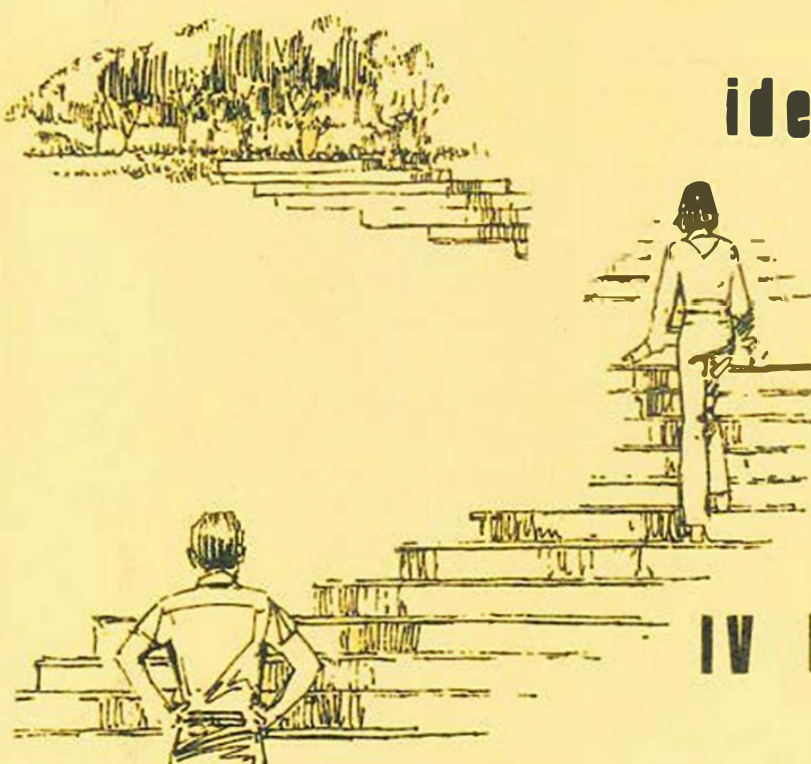

SUPPLEMENTO AL N. 3/4 - MARZO - APRILE 1983



idee per
una
guida
al

IV PASSO

UN INSERTO DI "INSIEME" DA PORTARE SEMPRE IN TASCA

PUNTI ESAMINATI

I COMPORTAMENTI

(in corrispondenza di questi comportamenti ho elencato le mete raggiunte in sobrietà o che mi sono prefisso di raggiungere per trasformarli da negativi in positivi).

II - VIZI CAPITALI APPLICATI ALLA MIA PERSONALITA'.

III - VIRTU'.

IV - ATTEGGIAMENTI E RESPONSABILITA.

Ho seguito la seguente procedura

- I - Ho eseguito un esame completo e sincero di me stesso con applicazione al passato e al presente;
- II - Ho cercato di eliminare il senso di vergogna o di paura che in passato mi aveva impedito di dire e di dirmi tutto.
- III - Ho scritto il mio inventario personale e lo ho distrutto dopo il V Passo.
- IV - Ho elencato i tratti positivi del mio carattere e non solo quelli negativi: ero cosciente che i primi mi sarebbero serviti per la mia futura crescita.
- V - Ho scritto alcuni esempi per ogni punto del mio inventario in modo che, in futuro, avrei potuto determinare quali atteggiamenti, desideri, motivazioni, mi avevano provocato o ispirato



negativo

ORGOGGIO

Ciò che intendo è l'orgoglio eccessivo, così incarnato da mettermi in difficoltà ogni volta che devo ammettere un qualsiasi limite alle mie possibilità o capacità. Pretendo di essere sempre capace di fare tutto in senso assoluto. Mi sono sentito un fallito tutte le volte che l'evidenza mi ha messo di fronte ad uno qualsiasi dei miei limiti reali. Ho preteso di gestire ed organizzare, a modo mio e senza mai tener conto del loro diritto a gestirsi liberamente, la vita degli altri. Ho preteso di essere infallibile nel mio lavoro. Ho preteso troppo dalle mie possibilità fisiche.

positivo

UMILTA'

Ora sto imparando che non è umiliante ammettere la mia impotenza o inadeguatezza di fronte a qualche problema (impotenza o impossibilità di controllare "tutto" in senso assoluto). Trovo che è più facile vivere da normale essere umano. Dovrò imparare a stare meno sulla difensiva... Dovrò rilasciarmi... Essere umili non significa essere deboli: vuol dire accettare le proprie doti assieme alle proprie debolezze, riconoscere onestamente i propri limiti reali.

