

Breve storia di Alcolisti Anonimi. (testo di Mara Mancina)

Alcolisti Anonimi nacque da un grande bisogno trasformato in un'idea semplice ma geniale, e soprattutto efficace. Bill, agente di borsa e alcolista definito ormai irrecuperabile da medici e psichiatri, ricevette la visita, alla fine del 1934, di un vecchio amico a sua volta alcolista cronico ma in astinenza da qualche mese. “Come è possibile”, gli chiese Bill curioso? Ebby rispose sorridendo. “Ho trovato la fede”. E così espose al suo sempre più scettico amico Bill la sua esperienza religiosa negli Oxford Group¹ che l'aveva portato ad un onesto esame di coscienza, al riconoscimento dei suoi errori, ad una confessione di questi all'interno del gruppo e all'intenzione di riparare i torti fatti. Bill, nonostante fosse molto agnostico e reticente, accettò di andare – sebbene ubriaco fradicio – ad una riunione e ne rimase molto impressionato. Dopo poco, a dicembre del 1934, decise anche di farsi disintossicare per l'ultima volta al Towns Hospital di New York dove fu “travolto” da un'improvvisa esperienza di illuminazione spirituale²: da questo momento in poi Bill dedica la sua vita al recupero degli altri alcolisti, ma i primi 6 mesi di innumerevoli tentativi proprio nello stesso ospedale non ottengono grandi risultati. A giugno del 1935, in viaggio per un possibile business ad Akron nell'Ohio, Bill si sente in crisi e in pericolo di riprendere a bere: capisce che deve trovare un alcolista con cui condividere e riesce ad entrare in contatto con il dottor Bob, anche lui alcolista incallito e che vorrebbe smettere. E' la scintilla: Bill, parlando con Bob, riesce a mantenersi sobrio e quando il 10 giugno, dopo pochi giorni, anche il dottor Bob smette di bere viene ufficialmente creato il primo gruppo di Alcolisti Anonimi. Nel giro di qualche anno la separazione dagli Oxford Group è definitiva e il loro programma viene modificato ed ampliato agli attuali 12 Passi per il recupero personale, ma soprattutto reso più flessibile e aperto perché alcune rigidità degli Oxford Group non si confacevano alla tipica personalità dell'alcolista, poco incline ad ogni forma di coercizione e controllo. La parola **Dio** diventa il **Dio che ognuno può concepire**, e i 4 assoluti di **onestà, purezza, altruismo e amore** vengono eliminati anche se nell'insieme dei 12 Passi del Programma di AA vengono mantenuti, sempre in forma propositiva e mai obbligatoria, i principi degli Oxford Group come: la **condivisione**, **l'inventario morale**, **l'ammissione dei propri difetti**, **l'ammenda** per i torti fatti ed il **perdono** per quelli subiti, la **meditazione** e la **preghiera**, il **servizio**. In pochi anni, i due gruppi AA di New York e Akron, dove risiedono rispettivamente Bill e Bob si ingrandiscono e si stabilizzano, ma ora il problema è come trasmettere il messaggio agli altri alcolisti che ancora soffrono. Viene così deciso di mettere per iscritto la propria esperienza e di descrivere il metodo che li ha portati all'astinenza dall'alcool: Bill in particolare si occupa di questo e, grazie sicuramente alla sua eccezionale ispirazione, ma anche a scambi continui e amichevoli con medici, psichiatri, padri spirituali e la lettura di William James³, nel 1939 è pronto il Grande Libro

1 Una confraternita di persone, fondata dal luterano Buchman e che ebbe una certa espansione negli anni '20 e '30, che cercavano di seguire un certo stile di vita applicando i principi cristiani originali alla società del XX secolo: in essa coesistevano cattolici, episcopali, presbiteriani, metodisti, battisti e altri ancora.

