



A FONTE

" A TRADIÇÃO DE A.A. COMO SE DESENVOLVEU "

Companheiro Isaias - Ex-custódio da Região Sudeste

Neste livrete o companheiro Bill W. mostra o início e o desenvolvimento dos princípios essenciais para a unidade e sobrevivência de Alcoólicos Anônimos.

A questão central deste tema é como nós, membros de A.A. preservaremos melhor nossa unidade? Os laços que nos unem, precisam ser muito mais fortes do que as forças que nos dividiriam se pudessem. A unidade é essencial para a nossa segurança. Quatro condições básicas são aqui apresentadas para que possamos a cumprir a nossa missão como irmandade que tem por finalidade transmitir uma mensagem que possibilite a recuperação do alcoólico que ainda sofre:

1ª - Como membros de A.A, cada um de nós conseguir recusar prestígio público e

renunciar a qualquer desejo de influência pessoal;

2ª - Se como movimento, insistimos em permanecer pobres, a fim de evitar disputas a respeito de grande propriedade e sua administração;

3ª - Se rejeitarmos sempre todas as alianças políticas, sectárias ou quaisquer outras, evitando assim a divisão interna e a notoriedade pública;

4ª - Se como movimento, continuarmos sendo uma entidade espiritual, interessada somente em levar nossa mensagem aos companheiros sofredores, sem recompensa ou obrigação.

Atitudes e práticas que têm desmoralizado outras formas de sociedades humanas seriam um risco para A.A porque poderiam atingir de morte a unidade tão vital para nós.

A unidade de A.A. não pode se preservar automaticamente e assim como na recuperação, temos que sempre trabalhar para mantê-la, eis alguns requisitos necessários: honestidade, humildade, mente aberta, altruísmo e, acima de tudo vigilância.

Em determinado momento percebemos a necessidade de trabalhar e viver juntos conviver.

Cada membro deve tomar consciência de tendências perturbadoras que nos põem em perigo como um todo. Aqui vale a pena uma reflexão, será que nos dias atuais ainda corremos esse risco? Assim como os defeitos pessoais põem em risco a sobriedade e paz de espírito do indivíduo, a quebra da unidade ameaça de morte a irmandade de Alcoólicos Anônimos.

Os "Doze Pontos da Tradição de A.A." constituem nossa primeira tentativa para estabelecer princípios sólidos da conduta de grupo e relações públicas. Nesta ocasião as Doze Tradições já se mostravam sólidas o suficiente para se tornar o guia básico e a proteção para A.A. (grifo nosso) Devemos aplicar as Tradições tão seriamente à vida do grupo como fazemos com os Doze Passos de recuperação para nós mesmos.

Unidade permanente para que possamos aliviar o sofrimento daqueles que ainda estão por se unir a nós em busca da liberdade pessoal que um dia alcançamos. Ninguém inventou Alcoólicos Anônimos. Ele brotou. Por ensaio e erro tem produzido uma rica experiência. Tentamos e erramos, tentamos e erramos e com isto adquirimos uma rica experiência, que nos foi legada, porque alguém teve a humildade de deixar escrito para nós, primeiro como norma de procedimento e depois como tradição.

Mas nesta hora foi colocado um aviso de prudência "não deveríamos ser por demais rígidos; a letra pode matar o espírito". Para isto evitamos as pequenas regras e proibições; o falso orgulho de pensarmos que tínhamos dito a última palavra; a tentação de impor nossas rígidas regras aos alcoólicos, sob a ameaça de deixá-los de fora. Isso seria impedir o crescimento e desenvolvimento de Alcoólicos Anônimos.

As lições aprendidas com as nossas experiências valem muito. Adquirimos durante esses anos um grande conhecimento do problema de conviver  viver e trabalhar juntos. Se conseguirmos isto de forma permanente, então, e somente então, nosso futuro estará assegurado.

Depois da libertação da calamidade pessoal que não mais os escravizava, a maior

preocupação dos nossos membros mais antigos passou a ser o futuro de Alcoólicos Anônimos. Neste momento, aqui reunidos, buscamos certamente, a resposta para a pergunta: "como preservar entre nós A.As., essa poderosa unidade para que nem a fraqueza das pessoas, nem a tensão e disputa desses tempos modernos possam prejudicar a nossa causa comum?" (grifos nossos)

Já naquela ocasião e, infelizmente ainda hoje, falávamos em nossos problemas de grupo. Basicamente esses problemas foram assim definidos:

- a) relações de uns membros com os outros;
- b) relações do grupo com o mundo exterior;
- c) a relação do grupo com Alcoólicos Anônimos como um todo;
- d) o lugar que Alcoólicos Anônimos ocupa na sociedade moderna;
- e) a relação do grupo com a estrutura de Alcoólicos Anônimos;
- f) a nossa atitude – membros e grupos -com relação a liderança, dinheiro e autoridade.

O futuro de A.A pode muito bem depender de como sentimos e atuamos a respeito das coisas que são sujeitas a controvérsia e como consideramos as nossas relações públicas.

Ao final dessas considerações de suma importância para a existência de Alcoólicos Anônimos chegou-se àquela época a duas indagações vitais para a definição do conjunto de princípios que hoje norteiam e balizam a nossa convivência representando, ainda, a garantia da preservação de Alcoólicos Anônimos.

- Será que já adquirimos experiência suficiente para apresentar normas de procedimentos bem definidas sobre essas questões preponderantes para nós?

- Podemos agora estabelecer os princípios gerais que poderiam levar às tradições vitais  tradições mantidas no coração de cada A.A por sua própria convicção profunda e pelo consentimento comum de seus companheiros? (grifo nosso)

Essa é a questão. Apesar de que respostas completas para todas as nossas dúvidas possam nunca ser encontradas, tenho certeza, disse Bill W., tenho certeza que chegamos finalmente a uma posição vantajosa, de onde podemos vislumbrar os principais contornos de um corpo de tradição que, se Deus quiser, pode permanecer como um eficiente vigilante contra todas as destruições de tempo e circunstâncias. (grifo nosso)

Finalmente, Bill W. expressa o sentimento dos membros da época ao assentarem os trilhos que evitaram que a locomotiva chamada Alcoólicos Anônimos descarrilasse e não conseguisse atingir o seu único e primordial objetivo, ou seja, a transmissão de sua mensagem. Eis na íntegra o trecho

que marca a entrega das tradições à nossa irmandade:

"Atuando de acordo com o desejo persistente dos velhos amigos de A.A. e com a convicção de que agora é possível um entendimento e acordo geral entre nossos membros, arriscarei colocar em palavras estas sugestões para uma Tradição de Relações de Alcoólicos Anônimos  Doze Pontos para assegurar nosso futuro."

AS TRADIÇÕES NA FORMA INTEGRAL

A experiência de A.A. nos tem ensinado que:

1ª Cada membro de Alcoólicos Anônimos é apenas uma pequena parte de um grande todo. A.A. precisa continuar a viver ou a maioria de nos certamente morrerá. Portanto nosso bem-estar comum vem em primeiro lugar. Mas o bem-estar individual vem logo depois.

2ª Para os objetivos de nosso grupo, há somente uma autoridade final - um Deus amantíssimo, como pode expressar-Se em nossa consciência coletiva.

3ª Nossa Irmandade deve incluir todos os que sofrem do alcoolismo. A condição para tornar-se membro não deve nunca depender de dinheiro ou formalidade. Dois ou três alcoólicos quaisquer reunidos em busca de sobriedade podem se autodenominar um grupo de A.A., desde que como grupo não possuam qualquer outra afiliação.

4ª Com respeito a seus próprios assuntos, nenhum grupo de A.A. esta sujeito a autoridade alguma além de sua própria consciência. Quando porem, seus planos interferirem no bem-estar de grupos vizinhos, estes devem ser consultados. E nenhum grupo, comitê regional ou membro como indivíduo deve tomar qualquer atitude que possa afetar seriamente A.A. como um todo, sem consultar os custódios da Junta de Serviços Gerais. Em tais questões, nosso bem-estar comum tem absoluta primazia.

5ª Cada grupo de Alcoólicos Anônimos deve ser uma entidade espiritual com um único propósito primordial - o de levar sua mensagem ao alcoólico que ainda sofre.

6ª Problemas de dinheiro, propriedade e autoridade podem facilmente nos afastar de nosso objetivo espiritual primordial. Acreditamos, portanto, que quaisquer bens de valor considerável, de real utilidade a A.A. devem ser incorporados e administrados separadamente, fazendo-se assim uma divisão entre material e espiritual. Um grupo de A.A., como tal, jamais deve dedicar-se ao comércio. Entidades secundárias de auxílio a A.A., tais como clubes ou hospitais, que requeiram muitos bens materiais e muita administração devem ser incorporadas, de forma que, se necessário, possam os grupos livremente descartarem-se deles. Tais instituições não deveriam, portanto, usar o nome de A.A. Sua administração

deve ser exclusiva responsabilidade das pessoas que as financiam. Para os clubes, são em geral preferíveis gerentes que sejam membros de A.A. Mas os hospitais e outros locais de recuperação devem, porém, ficar afastados de A.A e ter supervisão médica. Embora um grupo de A.A. possa cooperar com quem quer que seja, tal cooperação nunca deve chegar ao ponto de filiação ou endosso, real ou implícito. Um grupo de A. A. não pode vincular-se a ninguém.

7ª Os grupos de A.A. devem ser inteiramente auto-financiados pelas contribuições voluntárias de seus próprios membros. Acreditamos que cada grupo deve atingir, em pouco tempo, esse ideal; que qualquer solicitação de fundos usando-se o nome de A.A. é altamente perigosa, seja ela feita por grupo, clubes, hospitais ou outros agentes exteriores; que a aceitação de grandes donativos de qualquer fonte ou de contribuições que acarretem quaisquer obrigações é desaconselhável. Vemos ainda com muita preocupação aquelas tesourarias de A.A. que continuam a acumular além da reserva prudente, fundos sem um propósito específico. A experiência tem nos demonstrado, freqüentemente, que nada pode destruir nosso patrimônio espiritual com tanta certeza, como as discussões fúteis sobre propriedade, dinheiro e autoridade.