PERFEZIONISMO

Troppo spesso non voglio accettare gli errori umani, i miei come quelli degli altri, quando ho paura della critica metto dei valori e delle mete avanti a me in modo non realistico, senza tener conto delle mie reali possibilità e poi mi sento frustrato quando, come era logico, non posso raggiungerle. In questo stato d'animo, necessariamente, divento esigente ed impaziente coi membri della mia famiglia, con gli amici, coi compagni di lavoro e cerco di vedere in loro tutti i difetti possibili per non vedere i miei. Ho causato molte frustrazioni agli altri pretendendone la perfezione.

AMMISSIONE DEI MIEI DIFETTI

Non ho mai accettato di avere difetti perché mi sembrava che, per me, esistessero soltanto due possibilità: o essere perfetto o essere un fallito. Ora so che è certamente più umano fare errori che non farne.

FINZIONE

Fingere diventa parte della mia vita quando non sono sincero. Pretendo di essere sempre perfetto agli occhi degli altri, ma, essendo quello che sono, ho bisogno di "portare una maschera" quando sono con gli altri. Ho sempre cercato di sembrare superiore agli altri.

EGOISMO

"Io voglio quello che voglio e quando lo voglio". Ho sempre sprecato la gran parte delle mie energie nella ricerca di un modo o dell'altro per soddisfare me stesso senza mai tener conto dei bisogni degli altri. Questo aumenta i miei sensi di colpa. Quando mi preoccupo risolvo i miei problemi con più difficoltà. Ho molto spesso offeso le persone che vivevano con me mettendo al primo posto la soddisfazione dei miei bisogni. Mi sento isolato, penso che nessuno mi ama. I rapporti col mio partner sono praticamente atti di violenza.

AUTENTICITA'

Oggi sto facendo il mio inventario personale: sono autentico e responsabile. Finalmente sono quello che sono e questo non solo mi facilita i rapporti con gli altri, ma mi rende contento di me stesso.

DISPONIBILITA' (ALTRUISMO)

Se sono contento di me stesso riesco a pensare anche agli altri, alla loro felicità, al loro benessere. Ho imparato ad ascoltare le altre persone, a guardarle negli occhi, a cercare di conoscerle meglio. Se riesco a far felici gli altri sono più soddisfatto. Devo imparare a condividere le mie conquiste, le mie soddisfazioni, le mie gioie, le mie esperienze con gli altri.

IMPAZIENZA

Quando l'impazienza mi vince, non solo voglio quello che voglio, ma lo voglio immediatamente. Quando sono in questo stato d'animo le cose non mi riescono come voglio e nel tempo che voglio. La mia agitazione mi fa sentire oppresso ed estremamente infelice.

AUTOCOMMISERAZIONE

Questo è un aspetto del mio carattere che mi è difficile ammettere e riconoscere. Autocommiserarsi vuol dire sentirsi sempre vittima di qualcuno o qualcosa.

PAZIENZA

E' una meta che mi sfugge. Forse non diventerò mai paziente, ma è necessario che io non sia sempre condizionato dall'impazienza. Certamente se risolverò i miei problemi di perfezionismo diventerò più paziente con me stesso e con gli altri.

AUTOCOMPIACIMENTO

Quando mi impegno per la mia crescita spirituale, comincio a capire il vero senso di "ama il prossimo tuo come te stesso". Ciò non significa "più di te stesso" o "meno di te stesso". Se io sono capace di rispettare me stesso sono anche capace di rispettare ed amare gli altri e nella stessa misura... Non sentendomi nè più nè meno degli altri, mi sento parte integrante della società in cui vivo. Devo essere capace di considerarmi per quello che realmente valgo. Devo sapere valutare anche i miei meriti.

RISENTIMENTI

Vivere nei risentimenti significa vivere continuamente preda dell'ira: sentimenti di ira che riguardano tutto ciò che mi circonda. Vivere nei risentimenti mi rende molto triste, insoddisfatto. I risentimenti mi hanno sempre fornito buone scuse per il mio comportamento irresponsabile. Dipendo dalla mia rabbia perché ritenevo che essa fosse giustificata dal comportamento degli altri.

