o si oppone ad alcuna causa. In particolare A.A. non assume posizioni proibizioniste né antiproibizioniste nei confronti dell'alcol e non partecipa formalmente ad alcun progetto di prevenzione. Gli alcolisti anonimi aiutano gli altri alcolisti che ancora non hanno trovato una via d'uscita in modo **totalmente gratuito**.

---

<sup>\*</sup> Molti altri programmi di autoaiuto sono nati basandosi sui Passi e sulle Tradizioni di Alcolisti Anonimi, adattati alle diverse esigenze. In Italia sono in crescita i Gruppi di N.A. (Narcotici Anonimi), G.A. (Giocatori Anonimi), CoDA (Codipendenti Anonimi), O.A. (Mangiatori compulsivi), ecc....

Dal 2004 Alcolisti Anonimi in Italia ha assunto la forma giuridica di **Associazione di Promozione Sociale** (A.P.S.), ed è iscritta al relativo registro nazionale.

### ***IL NOSTRO METODO***

Su Alcolisti Anonimi sono state dette e scritte moltissime cose e il suo metodo di recupero, ispiratore delle moderne terapie di gruppo e utilizzato per contrastare numerose altre dipendenze, nei suoi oltre settanta anni di vita è stato oggetto di analisi minuziose e rigorose da parte di medici, sociologi, religiosi, politici, educatori.

Lo spazio ristretto che ci siamo dati non ci consente di soffermarci sui presupposti e le fonti che hanno dato origine ai **“Dodici Passi”** (vedere in appendice); ci sforzeremo invece di illustrare, in estrema sintesi, come questi Passi vengano messi in atto nella pratica quotidiana dei Gruppi.

In genere chi si rivolge ad Alcolisti Anonimi - per sua iniziativa o, più spesso, indirizzato da familiari, medici, psicologi, sacerdoti, servizi sociali o semplici amici - non si riconosce subito alcolista ma tende piuttosto a considerarsi un forte bevitore; è cosciente di avere problemi con l'alcol e in molti casi ha tentato più volte (senza riuscirci) di smettere o di moderarsi nel bere, da solo o con supporti esterni. A volte è all'inizio del percorso alcolico ed è solo preoccupato, altre ha toccato il fondo ed è isolato e disperato.

Quando comincia a frequentare le riunioni del Gruppo e ascolta le testimonianze degli altri, spesso molto diverse tra loro pur con un filo conduttore comune, attraverso un ***processo di identificazione***, che gli consente di iniziare a superare il terribile scoglio della negazione, diventa sempre più consapevole della propria condizione e inizia ad acquistare fiducia.

In questa *prima fase* il nuovo venuto apprende che quello che aveva sempre considerato un vizio da vivere isolatamente (di cui vergognarsi e da negare spesso anche a se stesso) è in realtà un problema condiviso da molti e con una sua specificità e dignità, e ciò attenua fortemente i suoi sensi di colpa. Si rende anche conto della progressività e della gravità di questo stato da cui non può “guarire” una volta per tutte, ma che può essere arrestato semplicemente non bevendo.

A questo punto, in genere, comincia ad avere paura del bere ma non riesce ancora a sopportare l'idea di dover rimanere astinente per sempre; di dovere cioè rinunciare definitivamente a quella stampella che lo ha tanto spesso aiutato ad affrontare la vita.

Per uscire da questa situazione gli amici del Gruppo gli consigliano di fare come loro, di porsi un obiettivo a brevissimo termine: per esempio di tenersi lontano dal primo bicchiere per sole ventiquattro ore. Poi per altre ventiquattro ... e così via. È fondamentale evitare “il primo bicchiere”, quello che innesca il meccanismo della compulsione e la conseguente perdita del controllo.

In questo momento delicato gli amici già sobri mettono tutta la loro esperienza e, soprattutto, il loro amore a disposizione del nuovo arrivato, che comincia ad acquisire la consapevolezza del problema e soprattutto di potercela davvero fare: proprio come i suoi nuovi amici che non bevono più, e tuttavia sembrano vivere sereni e attivi.

