

A.A. E LE ALTRE DIPENDENZE

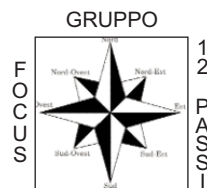
«...Molti dei primi A.A. avevano l'idea quasi comica di essere degli alcolisti puri - solo beoni, senza nessun altro problema serio. Quando si presentarono i primi alcolisti tossico-farmaco-dipendenti, ci fu uno sdegno generale. "cosa penserà la gente?" vociavano gli alcolisti puri. Fortunatamente, questa sciocchezza è scomparsa da molto tempo». Bill W. «Problemi diversi dall'alcol» (Grapevine, 1958)

***Sta cambiando la geografia delle dipendenze,
soprattutto tra i giovani
che arrivano nei nostri gruppi...***

I 12 PASSI DI A.A.

1. Noi 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 avrebbe potuto ricondurci alla ragione.
3. Abbiamo preso la decisione di affidare la nostra 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 la natura esatta dei nostri torti.
6. Eravamo completamente pronti ad accettare che Dio eliminasse tutti questi difetti di carattere.
7. Gli abbiamo chiesto umilmente di eliminare le nostre deficienze.
8. Abbiamo fatto un elenco di tutte le persone che abbiamo leso e abbiamo deciso di fare ammenda verso tutte loro.
9. Abbiamo fatto direttamente ammenda verso tali persone, laddove possibile, tranne quando, così facendo, avremmo potuto arrecare danno a loro oppure ad altri.
10. Abbiamo continuato a fare l'inventario personale e, quando ci siamo trovati in torto, l'abbiamo subito ammesso.
11. Abbiamo cercato, attraverso la preghiera e la meditazione, di migliorare il nostro rapporto 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 trasmettere questo messaggio agli alcolisti e di mettere in pratica questi principi in tutte le nostre attività.

A.A. e le altre dipendenze.



GRUPPO FOCUS sui 12 passi (professionisti per la promozione dei 12 passi)

PRESENTAZIONE

Il gruppo è costituito da un libero rapporto di professionisti italiani, che hanno interesse e simpatia per AA e per gli altri gruppi dei dodici passi, e che su questo tema dal 1997 hanno tra loro contatti epistolari, telefonici o personali, con incontri periodici quadrimestrali. Non è un'associazione e non esiste tassa di iscrizione al gruppo se non su base puramente volontaria.

Il gruppo è nato dalle esperienze positive di collaborazione che i suoi componenti hanno da tempo avuto con Alcolisti Anonimi e loro familiari e in seguito con Narcotici Anonimi, Mangiatori Compulsivi, Codipendenti Anonimi, Giocatori Compulsivi e le altre associazioni dei dodici passi ed è aperto a ogni categoria di professionisti e di persone ad esse attivamente interessate,

Per una sua migliore definizione il gruppo nel 2002 ha cambiato l'originale nome di "Gruppo Professionisti Amici di AA" all'attuale gruppo "Focus sui 12 passi".

Le finalità del gruppo Focus sono:

- 1 - l'osservazione e lo studio dei gruppi dei dodici passi e della efficacia dei loro programmi;
- 2 - la diffusione delle relative informazioni a livello scientifico e divulgativo;
- 3 - promuovere la collaborazione tra professionisti e pubblico e le associazioni dei dodici passi

Le iniziative finora portate a termine

dal Gruppo "Focus sui 12 passi" sono state:

- realizzazione di uno studio sulla interazione tra 6 servizi alcolologici e Alcolisti Anonimi e AlAnon, pubblicato in alcune riviste e in un libro: Jean G., Cibin M., Pini P., Aliotta V., Allamani A., Fanella F., Fedi R., Contreras L., Perazza D., Bocchia M., Nuovo M., Zavan V. (2004) Interazione tra servizi alcolologici e alcolisti anonimi. In: *Libro italiano di Alcologia*, a cura di A. Allamani, D. Orlandini, G. Bardazzi, A. Quartini, A. Morettini, SEE Firenze.
- presentazione del sistema dei dodici passi in convegni e riunioni locali e nazionali;
- pubblicazione di articoli sul sistema dei dodici passi in riviste scientifiche;
- collaborazione: (a) col Comune di Milano per la realizzazione del convegno a Milano "Professioni sociosanitarie e i Gruppi dei Dodici Passi" -ottobre 1999; (b) col Sert e con l'Azienda Sanitaria di Piacenza per il convegno di Piacenza "Auto aiuto e programma dei dodici passi: la solidarietà terapeutica", novembre 2003; (c) con la Casa di Cura Villa Silvia per il convegno di Senigallia "I gruppi di mutuo aiuto dei 12 passi per le dipendenze e le nuove emergenze sanitarie: alcol, poliabuso, cibo, fumo, gioco, dipendenza affettiva, 70 anni di collaborazione tra i professionisti e le associazioni che hanno adottato i principi del programma di AA", novembre 2005; (d) ASL 20/22 Piemonte, Regione Piemonte, Provincia di Alessandria: Congresso "Incontri divergenti" ottobre 2007; (e) organizzazione diretta, a S. Felice del Benaco (BS), giornata "Le frontiere della collaborazione tra professioni e 12 passi", ottobre 2009.