COMPRENSIONE E PERDONO

Debbo rendermi conto che non sempre, gli altri, con i loro comportamenti che a me possono sembrare strani e qualche volta offensivi, vogliono ad ogni costo danneggiarmi e ferirmi. Gli "altri" possono essere malati, tristi, delusi, impauriti. Non ho diritto di coltivare risentimenti verso me stesso proprio ora che sto facendo del mio meglio per mettere ordine nella mia vita. Devo riuscire ad accettare serenamente tutte quelle cose o situazioni che non posso cambiare... Nessuno può farmi del male se io non voglio....

INTOLLERANZA

Essa nasce dalla autocommiserazione e dai risentimenti. Una volta imparato questo meccanismo mi restava facile dare la colpa agli altri per i miei cattivi stati d'animo. Essere intollerante è facile perché ciascuno di noi ha un modo diverso di pensare e di vivere. Sono intollerante soprattutto con le persone che mi stanno vicine e che sono molto importanti per me.

ALIBI

Ho sempre speso troppe energie per giustificare il mio comportamento di fronte agli altri. Qualche volta le mie spiegazioni erano vere, qualche volta parzialmente vere, talvolta erano false. Quando tentavo di scusarmi mi sentivo un mendicante.

TOLLERANZA

Se riesco ad accettare la responsabilità dei miei stati d'animo, certamente diventerò più tollerante nei miei confronti e nei confronti degli altri. Se riuscirò a conoscere ed ad accettare i miei limiti, accetterò anche i limiti degli altri....

SINCERITA'

Mi è più facile, ora, stare con gli altri. Non sentire la necessità di dare spiegazioni agli altri mi rende più sereno.

PENSIERO DISONESTO

Questi cominciano quando tento di dare delle scuse a me stesso e ci credo... Quando comincio a credere nei miei sentimenti, quando mi sento sotto accusa o incompreso... rischio di perdere il contatto con la realtà, non riesco più a distinguere il reale dall'irreale: così mi sono ingannato nel passato e così continuo ad ingannarmi, ora...

SENSI DI COLPA

I sensi di colpa sono risentimenti nei confronti di me stesso e mi hanno sempre fornito ulteriori scuse per i miei comportamenti irresponsabili. Sentirmi colpevole è diventato, per me, uno stile di vita.

PENSIERO ONESTO

Essere sincero con me stesso è, per me, la forma più difficile della sincerità. Mentre ho imparato ad accettarmi per quello che realmente sono, ho imparato a ridere di me tutte le volte che tento di essere quello che non sono. Oggi voglio vivere la realtà anche quando questa può essere sgradevole. Ho imparato ad accettare anche gli aspetti più sgradevoli della mia personalità.

LIBERAZIONE DALLA COLPEVOLEZZA

Devo smettere di odiarmi. Devo imparare a rispettarmi. Il rispetto di me stesso sarà parte determinante della mia crescita.

PAURA

A volte ho paura di cose specifiche, paura di essere respinto, paura che qualcuno scopra qualcosa di me che neppure io conosco, paura di fallire nelle cose che sto facendo, paura di morire... e, qualche volta, ho paura in modo vago e generale, ho come un senso premonitore di un grave pericolo; questo mi porta al panico, divento pessimista e vedo tutto nero intorno a me. Se ho paura non riesco a trovare un attimo di pace interiore.

ACCETTAZIONE

Mentre l'accettazione di me stesso si realizza e cresce, crescono anche le mie possibilità di accettare il mondo che mi circonda. Non ho bisogno di avere sempre paura, di stare sempre in difesa... Nulla mi deve spaventare. Io so soltanto che posso fare del mio meglio e che poi... poi sarà quel che sarà... Devo smettere di tentare di dominare le persone e le cose per paura di essere dominato. Devo avere più fiducia in me stesso. Non devo più alterare problemi e situazioni.

PROCRASTINAZIONE

Spesso ho rinviato decisioni ed azioni in attesa di avere una migliore "ispirazione" o in attesa che le circostanze divenissero più propizie. E così, il momento giusto per fare le cose, non arrivava mai. Quando la necessità mi costringeva a fare le cose diventavo nervoso e mi barcamenavo tra impazienza e irresponsabilità.

INGRATITUDINE

Molto spesso manco di gratitudine soprattutto quando le cose ormai vanno meglio. Ho spesso avuto la tendenza a prendere come dovuto ogni aiuto che mi sia stato dato. Non ho mai considerato il valore reale o morale di quanto gli altri hanno fatto per me. Ho sempre preso tutto con sufficienza ed indifferenza. Molto spesso ho deluso chi mi voleva aiutare.

IMPEGNO

Ho sperimentato quanta tranquillità entra in me dopo aver portato a termine un compito solo per mia libera scelta, senza che nessuno mi avesse forzato o sollecitato... Ora devo condurre a termine il compito di mettere ordine nella mia vita: non devo rimandare!