In sostanza, inizia ad **accettare** l'idea di essere un alcolista (**Primo Passo**) e ad affidarsi a qualcuno o a qualcosa per cercare di risolverlo (**Secondo e Terzo Passo**): finisce cioè per ammettere la propria impotenza di fronte all'alcol - e quindi 1 impossibilità di gestirlo - e che la sua vita, proprio a causa dell'alcol, sta divenendo o è già divenuta incontrollabile, con conseguenze devastanti nell'ambito fisico, familiare, professionale, finanziario, sociale. Nel contempo comincia a **rompere l'isola-**

**mento** in cui l'alcol lo ha confinato, ad avere fiducia nei suoi nuovi amici e ad affidarsi a un Potere Superiore, comunque sia in grado di concepirlo in quel momento in relazione alla sua formazione religiosa e spirituale. All'inizio, semplicemente, il Gruppo stesso può essere visto di sicuro come un "potere superiore", dal momento che sta riuscendo laddove lui da solo non ha mai neanche sfiorato una soluzione.

Quasi sempre l'alcolista che frequenta con assiduità i Gruppi riesce a centrare l'obiettivo e diventa astinente, talvolta anche sin dalla prima riunione, ma i tempi possono essere diversi a seconda delle situazioni e delle problematiche individuali.

Si passa ora a una *seconda fase*, forse anche più delicata. Infatti, se è difficile smettere di bere, ancora più difficile è **continuare a non bere**, evitando quelle ricadute che spesso risultano dolorosissime, anche se possono talora essere "terapeutiche", in quanto costituiscono la cartina di tornasole di quanto appreso nel Gruppo.

Intervengono quindi gli altri nove Passi del Programma, svolto costantemente nel Gruppo e assieme allo sponsor: si può dire che costituiscono un insieme di principi che, se messi in pratica come stile di vita, riescono ad eliminare l'ossessione per il bere e a mettere in grado chi li fa propri di diventare una persona serena ed attiva, tramite una progressiva presa di coscienza della realtà.

Con il **Quarto** e il **Quinto Passo**, attraverso l'autoanalisi e il confronto con una persona di propria fiducia (lo sponsor), si procede ad una profonda e coraggiosa verifica di se stessi imparando ad accettare le proprie caratteristiche positive e negative; con il **Sesto** e il **Settimo** si inizia un percorso di cambiamento basato sulla costante modificazione dei propri comportamenti, soprattutto di quelli che hanno causato maggior conflittualità con il mondo esterno e con se stessi, sempre trovando la forza di agire nel continuo confronto col Gruppo e con il proprio

sponsor; con l'**Ottavo** e il **Nono**, attraverso il perdono e l'am-menda, si tende al recupero delle relazioni con gli altri; con il **Decimo Passo** ci si predispone a mettere concretamente in pratica questo nuovo stile di vita; con il **Undicesimo**, attraverso la meditazione e la preghiera, si approfondisce il proprio percorso spirituale, incrementando un senso di appartenenza al mondo, con il **Dodicesimo Passo** si comincia a portare il messaggio ad altri alcolisti, mettendo inoltre in pratica nel quotidiano quei principi che si sono appresi nei Passi precedenti.

È un lavoro spesso non facile né breve, che ogni alcolista fa sia nel Gruppo che nella realtà quotidiana, ma che consente un progressivo cambiamento interiore, con la rottura dei vecchi schemi che portavano a bere. Più si riesce a cambiare facendo propri i principi del Programma, minori sono i rischi di ricadere e maggiore la probabilità di vivere serenamente ed util mente. È un processo graduale i cui frutti, però, si cominciano a intravedere presto e i cui margini di miglioramento per ognuno sono pressoché infiniti.

Il percorso ora descritto è individuale ma si fonda sulla con-divisione delle esperienze e delle riflessioni all'interno dei Gruppi, la partecipazione ai quali è assolutamente volontaria, senza obblighi né limiti.