8ª Alcoólicos Anônimos deveria manter-se sempre não-profissional. Definimos profissionalismo como o emprego do aconselhamento a alcoólicos em troca de honorários ou salário. Todavia podemos empregar alcoólicos pra desempenhar aquelas funções para as quais, em outras circunstâncias, teríamos que contratar não-alcoólicos. Mas nosso trabalho habitual de Décimo Segundo Passo de A.A. jamais deve ser pago.

9ª Cada grupo de A.A. necessita da menor organização possível. A forma rotativa da liderança é a melhor. O grupo pequeno pode eleger um secretário; o grupo grande seu comitê rotativo e os grupos de uma ampla região metropolitana seu Comitê Central ou Intergrupar, o qual freqüentemente emprega um secretário em tempo integral. Os Custódios da Junta de Serviços Gerais de A.A. se constituem na realidade, em nosso Comitê de Serviços Gerais de A.A.. São eles os guardiões de nossa Tradição de A.A. e os depositários das contribuições voluntárias dos A.As, através dos quais mantemos nosso Escritório de Serviços Gerais em Nova York. Eles são autorizados pelos grupos a cuidar de nossas relações públicas em geral e garantem a integridade de nosso principal órgão de divulgação: a revista A.A. Grapevine. Todos esses representantes tem suas ações guiadas pelo espírito de serviço, pois os verdadeiros líderes em A.A. são apenas servidores experientes e de confiança da Irmandade. Seus títulos não lhes conferem nenhuma autoridade real e eles não governam. O respeito universal é a chave para sua utilidade.

10ª Nenhum grupo ou membro de A.A. deve jamais expressar, de forma a envolver A.A., qualquer opinião sobre assuntos controversos externos – particularmente política, medidas de combate ao álcool ou religião sectária. Os grupos de A.A. não se opõem a nada. Com respeito a tais assuntos, eles não podem expressar qualquer opinião.

11ª Nossas relações com o público em geral devem caracterizar-se pelo anonimato pessoal. Acreditamos que A.A. deve evitar a publicidade sensacional. Nossos nomes e fotografias, como

membros de A.A., não devem ser divulgados pelo rádio, filmados ou publicamente impressos. Nossas relações públicas devem orientar-se pelo princípio da atração e não da promoção. Nunca há necessidade de elogiarmos a nós mesmos. Achamos melhor deixar que nossos amigos nos recomendem.

12ª Finalmente, nós de Alcoólicos Anônimos acreditamos que o princípio do anonimato tem uma enorme significação espiritual. Lembra-nos que devemos colocar os princípios acima das personalidades; que devemos realmente conduzir-nos com genuína humildade. Isto para que as nossas grandes bênçãos jamais nos corrompam, a fim de que vivamos para sempre e grata contemplação d' Aquele que reina sobre todos nós.

Arrozal, 30/10 a 01/11/2009.

Uma Declaração de Unidade

O futuro de A.A. depende de ser colocado, em primeiro lugar, o nosso bem-estar comum, a fim de manter a nossa Irmandade unida. Da unidade de A.A. dependem as nossas vidas e as vidas daqueles que virão.

" CONCEITO IV "

Dr. Lais Marques da Silva
Ex-Custódio e Presidente da JUNAAB

Através da estrutura da nossa Conferência, deveríamos manter em todos os níveis de responsabilidade um tradicional "Direito de Participação", tomando cuidado para que a cada setor ou grupo de nossos servidores mundiais seja concedido um voto representativo em proporção correspondente à responsabilidade que cada um deve ter.

Para iniciar a exposição de um Conceito para Serviços Mundiais, no nosso caso, o Conceito IV, será necessário nos determos sobre o significado da palavra conceito. Aí é preciso que, pelo pensamento, possamos representar as características gerais daquilo que desejamos transmitir. Vemos então que estamos no mundo da abstração, das idéias. Teremos que definir, caracterizar por meio de palavras essas idéias e opiniões.

Estamos, portanto, no mundo da abstração, bem mais difícil de lidar. Enquanto que, no caso dos Passos e das Tradições, há idéias-síntese que dão clareza ao que se quer expor, como: "Os Passos são para o alcoólico viver e as Tradições são para a Irmandade viver" ou "os Passos ensinam a viver e as Tradições ensinam a conviver", em relação aos Conceitos fica difícil condensar ou apresentar sínteses claras, como estas.

A idéia básica, existente no IV Conceito, é a da participação, entendida como ato ou efeito de participar, ou seja, de ter ou tomar parte, de associar-se pelo pensamento, pelo sentimento ou por meio de ação. A participação está relacionada às nossas necessidades espirituais e todos nós sentimos profundamente o desejo e a necessidade de tomar parte. Para isso, a Irmandade de Alcoólicos Anônimos foi idealizada como um grupamento humano, constituído por irmãos, irmanado. Temos como ideal comum, e mais importante, que a união espiritual dos membros de A.A. não permita o aparecimento de grupos de membros de primeira e de segunda classes e, para

isso, entendemos que a ampla participação de todos os membros deva sempre ser assegurada. O IV Conceito se constitui numa salvaguarda contra a autoridade absoluta, suprema. Isso porque, toda vez que se abre espaço para o aparecimento de uma autoridade absoluta, surge a tendência para um domínio excessivo, que se expande para todas as coisas, grandes e pequenas. A experiência tem mostrado que nunca se pode colocar num grupo de pessoas toda a autoridade e em outro grupo toda a responsabilidade porque, sempre que isso ocorre, a harmonia verdadeira perde o espaço indispensável para existir e, sem ela, não há condições para viver uma vida feliz e pacífica. É aí que a participação se coloca como elemento essencial para a prevenção de situações de desgaste que contém no seu bojo o germe da desintegração, o agente que corrói a unidade. É preciso buscar sempre o equilíbrio entre autoridade e responsabilidade. Quem tem a responsabilidade por alguma coisa precisa de um grau de manobra que possibilite dar conta da responsabilidade que tem e esse poder de manobra precisa estar associado um grau de autoridade. Tudo na medida adequada, dentro da harmonia, fundamental ao bem-estar comum, à paz. O princípio da participação faz com que nenhum grupo de membros seja colocado com autoridade absoluta sobre um outro, sendo que isso leva a uma forma incorporada de existir, entendida a palavra "incorporada" como um modo de fazer parte de um corpo. Acresce que, sendo esta característica acrescida do fato de não existir autoridade absoluta, o que resulta é uma forma horizontal de relacionamento e a inexistência de uma hierarquia, que é uma forma vertical de relacionamento comum nas instituições governamentais e, em especial, nas organizações militares. Uma forma pela qual se manifesta o direito de participação é o direito de voto que todo membro de A.A. possui sendo que, no ato da votação, não há superiores nem inferiores. O direito de participação é uma salvaguarda e é indispensável para evitar o mau uso e as asperezas causadas por uma autoridade suprema. Participar, por outro lado, implica em ajustar-se ao todo, ao corpo social e implica em aceitar uma saudável e necessária disciplina, pois que só assim teremos condições para nos tornarmos os "servidores de confiança" de que fala a Segunda Tradição de A.A., sem ter poderes para governar. O ajustamento a um corpo social e a participação nas suas atividades tem uma importância fundamental para a recuperação do alcoólico e para uma significativa mudança no seu comportamento. Em primeiro lugar, o seu novo modo de ser o leva a uma forma de convivência inteiramente diferente da que tinha e que vai se tornando cada vez mais pacífica, em decorrência do crescimento espiritual que o convívio em A.A. proporciona. A participação no grupo social cria condições para uma troca de conhecimento e de experiências entre os membros de um grupo de A. A. que, por seu lado, leva a um acentuado enriquecimento de cada ser humano que, caracteristicamente, cresce espiritualmente no convívio com outros seres humanos. É importante notar que, com o tempo, a participação evolui para uma condição mais rica e enriquecedora de relacionamento, que é a de cooperação. Aí já está presente a aceitação do outro, o reconhecimento da sua individualidade, do seu valor. Fica estabelecida uma forma de existir mais dinâmica e evoluída nos relacionamentos interpessoais que resulta em um ganho de dimensão humana significativo. Isso ocorre quando se passa para a cooperação porque o convívio entre seres humanos mostra que só coopera quem ama e só se ama quem coopera. Aí, amar o próximo, aceitar o outro como é e como irmão é de inestimável importância para o crescimento na dimensão humana, para o crescimento que todo membro de A.A. experimenta ao longo da sua convivência nos grupos. De um ponto de partida aparentemente tão simples, de um singelo "Direito de Participação", resulta um fato da maior importância para qualquer ser humano, que é crescer espiritualmente, ganhar dimensão humana, realizar-se dentro do seu projeto de vida, viver uma vida verdadeiramente humana e de continuo enriquecimento pessoal. Então, teremos todos a felicidade de desfrutar de

uma serena sobriedade, de uma qualidade de vida que nos torna imensamente felizes em A.A. e é isso que vivenciamos intensamente em cada encontro de A.A. e por esta razão estamos hoje, aqui, vivendo as alegrias de um convívio de irmãos que se amam, que desfrutam de serena sobriedade.

" CONCEITO V "

Isaias

"Através da nossa estrutura de serviços mundiais, deveria prevalecer um tradicional "Direito de Apelação", assim nos assegurando de que a opinião da minoria seja ouvida e de que as petições para a reparação de queixas pessoais sejam cuidadosamente consideradas. "

O Direito das minorias se manifestarem, é um dos aspectos da Democracia, consagrado em nossa Irmandade, e que Alcoólicos Anônimos, como caso único talvez no mundo, vem conseguindo provar na prática, que pode existir. Sejam estas minorias do nosso quadro de funcionários, comitês, juntas ou entre custódios.