2 In Psicointesi, si potrebbe definire un'esperienza delle vette: è riportata a pag. 36 di questa tesi.

3 In particolare, Bill studiò e prese spunto da *Le varie forme dell'esperienza religiosa*.

di AA che in 400 pagine affronta approfonditamente tutti i temi fondamentali per uscire dall'alcolismo secondo l'approccio di Alcolisti Anonimi e testimonia tante storie "quasi impossibili" di recupero. John D. Rockefeller Jr. offre 5000 dollari per la pubblicazione che non saranno sufficienti a coprire tutte le spese, ma nasce così anche il principio, che sarà poi fondamentale, dell'autonomia finanziaria. Il lavoro negli ospedali⁴, dove sempre più spesso medici e psichiatri chiamano membri di AA a "convertire" pazienti alcolisti irriducibili⁵, l'approvazione entusiastica dell'operato di AA da parte di alcuni importanti capi spirituali e religiosi dell'America di quegli anni (dal gesuita Padre Dowling al protestante Sam Shoemaker per citarne solo alcuni), ma soprattutto nel 1941 il famoso articolo sul *Saturday Evening Post* di Jack Alexander fecero esplodere la conoscenza di Alcolisti Anonimi e i suoi membri in quell'anno passano da 2000 a 8000! Nel 1941 si apre il primo gruppo di AA interno ad un carcere, e questo succede proprio nel rinomato carcere di San Quentin in California. Negli anni '40 Rollo May nel suo fondamentale testo *L'arte del counseling* dimostra di conoscere e riconoscere parecchio ad Alcolisti Anonimi scrivendo "Possiamo imparare molto dalle pratiche di *Alcolisti Anonimi*...."⁶ e più tardi, quando ormai AA è diffusa in tutta l'America e già in parecchi altri paesi, arrivano anche i riconoscimenti di Carl G. Jung (nel 1961 in una lettera scritta a Bill) e di Eric Berne che individua nel cambiamento di ruolo, *da vittima a salvatore*, che si opera nei gruppi AA quel qualcosa che permette un vero e profondo cambiamento di vita. Contemporaneamente alla crescita di AA crebbero però anche problemi e diversi punti di vista su come gestire i gruppi e la nascente associazione: avrebbe potuto, un così grande numero di alcolisti, eccentrici e stravaganti, incontrarsi e lavorare insieme con successo? Ci sarebbero state liti sull'accettazione dei membri, la condotta dei capi, il denaro? Ci sarebbe stata una lotta per la ricerca del prestigio e del potere? Ci sarebbero stati scismi che avrebbero diviso AA? Presto AA fu travolta da tutto ciò, ma proprio dalle terribili esperienze che seguirono nacque la convinzione che AA doveva stare unita e che per sopravvivere e funzionare come associazione andavano fissati dei principi così come erano stati fissati i principi attenendosi ai quali il singolo alcolista poteva sopravvivere e recuperarsi. Si decise quindi che nessun alcolista, per nessuna ragione, potesse essere escluso dall'associazione; che i capi potessero solo servire ma mai governare; che ogni gruppo dovesse essere autonomo; che il 12° Passo non dovesse mai diventare professionale; che non vi fossero quote di iscrizione e che nessuno dovesse mai essere registrato; che le spese dovessero essere coperte dalle contribuzioni volontarie mantenendo così AA autonoma da qualsiasi finanziamento ed influenza esterni; che l'organizzazione dovesse essere la più snella e semplice possibile; che le relazioni pubbliche di AA fossero basate sull'attrazione piuttosto che sulla propaganda; che AA non si affiliasse mai o appoggiasse mai alcuna causa o pubblica controversia; e che tutti i membri di AA rimanessero anonimi a livello di stampa, radio, tv e cinema.

4 Sarà proprio da alcune di queste esperienze che nascerà il cosiddetto "Minnesota Model" come spiegherò meglio nel capitolo apposito

5 Nel 1939 il dottor Bob con suor Ignazia iniziano a portare il messaggio al St. Thomas Hospital di Akron dove in 10 anni tratteranno circa 5000 casi e nel 1945 il dottor Silkworth e l'alcolista Teddy aprono l'intervento al Knickerbocker Hospital di New York dove nei successivi 10 anni entreranno in contatto con 10.000 alcolisti.

6 A pag. 134 dell'edizione italiana.

Queste, che furono chiamate le 12 Tradizioni di AA vennero scritte nel 1946 e nel 1950 furono, durante la prima Convention Internazionale di AA a Cleveland, ufficialmente approvate all'unanimità. Da allora queste Tradizioni sono rimaste inalterate anche se lo sviluppo di AA, che proprio quest'anno il 10 giugno ha compiuto 75 anni, ha superato qualsiasi iniziale aspettativa: alla Convention Internazionale tenuta a San Antonio in Texas alla fine di giugno 2010 erano presenti alcolisti di più di 180 paesi di tutto il mondo che si riuniscono in più di 120.000 gruppi, mettendo in comune "la loro esperienza, forza e speranza di risolvere il loro problema comune e aiutare altri a recuperarsi dall'alcolismo."