Ognuno è invitato a parlare solo di se stesso e delle proprie esperienze: in A. A. nessuno viene giudicato. Nelle riunioni vi è un alcolista che funge da segretario che coordina gli interventi, liberi e non regolamentati. Si osservano solo alcuni tradizionali comportamenti, come il rispetto degli altri o il parlare uno per volta autolimitando il tempo a disposizione.

Il recupero è intimamente legato al servizio in Associazione, inteso come il mettersi a disposizione degli altri senza pretendere nulla in cambio (servire più che essere serviti). In A.A. il servizio viene svolto volontariamente e gratuitamente per un unico

scopo: **portare il messaggio**. Gli alcolisti anonimi cercano di raggiungere chi è ancora nel problema; non si sentono investiti di alcuna autorità e non si ritengono dei terapeuti: **sono alcolisti che parlano ad altri alcolisti**, mettendo a loro disposizione tutta l'esperienza maturata attraverso la pratica del Programma.

Qualcuno ravvisa nel nostro metodo di recupero l'effetto di operare una sorta di sostituzione della dipendenza dall'alcol con una **dipendenza dal Gruppo**; tale asserzione si basa sul fatto che molti di noi continuano a frequentare i Gruppi anche se sobri da molti anni.

In proposito desideriamo puntualizzare che non saremmo affatto turbati da una tale ipotesi, anche qualora si rivelasse vera. Sostituire una dipendenza nefasta, come quella dall'alcol, con una che per converso non solo ci salva la vita ma la riempie di nuovi e gratificanti valori e significati, non ci sembra davvero un cattivo affare!

Crediamo comunque che la questione vada impostata diversamente. Innanzitutto, un recupero stabile dall'alcolismo richiede tempi lunghi, talvolta anni di impegno. Inoltre, per quelli di noi che a causa dell'alcol hanno perso tutto, il Gruppo costituisce una casa e gli amici A.A. una famiglia in cui trovare comprensione e amore. Infine, e questo è l'aspetto più importante, il nostro Programma è in realtà un percorso di crescita spirituale che, come tale, non ha mai una conclusione: più procediamo lungo il suo cammino, più possibilità abbiamo di migliorare noi stessi. Tutto questo a prescindere dall'alcol. Basta partecipare ad una delle nostre "riunioni aperte" per rendersene conto.

## **L'ANONIMATO**

Anche in tempi recenti si tende a confondere l'anonimato dei singoli alcolisti anonimi con quello dell'Associazione

stessa, facendola quasi passare per una sorta di setta segreta i cui affiliati si incontrano di nascosto per celebrare chissà quali misteriosi rituali. Naturalmente, non è così.

La pubblicazione del libro ***Alcolisti Anonimi***, nel 1939, non solo permise all'Associazione di crescere rapidamente, moltiplicando in maniera prodigiosa i suoi Gruppi, ma le consentì proprio di "uscire" dall'anonimato, rendendola presto nota alla comunità medico-scientifica e, grazie anche al grande interessamento dei media, all'opinione pubblica e ai diretti interessati, prima negli U.S.A. e poi in tutto il mondo.

Ciò premesso, l'anonimato è uno dei pilastri su cui è costruito il nostro Programma di recupero. Non c'è dubbio che sia nato come figlio della paura: all'epoca in cui gli alcolisti venivano considerati dei degenerati o nella migliore delle ipotesi dei matti, non c'è da stupirsi se coloro che riuscivano a recuperarsi non amassero particolarmente pubblicizzare la loro appartenenza a un'Associazione composta esclusivamente di alcolizzati, anche se non più attivi.

Non esistono forse forti pregiudizi nei confronti dell'alcolista ancora oggi? Non è forse vero che una parte dell'opinione pubblica rimane ancorata a modelli culturali oramai superati? È pertanto abbastanza comprensibile, per molti che si avvicinano ai Gruppi, oggi come allora, che l'anonimato costituisca una concreta garanzia soprattutto nel primo approccio.

