

IL “SISTEMA” DEI
DODICI PASSI

10 giugno 1935

Akron, nell’Ohio - USA

ALCOLISTI ANONIMI

programma di recupero:

i Dodici Passi e

le Dodici Tradizioni.

I DODICI PASSI DI ALCOLISTI ANONIMI

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 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 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, pregandoLo solo di farci conoscere la Sua volontà nei nostri riguardi e di darci la forza di eseguirla.
12. Avendo avuto 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.

**CIO' CHE NON PUOI FARE DA SOLO
PUOI FARE CON L'AIUTO DI ALTRI**

SEGUIRE UN PROGRAMMA DI LAVORO

**LA DIPENDENZA NON E' UNA QUESTIONE
MORALE**

- **A .A. ALCOLISTI ANONIMI**
- **AL Anon - AL Ateen**
- **N A NARCOTICI ANONIMI**
- **F A FAMILIARI ANONIMI**
- **DEBITORI ANONIMI**
- **MANGIATORI COMPULSIVI ANONIMI**
- **E A EMOTIVI ANONIMI**
- **G A GIOCATORI ANONIMI**
- **GAM ANON**
- **Co Da DIPENDENTI AFFETTIVI**
- **NicA NICOTINA ANONIMI**
- **Co Anon FAMILIARI DIPENDENTI DA COCAINA**

- **A.A. ALCOLISTI ANONIMI**
- **A.A. ALCOHOLICS ANONYMOUS**

di cui si è già parlato.

A.A. ha sede a New York.

Nel mondo si contano ora Gruppi in
51 Paesi.

In Italia attualmente vi sono 466 gruppi.

- **AL Anon - AL Ateen**
(Familiari di Alcolisti)

Nel 1951 in USA i familiari e gli amici degli Alcolisti si resero conto che anch'essi dovevano recuperare la sanità mentale, così si costituirono in Associazione autonoma: nacque così Al Anon.

Essa ora conta, insieme con ALATEEN per i Familiari adolescenti, gruppi presenti in 112 Paesi nel mondo. In Italia opera dal 1976.

- **N. A. NARCOTICI ANONIMI**
- **N. A. NARCOTICS ANONYMOUS**

Narcotici Anonimi scaturì dal programma di Alcolisti Anonimi nel tardo 1940, nell'area di Los Angeles e si diffuse nelle maggiori città del Nord America e in Australia, poi in tutta l'America, nell'Europa occidentale, e Nuova Zelanda. Nuovi Gruppi sono sparsi nel subcontinente indiano, in Africa, in estremo Oriente, nel Medio Oriente e nell'Europa dell'est. Sono disponibili testi di letteratura N.A. in 34 lingue.

- **F. A. FAMILIARI ANONIMI**
- **F. A. FAMILIES ANONYMOUS**

Tutto iniziò nel 1971 quando alcuni genitori del Sud California, colpiti dall'uso e dall'abuso di droghe da parte dei loro figli adolescenti, diedero inizio ai primi Gruppi di Familiari Anonimi.

Oltre che negli U.S.A. (con oltre 100 Gruppi) F.A. è diffusa in altri Paesi in tutto il Mondo.

In Italia il 20/10/1989 fu costituita a Roma l'*Associazione Familiari Anonimi* ed ora essa conta gruppi in 15 città.

- **D. A. DEBITORI ANONIMI**
- **D. A. DEBTORS ANONYMOUS**

D. A. iniziò nel 1968 quando un ristretto gruppo di membri in recupero provenienti da A. A. tennero la loro prima riunione per discutere problemi a riguardo del denaro.

Essi capirono che la soluzione non era nel risparmiare il denaro ma nel non fare debiti.

Nel 1971 essi decisero che l'unica via per il loro recupero era affidarsi al programma dei Dodici Passi.