"Direito de Apelação"

Indo mais além, este conceito estimula estas minorias a apresentar um relatório das minorias quando A.A. puder vir a ser afetado como um todo, por um erro da maioria. As minorias às vezes podem estar certas. Mesmo quando estão total ou parcialmente erradas, forcem-nos a um debate completo dos assuntos de importância. A bem-ouvida maioria, é portanto, a nossa principal proteção contra uma maioria desinformada, mal informada, impetuosa ou irada.

"Direito de Petição"

Garante que qualquer pessoa da nossa estrutura de serviço, servidor ou funcionário, possa apresentar uma queixa pessoal, levando em mão o seu protesto, para a Junta de Serviços Gerais. É uma garantia, quanto ao uso indevido do poder, por aqueles que possuem autoridade.

Estes Direitos visam permitir a proteção total das minorias e melhor aplicação possível dos seus sentimentos . Utilizando o que a opinião das minorias possa ter de bom, temos conseguido resolver um dos grandes desafios da Humanidade através dos tempos  a Democracia, por isto dizemos que "A.A. é a Democracia que deu certo".

Este conceito é também a garantia da liberdade individual, que em A.A. é da maior importância. Senão vejamos: qualquer alcoólico é um membro de A.A. a partir do momento que assim se declare. Ninguém pode impedir que ele seja, tem o direito de tomar parte. Não podemos exigir que ele acredite em nada, nem mesmo que pague alguma coisa. Nossas são certamente uma grande lista de privilégios e liberdades das minorias.

A Segunda Tradição, é clara quando define a consciência de grupo como a autoridade final pelos serviços mundiais de A.A. e assim deve ser com todos os assuntos de importância com que nos defrontamos. Mas como reconhecidos pelos grupos, para os serviços, a "consciência de grupo de A. A." como uma totalidade tem certas limitações. Nos assuntos de serviço esta consciência nem sempre pode ter todas as informações necessárias para a tomada de decisão, por não estar suficientemente informada sobre os problemas em questão. Outro ocasião seria durante um período de muito distúrbio, que impedisse o seu funcionamento de forma clara e inteligente. Numa

ocasião assim, esta consciência não é sempre o guia mais seguro. Portanto quando a consciência do grupo não pode ou não deveria atuar diretamente, quem deve atuar no seu lugar? Dentro da própria Segunda Tradição, temos a resposta, quando descreve os líderes como servidores de confiança. Estes devem estar prontos para fazer o que os grupos não podem ou não devem fazer por si mesmos. Neste momento os servidores tendem a usar suas próprias informações e julgamentos, chegando às vezes a discordar de uma opinião mal informada, mal esclarecida ou preconcebida de um grupo.

Nos serviços muitas vezes confiamos numa pequena, porém idônea minoria, nos cento e poucos membros da Conferência de Serviços Gerais para atuar como a consciência de grupo em A.A., em muito de nossos assuntos de serviço.

Como em outras sociedades, também temos os nossos mecanismos de defesa para o caso de servidores de confiança falharem em suas responsabilidades. Temos uma ampla oportunidade para adverti-los ou substituí-los.

Até aqui vimos a preocupação de A.A. com a liberdade e proteção de cada membro e a boa vontade de todos os membros em confiar em servidores capazes e conscientes para trabalharem por nós, dentro de suas diversas capacitações.

A Ata de Constituição da nossa Conferência, já inclui a proteção e o respeito pelas minorias. O nosso "Terceiro Legado" método de escolha de delegados, é um exemplo disto. A não ser que receba dois terços dos votos, o candidato da maioria da assembléia da sua área, terá que colocar o seu nome numa sacola junto com um ou mais candidatos da minoria desta mesma assembléia. Então por sorteio os candidatos da minoria têm a mesma chance que os da maioria.

A democracia funciona pela vontade da maioria, por menor que seja essa maioria. Ao fazermos concessões pelos sentimentos e várias vezes demonstrada sabedoria das minorias, podemos por vezes negar esse princípio de decisão final da democracia por um simples voto da maioria. Todavia o nosso método do Terceiro Legado, usado nas eleições dos nossos delegados e servidores dos Organismos de Serviços, consolidou a unidade, aumentou a cooperação e o verdadeiro espírito democrático por especial deferência à opinião da minoria.

A Conferência de Serviços Gerais movida pela respeito às minorias somado ao desejo de unidade e certeza, debate por vezes longamente, questões importantes de diretrizes, salvo quando da necessidade de uma decisão imediata ou antecipada. A Ata de Constituição consagra o respeito pela opinião da minoria, quando prevê que nenhum voto da Conferência possa ser obrigatório para os Custódios da Junta, a não ser que represente dois terços do "quorum" da Conferência. Isto dá aos custódios o direito do veto quando a maioria não é muito grande.

Este generoso reconhecimento de privilégios das minorias, somado aos Direitos de "Apelação" e de "Petição", assegura a todas as minorias, seja de grupos ou de indivíduos, os meios para bem desempenhar suas tarefas nos serviços, confiante e harmoniosamente. Felizmente não estamos obrigados a manter uma administração que obrigue obediências e imponha punições. Precisamos apenas manter uma estrutura de serviço, que preserve as nossas Tradições, que pratique e exerça as diretrizes nelas contidas, de maneira a transmitir continuamente a nossa mensagem àqueles que ainda sofrem.

Este Conceito é hoje a Garantia de que jamais estaremos sujeitos à tirania, seja das maiorias ou pior ainda, de pequenas minorias investidas de poder absoluto, para isto basta que definamos claramente, o relacionamento entre elas.

Encerramos, lembrando que este trabalho é uma síntese do Conceito V, contido no livro "DOZE CONCEITOS PARA SERVIÇOS MUNDIAIS" por Bill W., publicado por Alcoholics Anonymous World Services, Inc. e traduzido e impresso no Brasil com autorização pelo Junta de Serviços Gerais de Alcoólicos Anônimos do Brasil. Esta literatura, deve ser consultada para conhecimento e estudo do texto integral.

- Isaias (Ex. Custodio Região Sudeste)

Tema: "OS TRÊS LEGADOS DE ALCOÓLICOS ANÔNIMOS".

INTRODUÇÃO: ` Os Trinta e Seis Princípios Espirituais que formam a Herança que nos foram Transmitidas por nossos Co- Fundadores Dr. BOB e Bill W, e os primeiros Pioneiros e Amigos da Medicina e da Religião.

No Livro AA. Atinge a Maioridade Temos: ` As principais heranças dos primeiros vinte anos de Alcoólicos Anônimos são os Legados de Recuperação, de Unidade e de Serviço. Pelo Primeiro nos Recuperamos do `alcoholismo`; pelo Segundo permanecemos em `Unidade`; pelo Terceiro nossa Irmandade funciona e serve seu `Propósito Fundamental`, que é o de levar a Mensagem de A. A. para todos aqueles que dela precisam e a querem. ¹

A parte seguinte deste livro se baseia em três palestras proferidas por Bill, um co-fundador, na comemoração do vigésimo aniversário de A. A..

A Primeira conta a história das pessoas e das correntes de influência que tornaram possível a Recuperação em A.A. . A Segunda mostra a Experiência da qual foram concebidas as Tradições de Alcoólicos Anônimos, as Tradições que hoje mantém A.A. em Unidade. A Terceira conta como Alcoólicos Anônimos desenvolveu os Serviços que levam sua Mensagem aos mais longínquos lugares da Terra.

¹ Veja Recuperação ,pág. 47, Unidade,pág. 72; Serviços,pág. 125

Desenvolvimento: OS TRÊS LEGADOS de ALCOÓLICOS ANÔNIMOS.

FONTE: TRÊS LEGADOS "Órgão Informativo do 5º Distrito da Área de MG de Alcoólicos Anônimos- Ano:- FEVEREIRO DE 1955

Recuperação- O Indivíduo- Os Dozes Passos

Unidade – O Grupo – Doze Tradições

SERVIÇO- A Irmandade – Doze Conceitos

"A razão de ser de nossa Sociedade consiste nestes Três Legados, isto é, Alcoólico Anônimo só sobreviverá quando estes Princípios estiverem harmonicamente, funcionando. O Emblema é representado por um círculo e um Triângulo Equilátero ao Centro onde, na Base deste triângulo está a Recuperação. Os lados neste Triângulo são iguais, pois os três lados têm a mesma

importância dentro da Irmandade. Tanto a Recuperação, quanto a Unidade, quanto o Serviço tem papel de suma importância para a Vida de A. A.. Mas, O Propósito Primordial é o de levar a Mensagem ao alcoólatra que ainda sofre." Portanto o Indivíduo é o motivo da existência de A. A.." Todos os Três Legados estão girando em torno do Indivíduo. ` Por isso , a Recuperação do Indivíduo é Primordial para que se tenha a Unidade e havendo a Unidade pode se desempenhar o Serviço.

O Programa individual que o A. A. adota para a Recuperação individual e é o Único, é os Doze Passos, que são essencialmente Princípios Espirituais sugeridos.

As Doze Tradições são um conjunto de Princípios para a Estrutura do grupo e os *Doze Conceitos Para Serviços Mundiais são diretrizes para eficiência do Serviço de Alcoólicos no Mundo Inteiro. ` Vemos assim, a Importância dos Três Legados serem uma consequência do outro e assim, sucessivamente; como a Terra não para de girar, os Três Legados tem de estar sempre em perfeita harmonia para que a Irmandade não se acabe.

Ao chegar em A. A. o Indivíduo, a peça mais importante desta engrenagem, já deve encontrar uma boa estrutura no grupo para que havendo Unidade o indivíduo não pereça. `O Indivíduo, por sua vez, ao encontrar sua Recuperação vai se unir ao Grupo e prestar seu Serviço, levando a Mensagem dentro dos Princípios recebidos no grupo. "Podemos observar a grandeza e a Sabedoria de toda esta Mensagem contida nos Três legados."

