



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 recuperarsi 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".

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 esiste 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 desideri 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 alle personalità dei singoli.

A.A. è finanziariamente autonoma, non accetta sovvenzioni, lasciti, né altro tipo di contributi e 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. Gli alcolisti anonimi aiutano altri alcolisti che ancora non hanno trovato una via d'uscita in modo totalmente gratuito.

Contatti Bolzano: Gruppo Europa

Viale Europa 53 – cell. 334 7344753 - 334 7469774

Gruppo Duomo
Via Marconi 9 – cell. 334 1888268

Contatti Merano: Gruppo Sincerità
P.zza Duomo, entrata Vicolo Passiria 7 – cell. 333 9448837

ALCOLISTI ANONIMI ITALIA - Via Torre Rossa, 35 - 00165-Roma
SERVIZI GENERALI ITALIA: Telefono. 06 66 36 629 Numero Verde 800411406 (chiamata
gratuita)
Fax +39 06 66 28 334 E-mail: aaitaly@tin.it



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 l'incoraggiamento 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, già Ministro della Sanità)

" Prima ancora di dirvi cosa possiamo fare insieme, desidero ringraziarvi fortissimamente per il modello che proponete, la vostra discrezione, il coraggio di mettervi in discussione e anche per alcune vostre peculiari regole che costituiscono un esempio per tutti noi."

Antonio Guidi
(Sottosegretario del Min. della Salute con delega per le dipendenze)

" 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. Trent'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

*trent'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 si sono, via via, diffuse e allargate ad altre dipendenze. Un metodo di recupero che ha fatto scuola. Anche di questo vi ringrazio."*

Grazia Sestini

(Sottosegre. del Min.del Lav. e Affari Sociali con delega per le dip.ze)

"Nel corso dell'incontro con un gruppo A.A .il succedersi delle testimonianze suscitava in me una serie di sensazioni: su tutte lo stupore e l'ammirazione per la chiarezza con cui uomini, donne, giovani e meno giovani, già tormentati dalla devastante esperienza con l'alcol, riuscivano a esternare quanto di più profondo e segreto tenuto riposto nel profondo del proprio intimo. Dalle testimonianze emergeva il rimpianto per quanto perduto a causa dell'alcol, ma anche la gioia nel riscoprire quanto di vero e prezioso è riposto negli affetti o nei gesti di tutti i giorni."

Teodora Macchia

(Dir. Rep. Sostanze d'Abuso - Istituto Superiore di Sanità)

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

Camillo Card. Ruini

(Presidente della Conferenza Episcopale italiana)

ALCOLISTI ANONIMI ITALIA - Via Torre Rossa, 35 - 00165-Roma
SERVIZI GENERALI ITALIA: Telefono. 06 66 36 629 Numero Verde 800411406 (chiamata gratuita)
Fax +39 06 66 28 334 E-mail: aaitaly@tin.it

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

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

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

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

Copyright © by The A.A. Grapevine, Inc.;
ristampato con permesso

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

Bill W.

Letteratura approvata
dalla Conferenza dei Servizi Generali Italiani
Anno 1996

Centralino Nazionale

per richieste di aiuto:

☎ 06.663.66.20

Risponde un alcolista
dalle ore 9.00 alle ore 13.00
e dalle 15.00 alle 19.00,
tutti i giorni esclusa la domenica.
In Italia esistono più di 450 gruppi di A.A.
E se ce ne fosse uno
proprio a due passi da casa tua?

Alcolisti Anonimi



A.A. ALCOLISTI ANONIMI
SERVIZI GENERALI
VIA DI TORRE ROSSA, 35
00165 ROMA
TEL. UFFICI: 06.663.66.29
FAX: 06.66.28.334
e-mail: aaitaly@tin.it
www.alcolisti-anonimi.it

L'alcolismo

L'alcolismo è riconosciuto come uno dei più gravi problemi di salute pubblica. In gran parte dei paesi occidentali è addirittura al terzo posto, per mortalità, dopo le malattie cardiache e il cancro. E non basta. I suoi effetti coinvolgono anche chi non ne è vittima in prima persona, basta pensare ai familiari, agli incidenti sulla strada o sul lavoro, e anche all'enorme costo sociale che comporta. Anche chi non è un alcolista attivo può dunque vedere l'alcolismo entrare in modo disastroso nella sua vita.