Il Programma⁷ di Alcolisti Anonimi: i Dodici Passi.

1. Abbiamo ammesso di essere impotenti 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 le nostre volontà e le nostre vite alla cura di Dio, come noi potremmo 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 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 potremmo concepirLo, pregandoLo solo di farci conoscere la Sua volontà nei nostri riguardi e di darci la forza di eseguirla.
12. Avendo ottenuto un risveglio spirituale come risultato di questi Passi, abbiamo cercato di portare questo messaggio agli alcolisti e di mettere in pratica questi principi in tutte le nostre attività.

⁷ Il Programma rimane identico per tutti i gruppi di autoaiuto dei 12 Passi, solo nel Primo Passo, dove si dichiara la propria impotenza verso l'alcol, questa viene sostituita con l'impotenza verso la sostanza, comportamento o relazione malata della dipendenza specifica.

Le Dodici Tradizioni⁸.

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 desiderare di smettere di bere.
4. Ogni gruppo dovrebbe essere autonomo, tranne che per le questioni riguardanti altri gruppi oppure A.A. nel suo insieme.
5. Ogni gruppo non ha che un solo scopo primario: 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 A.A. dovrebbe mantenersi completamente da solo, rifiutando contributi esterni.
8. Alcolisti Anonimi dovrebbe rimanere per sempre non professionale ma i nostri centri di servizio potranno assumere degli impiegati appositi.
9. A.A. come tale non dovrebbe mai essere organizzata, ma noi possiamo costituire dei consigli di servizio o comitati, direttamente responsabili verso coloro che essi servono.
10. Alcolisti Anonimi non ha opinioni su questioni esterne; di conseguenza il nome di A.A. non dovrebbe mai essere coinvolto in pubbliche controversie .
11. La politica delle nostre relazioni pubbliche è basata sull'attrazione piuttosto che sulla propaganda; noi abbiamo bisogno di conservare sempre l'anonimato personale a livello di stampa, radio e filmati.
12. L'anonimato è la base spirituale di tutte le nostre Tradizioni, che sempre ci ricorda di porre i principi al di sopra delle personalità.

Le Dodici Promesse⁹.

1. Noi conosceremo una nuova libertà e una nuova serenità.
2. Non ci affliggeremo del passato, ma ci impegneremo a non dimenticarlo mai.
3. Capiremo cosa significhi la parola serenità e conosceremo la pace.
4. Poco importa a quale grado di abiezione siamo scesi se constateremo come la nostra esperienza possa giovare agli altri.
5. Scomparirà ogni idea dell'inutilità della nostra vita e così pure ogni forma di commiserazione di noi stessi.

⁸ Mentre i 12 Passi servono al recupero personale, le 12 Tradizioni fissano principi che servono al mantenimento dei gruppi stessi e al recupero sociale dei loro membri.

⁹ Il risultato indicato nel Programma per chi lo mette in pratica con impegno e onestà verso sé stessi.

6. Perderemo l'interesse per i nostri capricci e ci dedicheremo al servizio degli altri.
7. Il nostro egoismo scomparirà.
8. Le nostre idee sulla vita cambieranno come dal giorno alla notte.
9. La paura delle persone e dell'insicurezza economica ci abbandoneranno.
10. Intuiremo come dovremo comportarci di fronte a situazioni che di solito ci sconcertavano.
11. Ci rendiamo conto a un tratto che Dio, così come noi possiamo concepirlo, fa per noi ciò che non riuscivamo a fare da soli.
12. Non pensiamo che si tratti di promesse stravaganti. Si realizzano in mezzo a noi, ora rapidamente ora lentamente. Siamo certi che si attuano, se ci impegneremo alla loro realizzazione.

Come lavora il Programma di AA sulla dipendenza.

Tra i molti testi della letteratura di AA, c'è un piccolo libretto rosso che si intitola *Come la vede Bill* con sottotitolo *Lo stile di vita di AA – scritti scelti dal cofondatore di AA* la cui prima pagina comincia così:

Cambiamento di personalità

Spesso si è detto che noi alcolisti siamo interessati solo all'alcolismo. Non è vero. Per sopravvivere, dobbiamo smettere di bere. Ma chiunque conosca da vicino la personalità dell'alcolista sa che un vero bevitore non smetterà mai di bere in modo permanente senza un cambiamento profondo della sua personalità.