`Como vemos, a Irmandade se fundamenta em Princípios Espirituais através dos Doze Passos e o Indivíduo se desenvolve no Grupo onde Tudo Começa (Doze Tradições) e se lança no Serviço da nossa Sociedade como um todo através dos "Doze Conceitos P/ Serviços Mundiais'.

Por isso a Recuperação é à base de tudo e, é por isso está ocupando o lado de sustentação do Triângulo Equilátero. ` Se vamos construir um edifício, a base é fundamental para uma boa estrutura do prédio e o serviço, isto é, a obra em si poderá ser conhecida e admirada'. " Assim é em A. A.". "Se houver Recuperação, haverá Unidade, isto é, a Estrutura será forte e o Serviço será bem feito e o resultado, é o edifício de A. A. sendo conhecido e respeitado pelo mundo inteiro.

`Companheiros, o responsável geral, pela obra é o Poder Superior, mas ELE precisa de trabalhadores que façam o trabalho em Unidade e ELE tem contratado, a cada dia, Servidores na esperança que, esses servidores desempenhem bem suas tarefas. ` ELE nos ensina a trabalhar através dos Doze Passos, pois este trabalho para o qual fomos chamados é puramente espiritual e não visa lucro, fama ou posição Social'. "Somos Servidores Anônimos que trabalhamos para o maior empregador que existe: DEUS, O PODER SUPERIOR."

Por isto nossa tarefa é tão Maravilhosa. É uma obra Divina essa que temos o dever de construir e por isso é necessário que estejamos em obediência e harmonia com o Poder Superior, conhecendo e acatando SUA Vontade. ELE tem chamado muitos de nós para o serviço e muito não tem correspondido ao seu chamado por não ter base para executar a tarefa que ELE nos confiou. ` Se não existe em nós a Recuperação será difícil, como visto, continuar prestando serviço a Ele, pois Deus é exigente para que sua obra seja perfeita. ` Tudo o que DEUS constrói é perfeito e por isso, nós servidores, precisamos estar atentos a Sua Vontade.

Somos cooperadores com ELE neste trabalho, mas para desempenhá-lo bem precisamos estar vivendo segundo a Sua Vontade, isto é, de acordo com os Princípios contidos nos Doze Passos, e somente assim, podemos executar bem a tarefa. ` Daí podemos entender porque é fundamental a Recuperação Individual para que os Grupos sejam "peças" que se harmonizem com o conjunto final: Alcoólicos Anônimos.'

Para que sejamos verdadeiros AAs. Devemos estar vivendo em Recuperação, Vivendo em Unidade e vivendo em Serviço.

Somos privilegiados por termos sido escolhidos para fazer parte desta tão nobre missão, mas para

isto é necessário Aprender, Servir e Amar, pois, Primeiro; precisamos aprender a praticar os Princípios (ninguém dá o que não Tem), Segundo: precisamos Servir como trabalhadores na obra do Poder Superior

E Terceiro: AMAR, pois Serviço É Amor. Tudo que fizermos deverá ser feito Com Gratidão e Amor! Que Deus Nos Ensine a Servir com Humildade!

OBS: Esta Temática foi um trabalho feito por mim há muitos anos.

Fonte: 1) Três Legados "Órgão Informativo do 5º Distrito da área de MG -Ano:1955

2) A. A. Atinge a Maioridade; Recuperação ,Unidade e Serviços !

OBS: É Um trabalho Simples, mas nos mostra a Necessidade de Falar Sobre 'Os Três Legados'. Poderá ser revisado e melhorado este Artigo .

Fraternalmente, Lúcio A. M.

VIVÊNCIA

REVISTA BRASILEIRA DE ALCOÓLICOS ANÔNIMOS Nº 107 - MAIO/JUNHO 2007

A Justiça e o Trabalho com Alcoólicos Anônimos

Conta a tradição que há mais de setenta anos dois doentes alcoólicos começaram a conversar e não beberam. No mundo todo alcoolistas continuam a conversar desde então e não beberam. O "só por hoje" já dura mais de que através do diálogo o homem pode encontrar soluções brilhantes para sua existência.

Em 1988, a Constituição Cidadã trouxe para o direito penal, carcomido por uma prática ineficaz desde os tempos da Colônia, um novo sopro, um novo conceito, o da pacificação social, criando o instrumento dos Juizados Especiais Criminais.

A Justiça penal deixa de ser apenas uma retribuição do mal praticado por um mal (violência legítima do estado que, quando é exercida de maneira errada, como, por exemplo, em prisões superlotadas, se torna ilegítima) e passa a poder contar com soluções visando o futuro, para uma determinada categoria de delitos - infrações penais com pena privativa da liberdade inferior a dois anos - a que apelida de "infrações penais de menor potencial ofensivo".

Ora, o que é essa Justiça Especial, criada pela Constituição Federal em 1906 e disciplinada pelo legislador comum em 1995, através da Lei nº. 9.099?

É a Justiça do diálogo, onde as partes envolvidas, direta ou indiretamente no litígio, são chamadas a conversar. É a justiça coexistencial.

Nossa cultura está acostumada a terceirizar a solução dos litígios. As partes depositam na mão de terceiros a solução de seus problemas. O Estado encarregado desta terceirização, o Juiz, por sua vez, acostumou-se a dirimir conflitos. Todavia essa solução se mostra insuficiente para a sociedade moderna. Mesmo se dirimido o primeiro conflito, a litigiosidade social permanece latente e outros

conflitos se instalam e cada vez mais a presença do Estado é requisitada, gerando acúmulo de processos e demora. Justiça que tarda é sempre Justiça que falha, diz o velho ditado. Assim, cada vez mais a Justiça deve se empenhar em diluir o conflito, em verdadeiramente atacar o litígio social existente e na medida em que o real problema da vida é solucionado, o litígio processual passa a ser desimportante.

Quando as partes voltam a ser chamadas para buscarem a solução de seus conflitos, o Juizado Especial Criminal reforça a cidadania.

Assim, é o princípio basilar do Juizado Especial Criminal a reconstrução da cidadania e o prestígio à autonomia da vontade e responsabilidade individuais.

Mais uma vez, aqui os caminhos dos grupos de mútua ajuda e da Justiça se aproximam.

Obviamente o álcool, a droga mais consumida em nosso País, constitui um dos elementos presentes na violência interpessoal. Não se trata aqui de buscar desculpa no álcool para a violência, mas apenas a constatação de que sem resolver o problema do relacionamento do alcoolista com a droga não se chegará jamais à solução do litígio interpessoal em que este se envolveu.

O álcool está presente em nossa sociedade. É um problema que afeta todas as classes sociais, etnias, sexos e assim deve ser resolvido na sociedade.

A prática vem demonstrando a pouca eficiência, nesta área, de medidas de força como a prisão ou a internação compulsória. Cessada a constrição da liberdade, geralmente, o primeiro passo do liberto é em direção ao álcool.

O maior êxito vem sendo obtido nos grupos de mútua ajuda, com reconhecimento até mesmo da ciência médica. Porque, então, excluir esse valioso conhecimento da Justiça?

Por certo não pode a Justiça determinar que alguém se torne membro de Alcoólicos Anônimos.

Para se tornar membro basta à vontade de querer parar de beber, diz a tradição, e vontade é o ato unilateral do alcoolista.

Também não pode a Justiça exigir que Alcoólicos Anônimos seja fiador da abstinência de ninguém. Toda a filosofia dos grupos se baseia no "só por hoje".

Muito menos ainda pode a Justiça demandar que a frequência às sessões do grupo surta o efeito desejado independentemente da interação de outros fatores. Cada ser humano possui seu tempo personalíssimo. Se para alguns o "só por hoje" é atingido no primeiro dia, para outros ele leva toda a vida. O próprio programa de Alcoólicos Anônimos é composto por 12 Passos e 12 Tradições, que devem ser percorridas, uma a uma, e renovadas diariamente, o que demanda uma progressividade.

O que espera, então, a Justiça do trabalho com Alcoólicos Anônimos?

Primeiramente, longe de exigir que o encaminhado se torne membro de A.A., ela confia na habilidade dos grupos e na seriedade do programa para que o encaminhado se encante e, um dia, no seu tempo pessoal devido, lhe seja dado alcançar a condição de membro. Frequêntador é o que se exige.

Entendemos que a partir da frequência certamente alguma semente ficará plantada na mente do encaminhado, que germinará no tempo certo.

Em segundo lugar, a Justiça respeita a autonomia dos grupos. Não se deve impor a aceitação da presença do encaminhado e a frequência deve ser demonstrada por qualquer meio idôneo.

Se para o encaminhado a frequência a A.A. deve ser encarada primeiro como um benefício, de certa forma ela contém um caráter de sanção pela infração penal praticada, ao privá-lo de seus momentos de ócio ou lazer. Não se olvida que estamos tratando de direito penal, de processo penal e a comprovação do cumprimento é uma exigência do sistema penal.

Em minha experiência pessoal, certa vez determinei que um alcoolista prestasse serviços à comunidade, no período de reuniões durante a sessão. Esse era o meio idôneo que imaginei para

obter a comprovação da presença à reunião. Felizmente o representante de A.A. da cidade em que trabalhava me procurou no gabinete, demonstrando o desatino da minha decisão e a partir daí começaram a surgir novos meios de comprovação da frequência.

Hoje, instituímos no Rio de Janeiro, um cartão de frequência, cuja responsabilidade pela guarda é do encaminhado, no qual o responsável pela reunião deve apor um carimbo ou uma rubrica. Não se descumpra assim o princípio do anonimato, tanto de quem conduz a reunião do grupo, como do encaminhado que, voluntariamente, ao aceitar o acordo para por fim ao processo, renuncia ao seu anonimato.

Mais uma vez, o reforço da autonomia da vontade está presente, ao entregar ao encaminhado a obrigação de comprovar a frequência.