Ma, al di là di questo aspetto, l'anonimato assume per noi A.A. un altro e più profondo significato. All'interno di un Gruppo si è tutti uguali, a prescindere dalla cultura, dalla posizione sociale, dalla situazione economica in cui si versa, da qualunque cosa uno abbia commesso in passato: tutti hanno pari dignità e vengono accettati e considerati allo stesso modo, nessuno può essere giudicato o escluso.

A livello pubblico, invece, l'anonimato assume il senso di una rinuncia: rinuncia alle richieste, talvolta imperiose per l'alcolista - sollecitate dall'egocentrismo e che conducono all'isolamento, all'indifferenza per gli altri, all'invidia, al rancore - per accostarsi, inizialmente in maniera inconsapevole, a quell'umiltà che è la vera chiave dell'intero Programma. Essere anonimi significa rinunciare alle luci della ribalta, per "servire" l'Associazione operando in silenzio, paghi della grande ricompensa che si riceve aiutando gli altri e imparando ad amarli indistintamente.

## **LA FAMIGLIA**

Sin dalle origini Alcolisti Anonimi ha prestato grande attenzione ai riflessi dell'alcolismo sull'ambito familiare, nella consapevolezza che, essendo il recupero dell'alcolista intimamente legato al ripristino di sane relazioni con gli altri, riveste particolare importanza il loro ristabilirsi all'interno della famiglia; anzi fu presto evidente come l'armonia familiare, essendo stata la più profondamente colpita, fosse anche la più difficile da ricostruire.

Per alcuni anni, agli inizi di A.A. negli U.S.A., i familiari frequentarono le stesse riunioni degli alcolisti; poi, in concomitanza con la crescita di A.A., nei primi anni '40 si iniziarono a costituire spontaneamente i primi gruppi di soli familiari di alcolisti, che negli anni successivi si moltiplicarono sino ad avvertire nel 1951 l'esigenza di costituirsi in un'Associazione autonoma, Al-Anon\* , che adottò un Programma di recupero

---

\*Per chi volesse mettersi in contatto con Al-Anon, l'indirizzo della sede nazionale in Italia è: Gruppi Familiari Al-Anon, Servizi Generali, C.P. 1348 - 20101 Milano. Tel.: 02/58018230. Sito web ufficiale: [www.al-anon.it](http://www.al-anon.it).

molto simile a quello di A.A., ma specifico per le proprie esigenze. La separazione tra Alcolisti Anonimi e Al-Anon non si tradusse in un indebolimento delle due Associazioni; consentì invece a entrambi di crescere rapidamente grazie alla sinergia scaturita dalla loro stretta collaborazione.

Le cause che convinsero alcolisti e familiari a scegliere strade distinte, seppure parallele, si possono così sintetizzare: innanzitutto la diversità delle testimonianze che vengono condivise durante le riunioni di Gruppo, essendo l'alcolista dipendente da una sostanza e il suo familiare dipendente da una persona o da una situazione; in secondo luogo, l'esigenza di rendere autonomo il processo di responsabilizzazione dell'alcolista, al fine del suo recupero e della conseguente acquisizione di un nuovo stile di vita; infine, l'evidenza che le riunioni miste (alcolisti-familiari) raramente consentono, all'alcolista come al familiare, di esprimersi e di affidarsi liberamente.

Molti di noi vengono guidati verso il Gruppo A. A. dalla perseveranza, dalla disperazione e dall'amore dei familiari che, nella ricerca di una soluzione per il loro caro, acquisiscono consapevolezza della loro situazione e, dopo aver ritrovato un po' di serenità e di equilibrio, riescono spesso a svolgere un importante ruolo nell'agevolare il recupero dell'alcolista.

## **LA NOSTRA STORIA**

L'Associazione "Alcolisti Anonimi" (A.A.) è nata negli Stati Uniti nel 1935 dall'incontro di un agente di borsa di Wall Street ed un medico chirurgo di Akron (Ohio), entrambi alcolisti, i quali si resero conto che condividendo le loro dolorose esperienze e aiutandosi a vicenda riuscivano a mantenersi lontani dall'alcol.