Pensavamo fossero le “circostanze” a spingerci a bere, e quando abbiamo cercato di correggere determinate situazioni e ci siamo accorti che non potevamo farlo quando e come volevamo, il bere ci ha preso la mano e siamo diventati alcolisti, non ci è mai venuto in mente che era necessario cambiare noi stessi per far fronte alle circostanze, quali che fossero.

Queste poche frasi mi sembra presentino molto bene l'approccio di AA all'alcolismo e spiegano anche il perché il Programma di AA è stato efficacemente esteso ad ogni altra dipendenza: di alcol si parla solo nel Primo Passo, i restanti undici trattano del cambiamento profondo della persona dipendente. Come? Ogni riga del Programma di AA lo ribadisce: attraverso un risveglio spirituale!¹⁰ Non si parla però in specifico né di una religione (anche se chi è religioso lo può interpretare in questo modo), né della tipologia o dei tempi in cui deve avvenire, semplicemente viene proposto come meta verso la quale dirigersi attraverso un concreto e graduale cammino che, se seguito, con grande libertà personale su modi e tempi, porta ad un possibile scioglimento di parecchie barriere e difese tipiche della persona dipendente e ad un'apertura mentale e spirituale che fa rientrare la

¹⁰ E' l'approccio spirituale alla dipendenza che rende distinto ed unico il metodo di AA.

persona nel circolo della comunità umana e universale dalla quale si era allontanato, sentendosi invece a sua volta abbandonato, durante il processo di dipendenza. Carlo Coccioli¹¹ nel suo libro *Uomini in fuga* scrive che nella parola “religione” si trova l’idea di un vincolo che lega un uomo a sé stesso, un uomo agli altri uomini, un uomo a Dio: “re-ligo”. In questo senso, l’alcolismo è una rottura religiosa perché isola un individuo da sé stesso e dal mondo esterno, gettandolo in uno stato di solitudine, nonostante le sue affannose ricerche di contatti umani. In AA si dice e legge spesso **Fede è fiducia**: l’alcolista ha proprio bisogno di ritrovare la fiducia e questo è quello che subito gli offre il gruppo di autoaiuto. Come? Innanzitutto non giudicandolo, ma accettandolo senza porre alcuna condizione, qualsiasi cosa abbia fatto o disfatto, addirittura senza neppure sapere il suo nome!¹² Secondo, comprendendolo con un’empatia spontanea e naturale tipica di chi è passato per avventure simili e conosce molto bene la sofferenza che ci sta dietro. E’ facile che alla persona nuova che arriva scatti sia il prezioso meccanismo dell’identificazione, rispecchiandosi nelle testimonianze degli altri e non sentendosi più così solo, disperato e non capito; sia il meccanismo d’emulazione verso coloro che hanno passato sì la stessa o simile esperienza ma l’hanno superata e possono così dare la loro preziosa testimonianza di progresso e benessere raggiunto. Inoltre, la persona nel gruppo ha sia la possibilità di sfogarsi parlando di sé quanto vuole e sentendosi realmente ascoltato, sia la possibilità di ascoltare gli altri e di imparare da loro come affrontare il suo problema immediato (fermare la dipendenza) e poi come affrontare tutti gli altri momenti e stati emotivi e non che un dipendente in astinenza deve superare per rimanere sobrio. E, soprattutto, impara ad aiutare sé stesso aiutando gli altri, che è il meccanismo fondamentale d’azione dei gruppi di autoaiuto e che li distingue nettamente da qualsiasi forma di volontariato. E’ chiaro quanto sia importante nello stesso gruppo la presenza di persone a diversi stadi di crescita personale nel Programma perché questa è una ricchezza insostituibile che dà modo all’ultimo venuto di ricordare sempre “all’anziano” da dove viene e al nuovo arrivato di sapere dove e come andare. In AA il concetto di **Dio** viene spesso chiamato **Potere Superiore**, e a chi non crede o non riesce ancora ad avere una sua visione personale di questo Potere Superiore, viene consigliato di identificarlo con il gruppo stesso, che ha sempre una forza superiore alla semplice somma dei suoi membri, o con AA in generale fino a quando sarà in grado di operare una sostituzione congeniale alla propria crescita spirituale.