A decisão de permitir ou não a presença em reuniões fechadas incumbe ao grupo que recebe o encaminhado. Caberá a ele, dentro de sua autonomia, avaliar a adequação ou não de admitir pessoas encaminhadas pela Justiça, se há discriminação ou não, em fim, se a presença de um encaminhado pela Justiça rompe ou não as tradições de A.A.

Certamente, o risco da presença de um encaminhado pela Justiça à reunião fechada é o mesmo da presença de um outro qualquer membro que recaia no uso do álcool.

Segundo se aprende no contato com o maravilhoso trabalho dos grupos de A.A., todos aqueles que alcançaram o desenvolvimento pessoal a ponto de se tornarem membros de A.A. ali chegaram encaminhados por alguém, pela família, pelo patrão, por amigos, por médicos ou até mesmo pelo "Poder superior".

Pergunto, por que não aceitar a Justiça como um facilitador do contato de quem sofre da doença do alcoolismo com aqueles que podem ajudá-lo?

A pergunta permanece no ar para que, trabalhando juntos possamos respondê-la.

Rio de Janeiro, 30 de outubro de 2006

Dr. Joaquim Domingos de Almeida Neto
Juiz de Direito do IX Juizado de Violência Doméstica e Familiar contra a Mulher e Especial Criminal
Barra da Tijuca/Rio de Janeiro/RJ

Vivência nº 107 - Maio/Junho 2007

VIVÊNCIA

REVISTA BRASILEIRA DE ALCOÓLICOS ANÔNIMOS Nº 112 - MAR/ABR 2008

A.A e a Imprensa

Depois que o "The Saturday Evening Post" publicou um artigo sobre Alcoólicos Anônimos, em 1º de março de 1941 a esforçada Irmandade chegou finalmente à consciência nacional, graças à força narrativa da maior revista familiar dos Estados Unidos.

Como observou Marty M., "foi a coisa mais emocionante que poderia ocorrer, porque precisávamos

muito de publicidade e queríamos que soubessem da nossa existência".

O juiz Curtis Bok, proprietário do The Saturday Evening Post ouvira falar dos Alcoólicos Anônimos através de seus amigos de Filadélfia, os doutores A. Wiese Hammer e C. Dudley Saul, que tinham grande admiração pela entidade.

Alcoólicos Anônimos havia chegado à Filadélfia de modo muito semelhante à sua chegada em Akron e ampliava-se agora para outras partes do país.

Tendo deixado de beber, os homens conseguiam reempregar-se, voltavam a viajar e a ver-se sós em quartos de hotéis estranhos, em cidades não menos estranhas.

Como o próprio Bill havia feito, eles procuravam outros alcoólicos para ajudá-los a parar de beber e, desse modo, manterem-se sóbrios.

No início de 1940, Jimmy B., o vendedor que insistia em diminuir o número de referências a deus no Livro Azul, foi a Filadélfia a trabalho. Bill lhe deu o nome de alguns companheiros dessa cidade, entre eles o de George S., que havia parado de beber depois de ler "Os Alcoólicos e Deus", na revista Liberty. "Rapidamente me dei conta de que precisava de alguns companheiros alcoólicos ao meu redor, para permanecer sóbrio", disse Jimmy "e assim me vi no meio de um grupo completamente novo".

Durante o inverno de 1940-41, o juiz Bok, interessado em saber o que havia de verdade por trás dos rumores desconstruídos que tinha ouvido, convocou o repórter Jack Alexander, cuja reputação era de ser inflexível. Alexander havia acabado de desmascarar importantes negociações escusas em Nova Jersey e orgulhava-se de seu cinismo. Bok quis saber se Alexander faria uma matéria para o Post. A princípio o repórter hesitou; mas quando soube que Alcoólicos Anônimos "tinha relação tanto com a religião quanto com Rockefeller", sua curiosidade falou mais alto.

Dos quatro membros de A.A. que o visitaram em seu apartamento, Alexander opinou: "Eram bem apessoados e estavam bem vestidos, mas, ao nos sentarmos, bebendo Coca-Cola (que era tudo o que eles tomavam), contaram histórias de horríveis desgraças ocorridas quando bebiam. As histórias soaram falsas e, quando eles foram embora, tive a nítida sensação de que estava sendo engabelado. Os visitantes haviam se comportado como atores enviados por uma agência teatral da Broadway". Do próprio Bill, que conheceu no dia seguinte na Rua Vesey, Alexander considerou: - "É um tipo que desarma qualquer um e um especialista em doutrinar, usando a psicologia, a psiquiatria, a filosofia, a farmacologia e o folclore do alcoolismo". O fato é que a franqueza de Bill pode ter tido o efeito inicial, como às vezes ocorre, de acentuar ainda mais o já agudo ceticismo de Alexander, Bill falou com franqueza do seu passado de bebedeiras e, com a mesma candura, de sua grandiosidade e dos erros que havia cometido recentemente. O impacto dessa candura levou o repórter a considerá-lo "incrivelmente ingênuo ou um tanto estúpido". Bill teve uma percepção inteiramente diversa desse mesmo episódio: "Desde que Jack Alexander se apresentou no Escritório Central, nós o trouxemos a reboque durante quase um mês inteiro. Para escrever seu poderoso artigo ele precisou da nossa total atenção e de uma ajuda cuidadosamente organizada. Abríamos a ele nossos registros, os livros, apresentamo-lo aos Custódios não-alcoólicos, marcamos entrevistas com AAs de todos os tipos e, finalmente pusemos Alcoólicos Anônimos à sua frente, desde Nova York e Filadélfia até Chicago, passando por Akron e Cleveland".

A percepção inicial de Alexander era correta: Bill era cândido, mas sua candura nada tinha de ingenuidade, ou de estupidez; era proposital e atingia seus objetivos.

Da mesma forma que funcionaria com milhares de alcoólicos, nos anos futuros, assim foi com Jack Alexander, como Bill descreveu: - "O tipo de ajuda que demos a Jack Alexander - nosso serviço organizado de informações ao público - é o ingrediente vital de nossas relações públicas, que a maior parte dos AAs nunca chegou a ver".

Não demorou muito tempo para que Jack Alexander fosse "convertido", evaporou-se seu cinismo e

seu apoio à Irmandade foi tão entusiasmado que ele continuou sendo um amigo íntimo durante os anos seguintes. Em 1951, chegou a ser Custódio e permaneceu no Conselho até 1956.

O ARTIGO DE JACK ALEXANDER

A publicidade do artigo "Alcoólicos Anônimos" pelo jornalista Jack Alexander, no número de março de 1941 do "The Saturday Evening Post", representa um marco na história da Irmandade e serviço. Embora outro artigo de âmbito nacional tenha sido publicado anteriormente, o relato do "The Saturday Evening Post", sobre um grupo de homens e mulheres que alcançaram a sobriedade através de A.A., foi, em grande parte, responsável pela onda de interesse que sedimentou a Irmandade em termos nacionais e internacionais.

A história do Post é uma lembrança do desenvolvimento de A.A. em um período relativamente curto. Em 1941, aproximadamente dois mil homens e mulheres estavam vivendo o programa de A.A. com sucesso. Hoje este número excede os dois milhões, e cerca de 98 mil Grupos se reúnem regularmente nos Estados Unidos, Canadá e em outros países. Em 1941, Jack Alexander escreveu a respeito do senso de humildade e serviço que caracterizavam o programa de A.A. e aqueles que então o praticavam.

A.A. vem tendo um enorme crescimento desde então. Mas a mesma consciência da necessidade de continuar a servir companheiros alcoólicos dentro do espírito de ajuda e humildade continua a ser o alicerce de nossa Irmandade.

É com esse espírito que este artigo histórico é reproduzido para todos os membros veteranos ou recém-chegados, que compartilham o mesmo interesse pelos tempos pioneiros de Alcoólicos Anônimos.

Fonte: Levar Adiante e o Artigo de Jack Alexander

Vivência nº 112 - Março/Abril 2008

VIVÊNCIA

REVISTA BRASILEIRA DE ALCOÓLICOS ANÔNIMOS - MAI/JUN 2000

Uma aula de espiritualidade

Foi como se eu tivesse realmente "pronto" - no quarto ano de A.A. - para ler o texto do filósofo norte-americano William James, considerado o "pai da moderna psicologia". Li Variedades da Experiência Religiosa como quem estuda: com cuidadosa atenção e anotando passagens importantes num bloco de papel. Como não encontrei uma edição em português, recorri a um volume em espanhol, numa biblioteca pública, e isso por si só tornou minha leitura ainda mais atenta.

Foram muitas e gratíssimas as surpresas. A experiência foi notável, não só por confirmar para mim aspectos da espiritualidade que eu já havia percebido, por meio da prática do programa de A.A. - a exemplo da consideração do autor de que "Deus é real desde o momento em que produz efeitos reais", mas também porque me abriu novas e valiosas perspectivas de crescimento espiritual, ao esclarecer sensações que já tinham me assaltado

mas que não conseguia identificar com clareza. Caso desta passagem:

"A prece ou a comunhão íntima com o espírito transcendental - seja 'Deus' ou 'lei' - constitui um

processo onde o fim se cumpre realmente, e a energia espiritual emerge e produz resultados precisos, psicológicos ou materiais, no mundo fenomenológico."

Ao final da leitura sobrou para mim uma certeza: a de que o crescimento espiritual constante poderá me conduzir a um estado em que minhas preces deixem de ser meramente súplicas (como foram até agora e acredito que assim continuarão por tempo indeterminado) e assem a representar um estado mais elevado, em que eu possa louvar e amar a Deus como Ele merece ser louvado e amado - para que a semente de Sua presença dentro de meu próprio espírito possa se tornar plenamente efetivada.