In un mondo caratterizzato da forti pregiudizi nei confronti dell'alcolismo e dalla pressoché totale impotenza della scienza medica ad affrontare tale problema, i due fondatori di Alcolisti Anonimi, superando ogni approccio moralistico e con un pragmatismo tipico della cultura nordamericana, ebbero la grande intuizione di applicare l'autoaiuto alla dipendenza dall'alcol, i cui tragici effetti potevano essere sospesi semplicemente non bevendo e cambiando stile di vita.

In altri termini, i nostri fondatori, entrambi con durissime storie di alcolismo alle spalle, si resero conto come un alcolista che ha smesso di bere ha una grandissima capacità di raggiungere e aiutare un altro alcolista che ancora beve; così facendo indica all'altro la via per uscire dal problema e nel contempo mantiene e consolida la propria sobrietà.

Partendo da questa constatazione fu costituito il primo Gruppo A.A. ad Akron, cui seguì l'apertura di un secondo a New York e di un terzo a Cleveland; nel frattempo fu messo a punto un metodo di recupero basato su Dodici Passi (o tappe), i cui principi ispiratori furono tratti essenzialmente dalla medicina, dalla psicologia e dalla religione. Nel 1939, con la pubblicazione della prima edizione del libro ***Alcolisti Anonimi***, che ha dato poi il nome all'Associazione e in cui per la prima volta l'alcolismo viene trattato dal punto di vista dell'alcolista, ha avuto inizio una prodigiosa reazione a catena, man mano che chi si recuperava portava ad altri il messaggio e questi ad altri ancora; prima negli U.S.A., poi in tutto il mondo.

***Oggi Alcolisti Anonimi è presente in oltre 160 Paesi di tutti i continenti con più di 100.000 Gruppi di autoaiuto e milioni di alcolisti recuperati.***

In Italia Alcolisti Anonimi ha iniziato la sua attività a Roma nel 1972, quando alcuni alcolisti, dopo aver trovato la sobrietà in un Gruppo di lingua inglese, cominciarono a riunirsi in un primo, sparuto, Gruppo di lingua italiana. Nel luglio 1974

nacque il Gruppo di Firenze e tra il 1975 ed il 1976 i membri del Gruppo romano contribuirono a dar vita al primo Gruppo della Lombardia a Milano e della Liguria a Genova.

Nel 1979 la trasmissione televisiva ***L'inferno dentro*** attirò l'attenzione generale sul problema dell'alcolismo e sulla sua possibile soluzione grazie ad A.A.: nei titoli di coda della trasmissione fu indicato per la prima volta il numero telefonico di A.A. a Roma, che fu subissato di telefonate.

Sull'onda di tale evento, che segnò una svolta nel far conoscere in tutta Italia l'esistenza di A.A., la stampa prese a interessarsi sempre di più all'Associazione; anche nella letteratura medica cominciò a prendere corpo un interesse sempre più vivo per Alcolisti Anonimi e per il suo Programma di recupero.

Da quel momento la storia di A.A. italiana è la storia di una crescita che l'ha condotta oggi ad essere diffusa ***in tutte le Regioni con circa 500 gruppi e con una frequenza media di diverse migliaia di alcolisti.***

## **CONCLUSIONE**

Talvolta viene detto che nei Gruppi A.A. si verificano dei miracoli ed alcuni membri recuperati, con alle spalle situazioni terribili e apparentemente irreversibili, ne sono autenticamente convinti. Può anche darsi che qualche miracolo avvenga davvero ed ogni guarigione presuppone in fondo una conversione; ma noi siamo in genere poco propensi a invocare il miracolo per sottolineare i successi del nostro Metodo. Siamo invece consapevoli dell'importanza del ruolo della ***sofferenza*** come presupposto di ogni esperienza spirituale (e quindi di "guarigione" dalla dipendenza) e, soprattutto, del grande valore terapeutico dell'***amore-***, e nei Gruppi sofferenza ed amore sicuramente non mancano.