Noi abbiamo imparato molto su come identificare e arrestare questa malattia che fino a oggi nessuno ha scoperto il sistema di prevenire. Infatti, nessuno sa esattamente *perché* a un certo punto alcuni bevitori si trasformino in alcolisti, medici e scienziati non si trovano d'accordo sulle cause dell'alcolismo.

In A.A. riteniamo che ciò abbia poca importanza, e ci siamo concentrati sulla possibilità di aiutare coloro che già hanno problemi con il bere a smettere, a vivere una vita serena senza l'alcol. E ci siamo riusciti.

1. Il problema

Già da quasi mezzo secolo, dal 1956, l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha definito l'alcolismo una malattia: una **malattia progressiva, inguaribile, mortale**. Da allora tutte le principali associazioni mediche del mondo sono concordi su questa valutazione del problema. Quindi, l'alcolismo non è un vizio, una debolezza, un qualcosa di cui doversi vergognare. Si vergogna forse il diabetico di non poter mangiare lo zucchero o un iperteso di dover evitare il sale?

Crediamo che l'alcolista non possa controllare il suo modo di bere perché è malato fisicamente e mentalmente (o emotivamente). E se l'alcolista non smette di bere la sua malattia, in quasi tutti i casi, si aggrava sempre di più, sino alla morte. Sappiamo anche, per nostra personale esperienza, che quasi sempre siamo incapaci di farlo da soli: dobbiamo cercare aiuto. L'alcolismo, come tutte le altre malattie, va curato col metodo giusto.

2. I sintomi

Non tutti gli alcolisti hanno gli stessi sintomi, ma molti, nei diversi stadi della malattia, hanno avuto questi segni: solo con l'alcol si sentivano sicuri di se stessi e a loro agio con gli altri; spesso, al termine di una festa o di un trattenimento, avevano l'abitudine di *bere ancora un goccio*; speravano nelle occasioni per bere e ci pensavano continuamente; si ubriacavano anche quando non era nelle loro intenzioni; cercavano di controllare il loro modo di bere cambiando tipo di alcolici, imponendosi talora periodi di astinenza o promettendo di non bere; bevevano furtivamente; mentivano su quando e quanto bevevano; bevevano anche sul lavoro o da soli; avevano amnesie alcoliche (cioè, per esempio, capitava di non ricordare quanto fatto la sera prima); bevevano al mattino presto, anche per curare i postumi di una sbronza o per tenere a bada paure e sensi di colpa; l'alimentazione si faceva precaria, come i rapporti con le persone, il mondo intorno a loro... Nei casi più gravi, l'astinenza arrivava a provocare forti tremori, allucinazioni e convulsioni, quando l'alcol veniva a mancare, e alcuni si ammalavano di cirrosi epatica.

3. La soluzione

In A.A. abbiamo trovato come uscirne. L'associazione, nata nel 1935 negli U.S.A., conta oggi più di due milioni di membri sobri in tutto il mondo. In Italia, in tutte le regioni, è possibile trovare un nostro gruppo non lontano da casa vostra. Sempre più spesso i medici, con i quali abbiamo ottimi rapporti, indirizzano a noi i loro pazienti con problemi da alcol. In molti ospedali si stanno aprendo gruppi A.A. o abbiamo comunque stabilito rapporti di collaborazione continuativa.

Gli A.A. vengono in soccorso di un alcolista solo se questi ne ha il desiderio, se vuole ricevere il nostro aiuto: lo facciamo volentieri, *è il nostro sistema per rimanere sobri noi stessi*. I gruppi si riuniscono una o più volte alla settimana, li affrontiamo i nostri comuni problemi, e portiamo avanti il nostro Programma di recupero. Non abbiamo presidenti, né direttori: coloro che lo desiderano assicurano a turno i necessari servizi.

L'anonimato è garantito, non abbiamo elenchi dei membri, nessuno di noi divulga mai l'identità dell'altro, pur essendo libero chi lo desidera di rivelare la sua appartenenza ad A.A., se lo ritiene opportuno.