Confesso que, de início, não achava que fosse ler o livro inteiro, mas apenas dois dos 20 capítulos, os que tratam da conversão (que eu entendo como despertar espiritual). Findos os dois capítulos (cada capítulo corresponde a cada uma das 20 conferências realizadas por James na Universidade de Edimburgo, na Inglaterra, entre 1901 e 1902), compreendi que tinha aberto uma arca de tesouro, passando a devorar tudo.

Há no livro um aspecto que, logo de saída, me fisgou: a generosidade do mestre, que não dá um passo sem relatar detalhadamente casos verídicos (alguns envolvendo alcoólicos), além de citar bastante outros autores e pesquisadores - como é o caso destas palavras, creditadas ao professor Leuba, contemporâneo seu e também precursor da psicologia da religião:

"Deus não é conhecido, não é compreendido, é simplesmente utilizado, às vezes como provedor material, às vezes como suporte moral, às vezes como amigo, às vezes como objeto de amor. Se demonstrar sua utilidade, a consciência espiritual não exige mais nada.

Existe Deus realmente?

O que é?, são perguntas irrelevantes.

Não é a Deus que encontramos na análise última dos fins da espiritualidade, mas sim a vida, maior quantidade de vida, uma vida mais ampla, mais rica, mais satisfatória. O amor à vida, em qualquer e em cada um de seus níveis de desenvolvimento, é o impulso religioso".

Outra citação, creditada pelo autor a Frederic Myers: "Se perguntarmos a quem dirigir a prece, a resposta (curiosamente, é certo...) há de ser isso não tem demasiada importância; a prece não é uma coisa puramente subjetiva, significa um incremento real da intensidade de absorção de poder espiritual - ou graça -, mas não sabemos suficientemente o que ocorre no mundo espiritual, para saber como atua a prece, quem toma conhecimento dela, ou por que tipo de canal é outorgada a graça".

James também afirma que "o ponto religioso fundamental é que na prece e energia espiritual - em outros momentos adormecida - torna-se ativa e realmente se efetua uma obra espiritual de algum gênero". Ele constatou, em suas extensas pesquisas sobre homens e mulheres que conseguiram despertar seu íntimo espiritual, que "o novo ardor que acende o peito dessas pessoas consome, com seu fulgor, as inibições inferiores que antes as perseguiram e imuniza-as da porção vil de suas naturezas. A magnanimidade, antes impossível, agora parece fácil; os convencionalismos insignificantes e os vis incentivos, antes tirânicos, agora não mais as subjugam".

Muito antes da fundação de A.A., James já utilizava palavras muito familiares a todos nós, membros da Irmandade: "O despertar espiritual pode advir por um crescimento gradual ou abruptamente (por crisis), mas em qualquer desses casos parece ter chegado 'para ficar'...". Citando Starbuck, outro contemporâneo seu, James comenta que o efeito do despertar espiritual consiste em proporcionar "uma mudança de atitudes com relação à vida, que é constante e permanente, ainda que os sentimentos flutuem...".

Essa singela colocação, "ainda que os sentimentos flutuem", produziu em mim um efeito balsâmico. É que durante um bom período de minha recuperação pessoal, vivia com medo de que

minhas oscilações emocionais constituíssem um grande risco. É certo que preciso continuar muito atento a meus altos e baixos emocionais, mas o fato é que tal reflexão veio confirmar o que eu já vinha percebendo há algum tempo. Ou seja, que, como ser humano, estou sujeito a uma certa gangorra de sentimentos, que nem sempre, contudo, leva a uma recaída alcoólica.

Um pouco mais de esclarecimento, sobre os meus temores de recaída, chegou-me com essa reflexão: "Enquanto a nova influência emocional não alcançar um tom de eficácia determinante, as mudanças que produz são inconstantes e volúveis e o homem volta a recair em sua atividade original.

Mas quando uma emoção nova consegue uma certa intensidade, atravessa-se um ponto crítico, conseguindo-se uma revolução irreversível equivalente à produção de um novo estado natural". E é muito significativo que, 35 anos antes da fundação de A.A., William James, confrontando o "santo" (para o autor, santa é toda pessoa com faculdades espirituais fortes e desenvolvidas) e o "homem forte" (refere-se ao conceito de super-homem, de Nietzsche), tenha escrito: "(...) No entanto, é possível conceber uma sociedade imaginária na qual não caiba a agressividade mas sim apenas a simpatia e a justiça - qualquer pequena comunidade de verdadeiros amigos conduz a essa sociedade. Quando consideramos abstratamente esta sociedade, ela seria, em grande escala, o paraíso, já que cada coisa boa se produziria sem nenhum desgaste. O santo se adaptaria perfeitamente a essa sociedade.

Suas maneiras pacíficas seriam positivas para seus companheiros e não haveria ninguém que se aproveitasse de sua passividade. Portanto, o santo é, abstratamente, um tipo de homem superior ao 'homem forte', porque se adapta a essa sociedade mais elevada concebível, sem depender para nada o fato desta sociedade vir a se concretizar ou não jamais". Impossível não fazer uma analogia com A.A.

Nessa altura de minha programação pessoal, estou amplamente convencido de que a vasta literatura de A.A. é mais do que suficiente para minha recuperação constante - só por hoje. Lendo o livro de William James, pude sentir uma enorme satisfação também pelo fato de estar bebendo das águas de um dos regatos dos quais Bill W. se serviu. É uma grande necessidade de compartilhar minha experiência com os leitores da revista. Vinte e quatro horas a todos.

Juan, São Paulo/SP

Vivência - maio/junho 2000

UM PEQUENO GUIA PARA ALCOÓLICOS ANÔNIMOS

. Como você pode descobrir mais sobre A.A.?

O alcoolismo é reconhecido como um dos maiores problemas de saúde. Nos Estados Unidos, é a terceira doença que mais mata, depois do câncer e das doenças cardíacas – e não prejudica somente os alcoólatras. Outros são afetados pelos efeitos do alcoolismo – no lar, no trabalho, nas rodovias. O alcoolismo custa à comunidade milhões de cruzeiros anualmente. Assim sendo, mesmo que você não seja alcoólatra, o alcoolismo pode prejudicar a sua vida também.

Já aprendemos muito sobre como identificar e deter o alcoolismo. Mas até agora ninguém descobriu um meio de preveni-lo, porque ninguém sabe exatamente por que alguns bebedores se tornam alcoólatras. Os médicos e cientistas no campo do alcoolismo ainda não concordaram quanto à causa (ou às causas) do alcoolismo.

Por esta razão, A.A. concentra-se em ajudar aqueles que são alcoólatras, para que eles possam parar de beber e aprender a ter uma vida normal e feliz sem o álcool.

O que é o alcoolismo?

Do ponto de vista de A.A., o alcoolismo é uma doença. O alcoólatra não pode controlar o seu modo de beber, porque o seu corpo e a sua mente (ou emoções) estão doentes. Esta é a opinião de A.A. Se o alcoólatra não parar de beber, o seu alcoolismo geralmente ficará cada vez pior.

A Associação Médica Norte-Americana e a Associação Médica Britânica que lideram organizações médicas nestes países, também disseram que o alcoolismo é uma doença.

Quais são os sintomas?

Nem todos os alcoólatras têm os mesmos sintomas, mas muitos – em diferentes estágios da doença – mostram estes sinais: eles acham que só o álcool os deixa seguros de si e à vontade com outras pessoas; freqüentemente, querem "só mais uma" no fim de uma festa; ficam contentes com as oportunidades de beber e pensam muito nisto; embebedam-se, apesar de ter planejado o contrário; tentam controlar as suas bebedeiras, pela mudança dos tipos de bebida, fazendo paradas forçadas ou promessas; "filam" bebidas; mentem sobre a quantidade que beberam; escondem garrafas; bebem no trabalho (ou na escola); bebem sozinhos; têm apagamentos (isto é, não lembram no dia seguinte o que disseram ou fizeram na noite anterior); bebem de manhã para curar a ressaca, sentimentos de culpa e angústias; comem pouco ou mal e se tornam subnutridos; ficam com cirrose hepática; tremem violentamente, têm alucinações ou convulsões, quando é retirada a bebida.

O que é A.A.?

Alcoólicos Anônimos é uma irmandade mundial de homens e mulheres, que se

ajudam mutuamente a permanecer sóbrios. Eles oferecem a sua ajuda a qualquer um, que tenha um problema com a bebida e queira parar de beber. Por serem todos alcoólatras, eles têm uma especial compreensão mútua. Sabem como esta doença pode atingi-los – aprenderam como se recuperar do alcoolismo dentro de A.A.

Um membro de AA fala: "Eu sou um alcoólatra" – mesmo que ele não beba há anos. Ele não diz que está "curado". Uma vez que a pessoa tenha perdido a possibilidade de controlar a bebida, nunca mais é possível beber normalmente, A.A explica – ou, em outras palavras, ele pode tornar-se um "antigo alcoólatra" ou um "ex-alcoólatra". Mas em A.A. ele pode tornar-se um sóbrio alcoólatra, um alcoólatra recuperado.

Como A.A. ajuda o alcoólatra?

Devido ao exemplo e à amizade dos alcoólatras recuperados em A.A., o novo membro é incentivado a não tomar o primeiro gole "por 24 horas", como eles fazem. Em vez de "jurar nunca mais beber" ou se preocupar em estar sóbrio amanhã, o alcoólatra concentra-se em não beber agora - hoje.

Tirando o álcool do seu organismo, o recém-chegado cuida de uma parte da sua doença – o seu corpo tem uma chance de ficar bem. Mas, lembre-se, há outra parte. Se ele quiser *permanecer* sóbrio, ele precisa ter uma mente sadia e emoções também sadias. Assim, ele começa a pôr em ordem os seus pensamentos confusos e sentimentos infelizes, seguindo os "Doze Passos" de A.A. para alcançar a recuperação. Estes Passos *sugerem* idéias e ações que podem guiá-lo para uma vida feliz e útil.

Para entrar em contato com outros membros e aprender sobre o programa de recuperação, o novo membro vai regularmente às reuniões de A.A.