AA si definisce spesso **il popolo delle 24 ore** e dell’**oggi soltanto** intendendo con questo dire che all’alcolista viene proposto di smettere di bere non per tutta la vita ma solo per le 24 ore in corso. Sembra un trucco per indorare la pillola dell’astinenza, ma dietro a questo c’è in realtà una visione

11 Carlo Coccioli (1920-2003), scrittore e studioso di orientalismo, espatriato nel 1953 in Francia e poi in Messico in polemica con la comunità letteraria italiana anche a causa della sua sofferta scelta di omosessualità e cattolicesimo insieme. Più conosciuto all’estero che in patria, ritornò in Italia alcuni mesi per collaborare con l’apertura di Alcolisti Anonimi a Firenze e raccontò in *Uomini in fuga* la sua esperienza in AA messicana (il suo compagno di vita era un’alcolista). I suoi libri più famosi, alcuni neppure tradotti in italiano: *Davide, Fabrizio Lupo, Requiem per un cane, Il cielo e la terra* (più di un milione di copie), *Piccolo Karma*.

12 Si fa riferimento alla 12° Tradizione sull’anonimato per la quale in un gruppo AA ci si conosce solo per nome e non si sa il cognome delle persone, dove abitano o cosa fanno a meno che non sia esplicitamente l’alcolista che voglia rompere il suo personale anonimato per qualche ragione, ma comunque non può mai rompere quello degli altri amici del gruppo che frequenta.

differenti di vita che suggerisce di non pensare a ieri perché ormai è passato e non si può cambiare, non pensare al futuro perché non si può conoscere, e quindi di concentrarsi sull'oggi che è il l'unico tempo nel quale possiamo decidere come agire, pensare, sentire. Oltre alla frequenza più intensa possibile alle riunioni, soprattutto all'inizio, AA suggerisce al nuovo arrivato di scegliere una persona del gruppo o anche esterna ma a conoscenza del suo problema e del Programma, con la quale stabilire un rapporto speciale: questa persona viene chiamata *sponsor* perché ha la funzione di "sponsorizzare" cioè di sostenere più da vicino l'amico/a.

Diamo ora una rapida panoramica ai 12 Passi¹³ così spesso già citati in questo testo: con il **Primo Passo** si accetta di essere alcolisti, cioè di essere impotenti di fronte alla sostanza alcol e che la vita (non solo il bere!) nella dipendenza è sfuggita completamente dalle proprie mani con conseguenze più o meno devastanti nell'ambito familiare, professionale, sociale. Con il **Secondo Passo** si comincia a rivolgersi a un Potere Superiore per ritrovare la ragione e il buon senso che sono andati persi e si smette di pensare e/o di comportarsi come se si fosse Dio o di sfidarlo con tipico atteggiamento arrogante; la razionalizzazione e l'intellettualizzazione vengono qui considerati come dei meccanismi di difesa molto insidiosi. Nel **Terzo Passo** si decide di affidarsi a questo Potere Superiore, come ognuno riesce a concepirlo: per l'alcolista è di certo evidente che l'autosufficienza non ha funzionato e che ha sempre fatto un uso errato e spesso conflittuale della forza di volontà (erano il mondo, le persone, le situazioni che non andavano bene), quindi il Programma propone di arrendersi e adeguarsi ad una volontà superiore ed universale; viene qui sottolineato un concetto molto importante e cioè che solo la dipendenza da qualcosa di più grande porta ad una reale indipendenza. In AA si consiglia di passare al **Quarto Passo** solo una volta acquisita una certa sobrietà (indicativamente dopo qualche anno di frequenza senza bere) e un po' di fede e fiducia in un Potere Superiore perché altrimenti si può rischiare di essere troppo negativi e inutilmente autocritici quando ci si accinge a fare un inventario morale profondo e senza paura della propria vita: si tratta qui di andare a individuare le cause del proprio alcolismo, cioè di vedere i tratti di personalità disturbati che hanno condotto alla dipendenza e di farlo senza paura e senza autogiudicarsi, ma nel contempo questo conoscersi più a fondo permette di mettersi in contatto anche con le proprie qualità, spesso distorte o represses, e quindi di valorizzarle e potenziarle. Nel **Quinto Passo** si condivide l'autoanalisi con un'altra persona (lo sponsor, un padre spirituale, un terapeuta) e il Potere Superiore: è una verifica necessaria perché l'autoinganno è sempre dietro l'angolo ed è anche una liberazione togliere dalle proprie spalle un pesante fardello di errori e colpe e ricominciare a sentirsi in sintonia con il mondo. Il **Sesto Passo** chiede di mettersi nel giusto atteggiamento mentale e spirituale per tentare, al meglio delle proprie capacità, di progredire nella modificazione e/o formazione del carattere: cioè, essere davvero pronti, aperti e disponibili a farlo. Per riuscirci il **Settimo Passo**, propone di affidarsi al Potere Superiore e all'umiltà come guida. **L'Ottavo Passo e il Nono** danno l'opportunità di una serena e approfondita riflessione sui rapporti con gli altri esseri umani: quante persone l'alcolista ha ferito, e in quale modo, durante il suo periodo attivo e ancora dopo? Meglio essere accurati e compilare una lista scritta per decidere poi