Una cosa è comunque certa. Grazie a questo Metodo sino ad oggi milioni di uomini e di donne di ogni parte del mondo sono riusciti a sopravvivere all'autodistruzione tornando ad essere persone serene e utili.

### **' PER SAPERNE DI PIÙ'**

Oltre a partecipare alle nostre "riunioni aperte", cui siamo lieti di invitare tutti coloro che sono interessati (a tal fine sul nostro sito [www.alcolisti-anonimi.it](http://www.alcolisti-anonimi.it) è consultabile un apposito elenco nella sezione "A. A. in Italia"), è a Vostra disposizione presso la nostra sede in Roma tutta la letteratura ufficiale di Alcolisti Anonimi (consultabile sullo stesso sito web nella sezione "A.A. è per te", cliccando sul link "La Letteratura di A.A.", e poi in basso su "I testi disponibili"), che comprende numerose pubblicazioni utili ad una migliore informazione e comprensione della nostra Associazione.

### **DICONO DI NOI...**

*In occasione del trentesimo anniversario della nascita dell'associazione degli alcolisti anonimi, il Presidente della Repubblica esprime apprezzamento per la qualificata attività sociale di questo sodalizio.*

*La condivisione è un valore concreto che può dare risposte a bisogni effettivi. Gli Alcolisti Anonimi con il loro autoaiuto affrontano, attraverso lo scambio e il confronto sulle medesime esperienze, percorsi e obiettivi di guarigione.*

*Con questi sentimenti e con Vincoraggiamento a proseguire nel vostro impegno solidaristico, il Capo dello Stato invia il suo più cordiale saluto e augurio.*

**Carlo Azelio Ciampi (Presidente della Repubblica)**

*I meriti di Alcolisti Anonimi sono ben noti e tanto più apprezzabili in quanto si tratta di associazione che opera in maniera assolutamente volontaria. Auspico che sempre più numerose siano le occasioni di collaborazione tra A.A. e i servizi pubblici sociali e sanitari.*

**Umberto Veronesi (medico, Ministro della Sanità)**

*La solidarietà ed i valori che gli Alcolisti Anonimi consegnano nelle mani di chi ha come principale necessità il bisogno di un aiuto concreto alle sofferenze, all'emarginazione e alle difficoltà causate dalla trappola dell'alcolismo, rappresentano il valore aggiunto e la manifestazione tangibile di un impegno e di una sensibilità capace di sopperire con generosità all'indifferenza e alle superficialità con cui spesso viene spesso affrontato uno dei più gravi problemi della nostra società. Rigenerare nella persona la stima nelle personali capacità ed abilità, nel recupero delle facoltà che consentono di poter gestire il proprio problema legato all'alcol è ciò che gli AA costruiscono, con discrezione, giorno dopo giorno, in uno spirito di encomiabile attenzione alla centralità della persona ed attraverso un pieno e incondizionato sostegno al senso e al valore della vita. Quella di AA è una missione che mi reputo onorato di ringraziare con una manifestazione di sincera e profonda ammirazione ed amicizia.*

**Emanuele Scafato (Direttore Centro Coll. Organizzazione Mondiale della Sanità per la Ricerca sull'Alcol, Istituto Superiore di Sanità)**

*Desidero ringraziarvi per il contributo che dal lontano 1972 continuate a offrire alle singole persone, alle famiglie, alla società intera. Alcolisti anonimi costituisce infatti una preziosa risorsa sociale. Utile non solo per quanti hanno problemi diretti con l'alcol, ma anche per tutti coloro che a vario titolo si*

*occupano di alcolismo. Treni'anni di attività, gratuita e generosa, a fianco di chi sta male, di chi si trova in difficoltà e nel bisogno ed è però deciso a cambiare vita, sono treni'anni di bene che avete fatto alle famiglie italiane e a tutto il Paese.*

*I vostri gruppi di autoaiuto hanno insegnato e continuano a insegnare la condivisione, la solidarietà, l'assistenza reciproca. Avete inventato un metodo di recupero la cui utilità ed efficacia sono, via via, diffuse e allargate ad altre dipendenze. Un metodo di recupero che ha fatto scuola. Anche di questo vi ringrazio*