O que são as reuniões de A.A.?

Alcoólicos Anônimos é constituído por quase 28.000 grupos locais, em 92 países. O pessoal de cada grupo se reúne, geralmente uma ou duas vezes por semana para realizar reuniões de A.A. que podem ser de dois tipos:

(1) Nas "Reuniões abertas", os oradores contam como eles bebiam, como descobriram A.A. e como o programa de A.A. os têm ajudado. Os membros podem trazer parentes ou amigos, e de um modo geral, qualquer pessoa interessada em A.A. é sempre bem-vinda para assistir às "reuniões abertas" .

(2) "Reuniões fechadas" são somente para os alcoólatras. São discussões de grupo e qualquer membro que queira pode falar, fazer perguntas, compartilhar as suas idéias com os seus companheiros. Nas "reuniões fechadas", cada membro de A.A. pode receber ajuda para os seus problemas relacionados com a sobriedade e com a vida diária. Pode ser que alguns membros de A.A. tenham tido os mesmos problemas; eles podem explicar como se saíram, muitas vezes aplicando um ou mais dos Doze Passos.

Quem pertence ao A.A.?

Como as outras doenças, o alcoolismo afeta toda sorte de pessoas. Deste modo, os homens e as mulheres em A.A. pertencem a todas as raças e nacionalidades, a todas as religiões ou a nenhuma. Podem ser ricos, pobres e nem rico nem pobre. Trabalham em todas as profissões, como advogados e donas de casa, professores e caminhoneiros, garçons e clérigos.

A.A. não arquiva lista de membros, mas os grupos relatam quantas pessoas pertencem a cada um. Por estes relatórios, o total de A.A. é estimado em mais de de 2.000.000 muito mais

Um alcoólatra tem que chegar ao "fundo do poço" para A.A. poder ajudá-lo?

A.A. começou em 1935 com um corretor da bolsa de New York e um médico de Ohio, ambos beberrões "sem esperança". No início, a maioria dos membros de A.A. também tinham estado seriamente doentes; o seu modo de beber os havia levado a hospitais, sanatórios ou prisões. Mas quando o pessoal começou a ouvir falar sobre A.A., muitos alcoólatras acharam que eles não precisavam deixar que a doença os prejudicasse tanto. Eles poderiam recuperar-se em A.A., antes que a sua saúde estivesse completamente arruinada, enquanto eles ainda estavam com os seus empregos e suas famílias.

Há jovens em A.A.?

Nos últimos anos, muitos jovens alcoólatras entraram em A.A. O panfleto "Young People and A.A." relata as histórias pessoais de dez deles que ingressaram em A.A. com menos de 30 anos – incluindo um que ingressou com 18 e outro com 16. Estes jovens mantêm uma sobriedade cheia de alegria, tomando parte nas atividades de A.A.

Quem dirige A.A.??

A.A. não tem propriamente governo. Cada grupo é livre para trabalhar com os seus próprios costumes e meios de fazer as suas reuniões, contanto que não prejudique outros grupos ou A.A. como um todo. Os membros elegem um coordenador, um secretário e outros encarregados do grupo. Estes encarregados não dão ordens para ninguém; na maioria das vezes, a sua função é simplesmente a de zelar para que as reuniões transcorram harmoniosamente. Na maioria dos grupos, novos encarregados são eleitos duas vezes por ano.

Mas o grupo individual não é desligado do resto de A.A. Da mesma forma que os membros de A.A. ajudam um ao outro, os grupos também se ajudam. Eis três dos meios de que eles se utilizam para trocar ajuda:

(1) Os grupos da mesma área abrem um escritório central, ou escritório intergrupá.

MULHER! A FORÇA QUE FALTAVA!

Para qualquer Alcoólico, "independente do sexo" ultrapassar a barreira do orgulho que o cega, e entrar em um grupo de A.A., e ainda admitir que está derrotado pelo Álcool, que perdeu o rumo e que precisa de ajuda para se reencontrar, é uma missão que requer todo esforço do mundo.

Para a mulher parece mais difícil ainda, porque o peso da discriminação é mil vezes maior. A mulher nasce para ser santa; esperam que ela seja uma menina comportada, uma moça prendada e mais tarde uma mãe e esposa exemplar. A típica rainha do lar.

No fundo é isso que a mulher gostaria de ser, mas quando têm a infelicidade de desenvolver a doença do alcoolismo torna-se impossível realizar esta tarefa, mas ela não enxerga esta realidade, tenta esconder o problema de todas as maneiras, algumas pondo a culpa no outro, outras, bebendo escondida e muitas vezes pondo fim à própria vida. As poucas mulheres que chegam em A.A. ainda relutam, afinal admitir que é alcoólica é dar razão aos inimigos. Pessoas que viviam fazendo acusações injustas, a maioria querendo tirar a única alegria que ela possuía que era beber, já que ninguém gostava dela e não reconheciam suas qualidades.

Felizmente a magia do programa de recuperação sugerido por Alcoólicos Anônimos consegue na maioria das vezes acabar com todas essas defesas e ela se entrega a essa nova maneira de viver; passa por cima até das dificuldades normais que uma dona de casa enfrenta, às vezes jornada dupla de trabalho, filhos pequenos exigindo seus cuidados, ciúme por parte do marido que muito depressa esquece o inferno que vivia.

Às vezes ignoram o fato do alcoolismo ser uma doença incurável e

acreditam que não é necessário a freqüência às reuniões.

Muitas vezes por falta de apadrinhamento ela acaba piorando a situação, pois no início a maioria de nós age como se tivéssemos feito um grande favor à nossa família pelo fato de ter parado de beber.

Só com o passar do tempo vamos entender que fizemos um grande favor sim, mas a nós mesmas, já que somos as maiores beneficiadas.

Quando a mulher ou "o homem" chega ao grupo, é tal qual um recém-nascido, os companheiros que já estão ali há algum tempo, se transformam em irmãos mais velhos, pai ou mãe.

Com todo o amor cuidado e paciência do mundo tentam nos ensinar os primeiros passos. Com o passar do tempo a compulsão pela bebida vai desaparecendo e ficamos livres para viver e deixar viver, vamos dando conta da gravidade do nosso problema e da grandeza deste programa de recuperação sugerido por Alcoólicos Anônimos, e a felicidade toma conta de nós.

Com a freqüência às reuniões a companheira vai achando resposta para seus porquês, mas vai também descobrindo que a irmandade é composta de Recuperação, Unidade e Serviço e que o grupo precisa de servidor; aí ela começa a sentir medo, pois certamente já percebeu que aqueles companheiros que trabalham pelo grupo são os mais criticados.

Ela decide então não se envolver com questões desgastantes, e vai continuar fazendo do jeito que tem dado certo para ela, já que o programa é individual; às vezes ela até usa os filhos como desculpa; diz que precisa se dedicar mais a eles para compensar o tempo em que ela bebia, quando tendo filhos, não era mãe, tinha marido, mas não era digna de ser chamada de esposa.

Os companheiros mais antigos continuam a insistir, eles sabem que correm o risco de levá-la até a se afastar do grupo e recair, mas por outro lado pode ser que ela só precise de um empurrãozinho para entender a importância do serviço em A.A. e que o serviço é o espelho da recuperação.

É servindo que temos a oportunidade de revelar nossas falhas e tentar corrigi-las. É servindo que vamos descobrir se realmente estamos reformulando ou se só tampamos a garrafa. É servindo que vamos ter a oportunidade de levar a mensagem que salva vidas a tantas vitimas que como nós, não sabíamos haver uma saída, e isso trás uma sensação indescritível só vivendo!

Deus não escolhe os preparados, ele prepara os escolhidos.

Vamos confiar Nele e nos apresentar para os trabalhos.

Em A.A. há lugar para todos, aliás, nos serviços estão sobrando lugares.

Não é verdade que exista discriminação para com mulher nos serviços; as divergências que surgem são normais e acontecem também entre os companheiros homens, nada mais é que zelo pela irmandade.

Os companheiros torcem para chegar o dia em que as mulheres passem por cima de todas as dificuldades e liderem lado a lado com eles.

Não vamos deixar que acontecimentos corriqueiros, como envolvimento emocionais, ou as famosas cantadas sejam empecilhos para que possamos colocar em prática nossos três legados, Recuperação, Unidade e

Serviço.

Com os conhecimentos que adquirimos em A.A., podemos usar as dificuldades como experiência para o nosso próprio crescimento.

Despertar o interesse do outro deveria era levantar nossa auto-estima pois isso mostra que temos valor, se queremos corresponder ou não, somos nós que vamos decidir, pois agora nós temos direitos.

Se a situação fugir ao nosso controle poderemos contar com o apadrinhamento e até com a proteção de companheiros nos quais confiamos.

Não devemos jamais usar isso como desculpa para desistir do programa de vida que o A.A. nos oferece.

Somos capazes, de lidar com as dificuldades sem quebrar a unidade do grupo. Lembrando que aquele companheiro que nos parece desrespeitoso ou coisa pior, é um doente, alguém que precisa continuar na irmandade tanto quanto nós.

Devemos ser capazes de distinguir uma coisa da outra.

Não fazer tempestade em copo d'água, pois só assim seremos capazes de servir com responsabilidade e com amor.

Helena/DF

"Ela se entrega a essa nova maneira de viver; passa por cima até das dificuldades normais que uma dona de casa enfrenta; às vezes jornada dupla de trabalho, filhos pequenos exigindo seus cuidados, ciúme por parte do marido que muito depressa esquece o inferno que vivia."

"Deus não escolhe os preparados, ele prepara os escolhidos. Vamos confiar Nele e nos apresentar para os trabalhos.

Em A.A. há lugar para todos!"