¹³ Per una lettura e spiegazione più approfondita, si rimanda al libro *12 Passi e 12 Tradizioni*

con coraggio e saggezza cosa fare: a chi chiedere perdono direttamente (naturalmente dopo averlo chiesto e dato a sé stessi), a chi invece questo farebbe ancora altro male, a chi chiederlo semplicemente dimostrando di essere cambiati: l'obiettivo è accettare tutte le conseguenze dell'alcolismo, assumersi la responsabilità per il benessere degli altri e improntare in un modo nuovo i rapporti con le altre persone. Il **Decimo Passo** consiglia di adottare l'abitudine ad un'autoanalisi giornaliera e comunque ogni volta che qualcosa turba la persona, per individuare, ammettere e correggere subito difetti ed errori, anche chiedendo scusa se è il caso. L'**Undicesimo Passo** pone, a questo punto del cammino, l'obiettivo di andare oltre la ricerca di sé stessi e di un nuovo modo di pensare e agire, stimolando la necessità spirituale di far crescere e fiorire il meglio che c'è in noi attraverso l'uso della preghiera e della meditazione per mettersi in contatto cosciente con Dio, come ognuno può concepirlo: come esemplificazione e guida, viene riportata la preghiera di San Francesco.¹⁴ Infine, nel **Dodicesimo Passo**, si dovrebbe avere raggiunto quella gioia di vivere che porta ad uscire da sé stessi per andare, con il giusto spirito, verso le persone che ancora soffrono ed essere in grado di trasmettere loro il messaggio. Ma in questo Passo si verifica anche la sobrietà emotiva conquistata e quella ancora da raggiungere perseguendo la meta di una maggiore unità, integrazione e coerenza che porti a mettere in pratica i principi di AA in ogni attività della propria vita.

Alcuni motti dei gruppi dei Dodici Passi:

UN GIORNO ALLA VOLTA

OGGI E' IL PRIMO GIORNO DEL RESTO DELLA MIA VITA

NON COMPLICARE LE COSE

VIVI E LASCIA VIVERE

LE COSE IMPORTANTI PRIMA

CERCA IL LATO BUONO DELLE COSE

DAI TEMPO AL TEMPO

¹⁴ *Signore, fa' di me uno strumento della tua pace – dove è odio fa' che io porti l'amore – dove è offesa, che io porti il perdono – dove è discordia, che io porti l'armonia – dove è errore, che io porti la verità – dove è dubbio, che io porti la fede – dove è disperazione, che io porti la speranza – dove sono le tenebre, che io porti la luce – dove è tristezza, che io porti la gioia. Signore, fa' che io non cerchi tanto di essere consolato quanto di consolare, di essere compreso quanto di comprendere, di essere amato, quanto di amare. Perché è dando che si riceve. Perdonando che si è perdonati e morendo che si resuscita a vita eterna. Amen*

La Preghiera della Serenità¹⁵ che si recita, prendendosi per mano, alla fine di ogni riunione dei
Dodici Passi:

SIGNORE,

DONAMI LA SERENITA' DI ACCETTARE

LE COSE CHE NON POSSO CAMBIARE,

IL CORAGGIO DI CAMBIARE QUELLE CHE POSSO,

E LA SAGGEZZA DI CONOSCERNE LA DIFFERENZA.

¹⁵ Attribuita comunemente, anche se mai coperta da copyright, a Karl Paul Reinhold Niebuhr (1892-1971), teologo protestante americano che l'avrebbe composta verso il 1942.