GRATITUDINE

Devo imparare a non essere indifferente, apatico ed a considerare che potrò ancora e sempre aver bisogno degli altri. Fino a che non ho riconosciuto il valore dell'aiuto degli altri, ho vissuto sempre male.

II - I VIZI CAPITALI APPLICATI ALLA MIA PERSONALITA'

SUPERBIA

La troppa stima di me stesso mi porta a considerare il mio comportamento come il solo giusto, mi induce a parlare ed a criticare gli altri immoderatamente da elevare il mio "io"... In modo da sentirmi superiore agli altri. La mia superbia è causa di vanagloria, ipocrisia e testardaggine nell'abbandonare le mie convinzioni anche quando chiaramente sono sbagliate. Sono in discordia con le persone che hanno idee diverse dalle mie. Sono pronto sempre a litigare ed a disubbidire.

AVARIZIA

Brama o desiderio di possedere le cose come fini a se stesse e non come strumenti per vivere decorosamente. Molto spesso mi rifiuto di aiutare gli altri e mi privo, senza ragione, del necessario.

INVIDIA

Tristezza per il successo di un'altra persona. Risentimenti verso gli altri per la loro riuscita, per la loro posizione, per le loro capacità. Molto spesso mi comporto male quando sono con una persona che ritengo più brava, più bella, più fortunata di me. Penso, qualche volta, che anche lei può avere problemi da risolvere e, forse, più gravi dei miei?

LUSSURIA

Non una esaltazione dell'Amore, ma la sua più bassa depravazione: è il rovescio più brutto della medaglia più bella. Molto spesso ho attribuito eccessiva importanza a questo aspetto dell'amore, e questo, mi ha causato seri problemi. Credo che l'amore consista solo nel sesso? Nei miei rapporti sessuali agisco come un uomo o come una bestia? Penso soltanto alla mia soddisfazione? Penso, almeno qualche volta, che anche il mio partner possa aver bisogno di soddisfazioni sessuali? Mi sento vittima di violenza sessuale? Sottopongo il mio partner a violenza sessuale? Mi sento frustrato nella mia sessualità? Devo riuscire a considerare questo problema nella sua giusta luce, nella sua giusta dimensione. Devo poter considerare la mia sessualità non fine a se stessa ma come uno degli aspetti del mio bisogno d'amore.

GOLA

Abuso nel mangiare e nel bere: questo mi indebolisce fisicamente ed è causa di depressione. Quante volte ho avuto sonnolenza dopo aver mangiato troppo? Quante volte sono stato pessimista e di cattivo umore dopo aver mangiato con troppa avidità?

IRA

Desiderio violento di vendicarmi, di punire gli altri. Mi permetto atteggiamenti vendicativi? Scatti di collera? Sono impaziente e sensitivo per le cose di nessun valore? La collera mi domina? Ingiurio gli altri? Rispondo all'ira degli altri con altrettanta ira? So che l'ira distrugge le mie capacità di giudizio ed il mio equilibrio spirituale? So che l'ira blocca lo sviluppo della mia personalità e la mia crescita?

ACCIDIA

Rifiuto della volontà di operare per il bene. Incuria, indolenza, fastidio, pigrizia. Molto spesso ho pensato che non far del male fosse sufficiente per vivere in pace con la mia coscienza. Prima d'ora non avevo mai pensato di aver mancato ad uno dei doveri fondamentali di ogni essere umano, a quello, cioè, di operare per il bene. Non credo proprio di poter contare le persone che mi hanno chiesto aiuto e che, da me, hanno ricevuto soltanto abulia e indifferenza.

III VIRTU'

a) Fede. Lasciare quella parte di me e del mio futuro che non posso controllare, alle cure del mio Potere Superiore così come io lo posso concepire. Questo abbandono mi porta alla sicurezza che tutto andrà risolto per il meglio. All'inizio questa fiducia sarà vacillante, ma poi, col tempo, diventerà un sistema di vita, una convinzione profonda. Devo ricorda-

re che: 1) la fede è un dono, ma ci vuole anche la mia accettazione, la mia collaborazione; 2) la fede comporta l'accettazione delle mie doti, dei miei limiti, dei miei difetti. Quando sono riuscito ad accettare serenamente le cose che non posso cambiare, ho sentito che mi stavo liberando da molte delle mie paure ed ho trovato il vero senso della mia vita.

b) Speranza. La speranza assume la fede e mira alle mète da raggiungere. La fede è la mia guida e la speranza mi permette di camminare. Essa mi fa credere che un futuro bene è senz'altro raggiungibile. La speranza mi dà gioia di vivere.

c) Carità. "Amerai il prossimo tuo come te stesso". La carità è paziente, è benigna, non è invidiosa, non si vanta, non si gonfia, non manca di rispetto, non cerca il suo interesse, non si adira, non tiene conto del male ricevuto, non gode dell'ingiustizia ma si compiace della carità. Tutto copre, tutto crede, tutto spera, tutto sopporta.