Per ogni informazione: www.focus12passi.it

VITALITÀ DEL METODO BASATO SUI “12 PASSI”

(In uso presso gli Alcolisti Anonimi dal 1935)

Premessa

I successi di AA ed AlAnon-Alateen hanno spinto pazienti e professionisti ad avvalersi del metodo *dei* “12 passi” (in uso presso gli Alcolisti Anonimi dal 1935) per:

Dipendenze da sostanze

- Alcol
- Droghe
- Cibo
- Tabacco
- Farmaci

Dipendenze non da sostanze (emotive)

- Affettività/relazioni disfunzionali
- Emozioni non controllabili (compulsive)
- Gioco d’azzardo
- Shopping compulsivo (debiti...)
- Lavoro ossessivo
- Internet
- Telefono cellulare

Al-Anon / Alateen sono stati i primi a sottolineare che si può essere dipendenti da emozioni, da affetti.

La psicologia e la psichiatria hanno confermato questa intuizione.

I fattori di rischio per lo svilupparsi di queste dipendenze sono prevalentemente psicologici-ambientali- sociali-culturali. Quali di essi favoriscono lo svilupparsi delle nuove dipendenze?

1 - L’eccesso di competitività

- I “Poteri forti” inculcano l’idea che vantaggi sempre maggiori possono essere ottenuti se viene stimolata la corsa individuale a primeggiare con mezzi leciti ed illeciti, ad avere sempre più, a non accontentarsi.
- Irrequietezza, malcontento, frustrazione, invidia, avidità, ingordigia (brama ardente), incautezza, sufficienza a se stessi, servilismo, conformismo, abitudinarismo, cinismo, muoversi per interesse o per forza d’inerzia, ecc.
- Non solo si è a rischio di cadere in una attività lavorativa ossessiva, ma anche in altre dipendenze,

2 - Il consumismo

- Il desiderio di avere è legato alla spinta a “non accontentarsi”; ad appropriarsi di oggetti espressione di uno “status symbol”.
- Ci si accorge che gli obiettivi che ci erano stati inculcati non sono raggiungibili se non da pochi.
- Diminuzione dell’autostima, ansia e depressione.
- Ricerca di un “rifugio”, di una “stampella”.

3 - Mancanza di regole

- La competitività non vuole regole;
- Si inculca sfiducia in tutte le strutture regolative (politiche, religiose, istituzionali, civili);
- Regole sempre più elastiche che lasciano ampi margini di violazione;
- Vivere ai limiti della legge avvantaggia poche persone già potenti; diminuisce la possibilità di avere pari opportunità per la maggioranza dei cittadini.

MA ANCHE:

- porta chi non vuole o può seguire questo stile di vita a rifugiarsi nella devianza di cui la dipendenza è una componente possibile.

4 - Perdita della speranza in un futuro migliore

- Dalla fiducia nel progresso si è passati alla sfiducia;
- Ritornano paure verso la tecnologia, l’economia, l’ambiente;
- La comparsa di nuove malattie, l’aumento delle disuguaglianze sociali e la svalutazione del lavoro danno un senso di impotenza.
- Elaborazione di “fantasie” in cui rifugiarsi per sfuggire alla realtà.
- Ricerca di comportamenti ossessivi (cioè ripetitivi e facilmente disponibili);
- Spettacolarità in cui la virtualità prende il posto della realtà.

Conclusioni

In un contesto sociale di questo tipo il rischio di dipendenza è elevato.

Il metodo dei “12 PASSI” corregge questi fattori programmando il cambiamento di stile di vita attraverso:

- 1) Attività di maieutica (il gruppo, con metodiche di auto-mutuo-aiuto, favorisce l’espressione e la condivisione delle testimonianze, il racconto delle proprie esperienze, aiutando a riallacciare i fili in un percorso di crescita personale);
- 2) Stimolo delle capacità individuali (rafforza le capacità dell’individuo a resistere verso le dipendenze; rafforza le difese psicologiche dell’individuo nei confronti delle pressioni esercitate dai fattori di rischio. Il gruppo non fa psicoterapia, ma favorisce la socializzazione spezzando la catena di solitudine che spesso attanaglia questi pazienti).

Obiettivi raggiungibili all’interno dei gruppi

- a) **Presa di coscienza** (Impotenza verso il comportamento compulsivo-ossessivo);
- b) **Rivalutazione di sé** (non vizio ma difetti di carattere, coraggio, speranza, temperanza, fiducia in se stessi, autostima, capacità di utilizzare le risorse esterne);
- c) **Rivalutazione del prossimo** (effetti di questi comportamenti sulla vita degli altri);
- d) **La regolazione del proprio comportamento** si ottiene attraverso il programma elaborato nel gruppo (presa di contatto con la realtà, regole di vita);
- e) **Espansione nel sociale** (una volta riconosciuti i propri limiti si porta la testimonianza a chi soffre ancora a causa dei suoi comportamenti compulsivi-ossessivi).