**Grazia Sestini (Sottosegretario del Min. del Lav. e Affari Sociali con delega per le dipendenze)**

*Ho conosciuto Alcolisti Anonimi attraverso gli occhi dei miei pazienti. Ho letto nel loro sguardo il desiderio di tornare a vivere la dimensione umana alla quale le responsabilità e i tempi dell'esistenza li aveva chiamati. Ho scoperto che la luce di quell'esperienza nuova di ascolto e di parola restituiva all'alcolista il nome di persona. Con Alcolisti Anonimi ho ridimensionato il significato che attribuivo alle cure, ai trattamenti, all'imposizione terapeutica. Una volta di più ho compreso il valore dell'autonomia della scelta, legata alla capacità di accogliere e di riconoscersi, di un programma che rivendica per l'uomo dignità e libertà, giorno dopo giorno, ora dopo ora, passo dopo passo.*

**Giovanni Greco (Vice Presidente della Società Italiana di Alcologia)**

*Desidero manifestare il vivo compiacimento per la provvida opera che Alcolisti Anonimi da treni'anni va compiendo, anche in collaborazione con le Diocesi, in tutto il territorio nazionale.*

**Camillo Card. Ruini (Presidente della Conferenza Episcopale italiana)**

*Innanzitutto un sentito ringraziamento per l'impegno che quotidianamente esprimete non solo per l'aiuto vicendevole ma anche per portare sempre nuovi alcolisti verso la sobrietà, sia con l'accoglienza nei vostri Gruppi sia indirizzando le persone con problemi alcolcorrelati ed i loro familiari verso la rete di servizi socio-scenitari che si occupano di alcolismo. Sono poi a complimentarmi con voi per l'organizzazione di un appuntamento così impegnativo qual è il vostro raduno annuale che terrete a Rimini, centrato su una riflessione: "NON C'È RECUPERO SENZA PROGRAMMA ", che dovrebbe riguardare non solo la vostra associazione ma tutto il mondo degli operatori che si occupano di alcolismo, perché un programma personalizzato per uscire dalla dipendenza richiede una grande capacità di fare sistema, di essere in rete.*

Livia Turco (**Ministro della Salute**)

*Voi che ce l'avete fatta ad uscire dal dramma, sapreste rispondere alla domanda: perché sono sempre di più i giovani che ricorrono al bicchiere?*

Enzo Biagi (**giornalista, tratto da "Il fatto" - 2002**)

## *12 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 potrebbe 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, l'esatta natura dei nostri torti.
6. Eravamo completamente pronti ad accettare che Dio eliminasse tutti questi difetti di carattere.
7. Gli abbiamo chiesto con umiltà di eliminare i nostri difetti.
8. Abbiamo fatto un elenco di tutte le persone a cui abbiamo fatto del male e siamo diventati pronti a rimediare ai danni recati 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 il nostro 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 portare questo messaggio agli alcolisti e di mettere in pratica questi principi in tutte le nostre attività.

## *12 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 d'Amore, comunque Egli possa manifestarsi nella coscienza del nostro Gruppo. I nostri leader non sono altro che dei servitori di fiducia; essi non governano.
3. L'unico requisito per essere membri di A.A. è il desiderio di smettere di bere.
4. Ogni Gruppo dovrebbe essere autonomo, tranne che per le questioni riguardanti altri gruppi o A.A. nel suo insieme.
5. Ogni Gruppo non ha che un solo scopo primario: portare il 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 dovrebbe mantenersi completamente da solo, rifiutando contributi esterni.
8. A.A. 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. A.A. 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 biso-

gno 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.

Finito di stampare nel mese di maggio  
2012 dalla tipografia Città Nuova della P.A.M.O.M. -  
Via Pieve Torina, 55 00156 Roma - tel. 066530467 -  
e-mail: [segr.tipografia@cittanuova.it](mailto:segr.tipografia@cittanuova.it)