Abbiamo trovato il sistema per poter condurre una vita utile, normale e serena astenendoci dal bere, ventiquattr'ore alla volta. Non ti resta che provare, bisogna solo riuscire ad ammettere che forse si ha un problema con l'alcol e partecipare a una riunione degli Alcolisti Anonimi. Prova a telefonare prima di venire, o ancora meglio prova a parlarne di persona con qualcuno di noi, per chiarire dubbi e perplessità; è ancora più facile. Non ti costerà nulla, tutto è gratuito, in A.A. Noi abbiamo fatto così, e la nostra vita è cambiata.

E adesso, tocca a te decidere

PREGHIERA DELLA SERENITÀ

**Signore
concedimi la serenità
di accettare le cose
che non posso cambiare
il Coraggio
di cambiare quelle che posso
e la Saggezza
di conoscerne la differenza**

ASSOCIAZIONE AA ITALIA

Via di Torre Rossa, 35 00165 Roma

Servizi Generali

Tel. +39066636629

Fax: +39066628334

e-mail: aaitaly@tin.it

NUMERO VERDE 800 411 406

COSA È AA

Alcolisti Anonimi è un'associazione di uomini e donne che mettono in comune la loro esperienza, forza e speranza al fine di risolvere il loro problema comune e di aiutare altri a recuperare dall'alcolismo. L'unico requisito per divenirne membri è desiderare smettere di bere.

Non vi sono quote o tasse per essere membri di A.A.; noi siamo autonomi mediante i nostri propri contributi. A.A. non è affiliata ad alcuna setta, confessione, idea politica, organizzazione o istituzione; non intende impegnarsi in alcuna controversia, né sostenere od opporsi ad alcuna causa.

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



ALCOLISTI ANONIMI

**ALCOLISTI ANONIMI
GRUPPI E RIUNIONI
IN TRENTINO ALTO-ADIGE**

www.alcolistianonimiitalia.it
aaitaly@tin.it

*se vuoi bere è affar tuo
se vuoi smettere e non ci riesci
è anche affar nostrò*

Gruppo Arco "Vita Nuova"

Via Capitelli presso villa Tappainer
38062 Arco

Riunione: giovedì ore 20,30

Cell. 340 3721181

Gruppo Bolzano "Duomo"

Via Marconi 9

39100 Bolzano

Riunione: giovedì ore 20,00

Cell. 334 1888268

Gruppo Bolzano "Europa"

Viale Europa 53/F

39100 Bolzano

Riunione: Lunedì e Giovedì ore 19

Cell. 334 7344753 - 334 7469774

Gruppo Trento

c/o Casa Parrocchiale

Via Formigheta, 13 - 15

38100 MARTIGNANO di Trento

Riunioni: martedì e Venerdì 20,30

Tel. 0461 924178

Cell. 334 3175506 (in orario riunioni)

Cell. 347 9329601

Gruppo Lizzana "Amicizia"

Via Panizza c/o Circonscrizione

38068 Rovereto

Riunione: Mercoledì ore 20,30

Cell. 334 1888043

Gruppo Merano "Sincerità"

P.zza Duomo entrata Vicolo Passiria 7

38012 Merano

Riunione: Martedì ore 19

Cell. 333 9448837

Gruppo "Lagorai"

Via Fontane, 16

38030 Panchià

Riunione Sabato ore 14,30

Cell. 334 3951630

Gruppo Borgo Valsugana

c/o Oratorio Parrocchiale

Via XXIV Maggio

38051 Borgo Valsugana

Riunione Martedì ore 20,30

Cell. 334 3951736

Cell. 331 6653251

Cell. 333 3009468

Gruppo "Rovereto"

Via Leonardo da Vinci 17

c/o Centro Civico "Fucine"

38068 Rovereto

Riunione: Lunedì Giovedì ore 20,30

riunione aperta: secondo lunedì del mese

Cell. 334 1883727

Gruppo "La Speranza"

P.zza Europa 5

c/o Municipio

38060 Tiarno di Sopra

Riunione: venerdì ore 20,00

aprile - ottobre ore 20,30

Cell. 328 0637873

Modifiche:

IERI... OGGI... DOMANI

Sono due i giorni della settimana di cui non dovremmo preoccuparci, due giorni che dovrebbero essere tenuti liberi da paure e apprensioni.