D. A. si svolge in circa 500 gruppi in tutti gli USA ed almeno in altri 12 Paesi.

- **E. A. EMOTIVI ANONIMI**
- **E. A. EMOTIONS ANONYMOUS**

Fondata in St. Paul, Minnesota nel 1971,
oggi vi sono E.A. in 35 Paesi.

- **G. A. GIOCATORI ANONIMI**
- **G. A. GAMBLERS ANONYMOUS**

La fratellanza nacque dall'incontro fortuito di due uomini nel gennaio 1957. La prima riunione di un Gruppo di Gamblers Anonymous si tenne nel Febbraio 1957 in Los Angeles, California.

Da allora la fratellanza è cresciuta e molti gruppi sono fioriti in 55 Paesi nel mondo.

G. A. GAM ANON

Per i familiari e amici dei giocatori
compulsivi.

- **MANGIATORI COMPULSIVI**
- **O. A. OVEREATERS ANONYMOUS**

Nel 1960 a Los Angeles nacque l'associazione per coloro che avevano un comportamento compulsivo con il cibo.

Da allora l'associazione si è estesa in oltre 75 Paesi, tra i quali l'Italia.

La sede principale è a Rio Rancho, New Mexico

- **Co D.A. CO-DIPENDENTI ANONIMI**
- **Co Anon FAMILIARI DIPENDENTI DA COCAINA**
- **NicA NICOTINA ANONIMI**

- Si è **impotenti** di fronte a molti problemi esistenziali: quindi, con l'**accettazione** di questa impotenza, si può cessare di esaurirsi in sterili battaglie per rivolgere finalmente le energie nel mettere ordine nella propria vita.
- Si può affidare la propria vita ad un Potere Superiore: **resa alla fede ed alla speranza.**
- Si ha bisogno di **cambiare** atteggiamenti e modi di agire e ambienti: **correggere** i propri difetti di carattere.
- Si conservano i doni ricevuti dal Programma soltanto condividendoli con altri: **trasmettere il messaggio** ed aiutare gli altri è indispensabile per mantenersi sani.

GRATUITA'
ANONIMATO
SERVIZIO

GRATUITA'

**La gratuità rende liberi da condizionamenti,
da dipendenze e
da sudditanze e tiene lontana la
preoccupazione di gestire il denaro
che potrebbe distrarre dallo scopo primario,
come statuisce la Sesta Tradizione.**

ANONIMATO

L'anonimato, raccomandato da ben due Tradizioni, la Undicesima e la Dodicesima, è inteso come umiltà, protezione e rispetto.

Grazie all'ANONIMATO tutti hanno la consapevolezza di poter manifestare liberamente i propri sentimenti e le proprie sofferenze a persone che li capiscono, per averne avuta diretta esperienza.

Essi sanno che chi li ascolta non li giudica né li colpevolizza, così si vince la vergogna.

SERVIZIO

Nei Gruppi si dice che nessun dono si mantiene se non si dona ad altri.

Fare servizio nei gruppi, svolgere le varie incombenze, in altre parole partecipare donando il proprio tempo e la propria capacità per la preparazione delle riunioni e per la trasmissione del messaggio: sentirsi parte attiva e protagonista.

- **NESSUN contributo esterno**
- **NESSUN finanziamento pubblico**
- **NESSUN aiuto governativo**
- **NESSUN cognome viene usato**
- **NESSUNA formalità di iscrizione**

- **UN UNICO SCOPO**
- **LA CONDIVISIONE**
- **L'IMPEGNO PERSONALE**
- **ESPERIENZA, FORZA E SPERANZA**
- **SPIRITUALITA'**
- **LETTERATURA SPECIFICA**

Signore,
dammi la serenità di accettare le cose che non posso
cambiare,
il coraggio di cambiare quelle che posso,
e la saggezza di conoscerne la differenza.

Concedimi la pazienza per i cambiamenti che
richiedono tempo e di apprezzare tutto ciò che ho,
tolleranza per coloro che hanno differenti problemi,
e la forza per tirarmi su e provare di nuovo
... un giorno alla volta