Le virtù complementari.

a) cortesia, benignità e affabilità verso gli altri. Include anche la generosità e la liberalità.

b) Gioia. Non dipende tanto dalle circostanze intorno a noi, ma dal nostro modo di vedere noi stessi e la realtà che ci circonda.

c) Ordine. Un programma solo per oggi mi eviterà due gravi pericoli, fretta ed indecisione.

d) Lealtà. Manterrò la mia parola e le mie convinzioni.

e) Puntualità. Significa autodisciplina e rispetto degli altri. Non mi farò prendere dall'agitazione e dai risentimenti se gli altri non saranno puntuali con me.

f) Sincerità. Dirò e farò soltanto quelle cose di cui sono profondamente convinto.

g) Prudenza nel parlare. Troppo spesso i danni fatti con la lingua sono irreparabili. Quante volte ho causato danni per non essere stato capace di fermare la mia lingua al momento opportuno, anche se pensavo di avere ragione?

h) Bontà. Mi donerò con gioia..

i) Pazienza. E' l'antidoto ai risentimenti ed alla autocommiserazione.

j) Tolleranza. "Vivi e lascia vivere"... Richiede cortesia e coraggio.

k) Integrità. Mancanza di falsità.

l) Equilibrio. Nessuna cosa deve dominare sull'altra. La capacità di ridere di me stesso, alle volte, è segno di un buon equilibrio.

m) Gratitude. E' la giusta riconoscenza per un aiuto ricevuto.

IV - ATTEGGIAMENTI E RESPONSABILITA'

Nei confronti della mia famiglia.

- a) Ricordo le mie promesse matrimoniali? Le accetto ancora? Accettarle mi mette in crisi?
- b) Sono riuscito a recuperare l'amore dei miei cari? Penso seriamente al loro futuro?
- c) Sono ancora un dittatore o sono riuscito a creare un ambiente disteso di fiducia e di amore, di generosità e di comprensione?

Nei confronti del mio ambiente di lavoro.

- a) Cercherò di equilibrare l'uso delle mie capacità? Non per vanagloria o per raggiungere la ricchezza... Il mio lavoro non è fine a se stesso... Non sarò pigro né sperpererò le mie forze inutilmente.
- b) Non mi libererò delle mie responsabilità lasciandole agli altri.
- c) Avrò con i miei compagni di lavoro, rapporti sinceri e giusti.

Nei confronti del mio Potere Superiore.

- a) Il mio concetto del Potere Superiore (o il mio rifiuto) è basato sulla mia formazione giovanile? Su quello che mi dicono gli altri? Sul mio orgoglio? Sui miei sentimenti, emozioni o dispiaceri? Sui miei risentimenti? Ho mai cercato Dio?
- b) Riesco ad abbandonarmi al mio Potere Superiore applicando il III Passo?

Nei confronti di me stesso.

- a) Ho fatto una sincera revisione della mia vita? Sono rimasto nella superficialità? Nei risentimenti? Nell'autocommiserazione?
- b) Ho fissato bene la meta da raggiungere?
- c) Mi rendo conto dei mezzi che mi sono necessari per realizzare gli scopi della mia vita? Cerco l'aiuto che mi necessita?
- d) Do importanza equilibrata a tutti i bisogni della mia esistenza fisica, intellettuale, sociale?

.... In seguito ci siamo incamminati per una strada di vigorosa attività, il cui primo passo è un inventario personale, un ripulisti della nostra coscienza, che molti di noi non hanno ancora tentato di fare. Benché la decisione presa sia stata cruciale e determinante, abbiamo capito che non poteva avere un effetto duraturo, se non fosse stata seguita da un costante e continuo atto di volontà di affrontare e di liberarci di tutti i nostri impedimenti.

Il bisogno di bere non era che un sintomo per ciò dovemmo cercarne le cause e le condizioni.

(dal libro "Alcolisti Anonimi" p. 72)