Uno di questi giorni è **IERI**, con i suoi errori e problemi, le sue colpe e delusioni, i suoi dolori e le sue pene. **IERI** è finito per sempre ed è fuori dal nostro controllo. Tutto l'oro del mondo non può riportarci a ieri. Non possiamo cancellare nessuna cosa fatta, né una sola parola detta. **IERI** è andato via.

L'altro giorno per cui non dovremmo provare ansia è **DOMANI**, con le sue possibili avversità, le sue grandi promesse non sempre mantenute. Anche **DOMANI** è fuori dal nostro controllo. Domani il sole sorgerà, in un cielo sereno o pieno di nubi, ma sorgerà. Finché sarà così non vi avremo alcuna parte, dal momento che appartiene al futuro.

Rimane solo l'**OGGI**. Ognuno può combattere la battaglia di un solo giorno. È solo quando sommiamo il peso di queste due terribili eternità - **IERI** e **DOMANI** - che crolliamo. Non è quello che viviamo **OGGI** che ci conduce alla follia, è il rimorso o l'amarezza per ciò che è accaduto **IERI** e la paura di quel che può portare il **DOMANI**.

VIVIAMO DUNQUE UN GIORNO ALLA VOLTA.



UNA GUIDA PER VIVERE

“L'idea di vivere ventiquattrore alla volta si applica principalmente alla vita emotiva di ciascuno. Dal punto di vista emotivo, non dobbiamo pensare né a ieri né a domani.

Ma non mi è mai passato per la mente di pensare che ciò significhi che l'individuo, il gruppo o A.A. nel suo insieme non debba pensare a cosa fare domani o anche in un futuro più lontano. La sola fede non avrebbe mai potuto costruire la casa nella quale vivete. È servito un progetto e un bel po' di lavoro per realizzarla concretamente.”

Bill, 1954

ALCOLISTI ANONIMI

Centro d'ascolto nazionale - tel. 06.663.662.0
www.alcolisti-anonimi.it

SOLO PER OGGI

SOLO PER OGGI cercherò di vivere pensando soltanto all'oggi, senza voler affrontare in un sol colpo tutti i problemi della vita. Per dodici ore posso riuscire a fare ciò che mi spaventerebbe se pensassi di dover continuare a farlo per il resto della mia esistenza.

SOLO PER OGGI voglio essere felice. La maggior parte della gente è felice nella misura in cui si predispone a esserlo.

SOLO PER OGGI sarò io ad adeguarmi alle circostanze, invece di cercare di modificare tutto secondo i miei desideri. Accetterò il mio destino così come viene, cercando di adattarmi ad esso.

SOLO PER OGGI cercherò di rafforzare il mio animo. Studierò, imparerò qualcosa di utile, eviterò la pigrizia mentale. Leggerò qualcosa che richieda impegno, riflessione e capacità di concentrazione.

SOLO PER OGGI eserciterò il mio spirito in tre modi. Farò in segreto del bene a qualcuno; non avrà importanza che gli altri

lo sappiano o meno. Farò almeno due cose che non mi piacciono, solo per esercizio. Non mostrerò a nessuno che i miei sentimenti sono stati feriti; anche fosse così, per oggi non lo darò a vedere.

SOLO PER OGGI sarò ben disposto con tutti. Cercherò di apparire al meglio possibile, mi vestirò come si deve, non alzerò la voce, mi comporterò con cortesia, non farò la minima critica, non mi lamenterò di niente e non cercherò di migliorare o controllare nessun altro che me stesso.

SOLO PER OGGI mi farò un programma. Posso anche non rispettarlo esattamente, ma lo avrò. Sarò al sicuro da due flagelli: la fretta e l'indecisione.

SOLO PER OGGI troverò una tranquilla mezz'ora tutta per me, per rilassarmi. In questa mezz'ora, presto o tardi, riuscirò a vedere la vita da un punto di vista migliore.

SOLO PER OGGI non avrò paura. Non avrò paura soprattutto di gioire di ciò che è bello e di credere che, come io do al mondo, così il mondo darà a me.