Vivência nº 101 - Mai./Jun. 2006

" CARTA A UMA MULHER ALCOÓLICA "

Por Margaret Lee Runbeck

Se eu morasse em frente a sua casa, e observasse o quanto você luta corajosamente, mas sem esperanças contra sua doença, e se falasse com você às vezes, quando você não conseguisse me evitar, eu não ousaria lhe dizer pessoalmente o que agora vou lhe dizer por escrito. Você não deixaria dizê-lo, porque teria medo de mim. Julgaria que também eu faço parte da conspiração mundial contra você; ofender-se-ia por eu ter suspeitado de sua secreta agonia.

Se nós nos encontrássemos, frente a frente, eu não acharia meio nenhum para lhe dizer o quanto gosto de você. Também não conseguiria lhe dizer que não encontro nada de desprezível ou ridículo em você. Não lhe daria nenhuma lição de moral, pois você não permitiria que lhe falasse a respeito de sua doença fatal. Nós duas faríamos de conta que ela não existe.

Assim sendo, preciso lhe escrever uma carta e pô-la num lugar seguro, onde você vai encontrá-la e possa escondê-la de sua família para depois lê-la com calma.

Nós duas começamos por ter alguma coisa em comum. Ambas sabemos que você está apavorada com o seu problema de bebida.

Você poderá ter qualquer idade; poderá ser uma universitária, uma jovem mãe, uma profissional admirada, a esposa do homem mais importante de sua comunidade ou uma avó que parece equilibrada. Você pode ser uma mulher extrovertida, animadora de qualquer festa, ou uma pessoa assustada, cheia de complexos de inferioridade e que, antes de tentar qualquer coisa, procura primeiro a coragem dentro de uma garrafa, não importa o quanto possa parecer fácil a outras pessoas o que terá que fazer.

Talvez você já tenha estado bebendo há meses ou mesmo anos, ficaria horrorizada e o negaria veementemente, se alguém a chamasse de alcoólica, mas secretamente está se perguntando se é ou não é. Posso responder-lhe já, pois, se você não pode controlar o seu modo de beber, se agora bebe mais do que admitiria, é provável que de fato seja uma alcoólica. Quando pronuncio esta palavra, me refiro a uma pessoa que sofre de uma doença. Uma enfermidade que progressivamente avança, diminuindo os horizontes de seu mundo, até que nada mais lhe reste de real, salvo o álcool.

Por você ser mulher, seus hábitos de beber são, com toda certeza, muito discretos, pois faz de tudo para escondê-los de todos, até de si mesma. E talvez tenha conseguido. Talvez ainda ninguém saiba que você beba, porque não ousa tomar nada em público, sabendo que este primeiro gole é o início de uma longa jornada para baixo.

Talvez você seja "uma alcoólica do quarto de dormir", e neste momento talvez eu a tenha seguido em pensamento para dentro de seu próprio quarto, onde pretende, com ares inocentes, pegar a garrafa escondida entre sua lingerie, ou numa caixa de chapéu lá naquela prateleira de cima. Pode até ser que a sua família ainda não tenha percebido nada, não suspeitou ainda de suas freqüentes "dores de cabeça".

LIVRETE - CARTA A UMA MULHER ALCOÓLICA

"Literatura de Alcoólicos Anônimos, o caminho seguro".

Do outro lado, pode ser que você seja uma daquelas sombras que passam a vida na penumbra dos bares ou boates. Você pode ser o problema de sua vizinhança ou o escândalo de sua cidade. Sua família já pode ter desistido em tentar ocultar o seu problema; até mesmo seus filhos talvez não procurem mais encontrar desculpas para você. Ou ainda, pode até ter perdido sua família porque foi impotente no controle de sua bebida.

Mas, qualquer que seja o estágio no qual você se encontre agora, há esperanças. E não terá que se sentir culpada ou envergonhada, assim como não merece as acusações cheias de melindre, com que todos a aborrecem, tais como: "Se nos amasse, pararia de beber". Ou ainda: "Você só pensa em si mesma!". Ou: "Deveria se envergonhar, com toda a sua cultura e as oportunidades que já teve!". Acontece que você não é egoísta e nem um monstro imoral. Realmente, você é bem o oposto. Você é uma mulher que está gravemente doente.

Após ter compreendido isto, o próximo fato que terá de aceitar, é que está livre de qualquer culpa. Quando admitir que é uma alcoólica, não mais terá que se sentir culpada e castigada (além do castigo desumano que tem inflingido a si própria). Terá tão somente que reconhecer que está doente.

Sua enfermidade é perigosa. Ela pode destruir tudo ao seu redor. A não ser que seja detida a

tempo, pode destruir a mente e o corpo de sua vítima. Porém, não é mais a sua culpa, seria como se você tivesse alergia ou diabete. O álcool é veneno para você se você for alcoólica. Você não está sozinha nesta tortura indescritível que é o alcoolismo. Há muitos milhares de mulheres como você, em estágios primários ou em fase de desintegração. Dos 65 milhões de pessoas em nosso país (EUA) que tomam bebidas alcoólicas, mais do que 4 milhões são bebedores-problemas e calcula-se que 650 mil destas pessoas são mulheres. É difícil contá-las com precisão, porque as mulheres, principalmente as donas-de-casa, conseguem esconder melhor a sua condição do que os homens. Podem escondê-la pelo menos por algum tempo. Mas a mulher alcoólica sofre mais do que o homem; sua psique e sua constituição física são mais complexas e mais sensíveis. Ela tem mais dificuldade em suportar o desprezo que sente por si mesma e ainda sente muito mais acentuadamente o estigma social que uma sociedade ignorante coloca o alcoolismo. Certamente não tenho necessidade de lhe explicar isso.

Desejaria de todo meu coração que tudo isso não passasse de mera teoria para você, mas sei que não é. A arrogância que isola um homem alcoólico dos outros, não atinge a uma mulher como você, salvo mais tarde, quando já tenha morto dentro de seu corpo doente, o seu verdadeiro ser. Tenho ouvido mulheres alcoólicas dizendo: "Eu estava completamente morta por dentro. Nada podia me alcançar ou me ajudar."

É muito difícil para a maioria das mulheres admitir, mesmo que seja a si mesmas que são alcoólicas. Entretanto, este é o primeiro passo na conquista da sobriedade e da sanidade. Se você ainda não deu este primeiro passo, deixe que eu a ajude a dá-lo ainda hoje. Porque se conseguir admitir que o seu sentimento de pânico e sua ruína interior são sintomas de alcoolismo, você está preparada para receber ajuda.

LIVRETE - CARTA A UMA MULHER ALCOÓLICA

"Literatura de Alcoólicos Anônimos, o caminho seguro".

A finalidade em escrever-lhe esta carta é lhe dizer que, apesar da sua doença desesperadora, você pode "reunir-se novamente à raça humana" e viver uma vida razoavelmente normal. Realmente, vai descobrir que esta nova vida pode até ser mais feliz do que a vida dos outros seres em geral. Não vai nem mesmo voltar ao tipo de vida que teve anteriormente e que suportou antes do alcoolismo tomar conta de você. Aquela vida não servia para você; você tentou escapar de sua frustração e seu desespero pela bebida, perdendo-se de uma vez. Esta outra vida da qual estou lhe falando, fica do outro lado de uma grande experiência e pode encontrá-la a ser exatamente aquilo que Deus teve em mente quando a criou.

É a respeito de Alcoólicos Anônimos que estou lhe escrevendo. A. A. conseguiu deter o alcoolismo de mais ou menos 250 mil (Calcula-se que o número de membros em 1995 seja de mais de 2.000.000. Destes, 43% são mulheres.) pessoas desesperadas e derrotadas, que puderam refazer as suas vidas. Se você tem a vontade e a humildade suficiente, e o sincero desejo de ser ajudada, isto não só fará com que a bebida que for consumir hoje seja a última para sempre, mas também lhe dará um novo tipo de vida, indescritivelmente boa e benéfica para todos que a observarem. O público em geral tem pouco conhecimento de como A. A. funciona e, de fato, ninguém pode explicá-lo em termos intelectuais. Mas há bastante evidência de que é eficaz. Após admitir para si mesma que é impotente perante o álcool e se você realmente deseja ajuda com toda a sinceridade, coloque a sua vida nas mãos de um Poder Superior. Visto superficialmente, parece significar muito

pouco, mas num plano emocional profundo, lá dentro da gente, onde se faz este pedido (endossado por todo o seu sofrimento até aqui), liberta-se a maior força que um ser humano pode experimentar. A presença desta força é mais poderosa do que o álcool, que até aqui havia sido a necessidade principal, maior que o amor pela família, o autorrespeito e até mesmo o princípio de auto-preservação. Para os membros de A. A. não é mesmo muito fácil discutir esta tremenda experiência. Mas por outro lado, ela não precisa ser explicada; seus resultados estão evidentes e acima de qualquer dúvida. Ninguém sabe como funciona, mas, que funciona, funciona.

Vamos falar um pouco sobre você mesma. Para começar: como você se tornou uma alcoólica? Claro que não simplesmente por capricho ou maldade. A medicina e a psiquiatria chegaram à conclusão de que muitas pessoas bebem excessivamente por causa de seus problemas emocionais. Conheci duas mulheres que se tornaram alcoólicas após terem perdido seus filhos, e muitas porque tiveram seus casamentos fracassados. A maioria dos alcoólicos são perfeccionistas ou idealistas. Esperam realizar maravilhas em suas vidas, quando não conseguem viver dentro dos padrões de seus altos ideais, não conseguem também encarar suas decepções a respeito de si mesmos.

Apesar do que outras pessoas geralmente possam pensar, os alcoólicos têm consciência terrivelmente sensíveis. Preocupam-se tanto com tudo, que não suportam a tensão e a angústia. Quando uma consciência desta natureza se une à incapacidade total para suportar a agonia da preocupação, surge o convite aberto ao excesso da bebida.

Os conflitos emocionais nos indivíduos supersensíveis como você, se tornam tão insuportáveis que procuram uma fuga, que vai até a inconsciência total.

Em alguns alcoólicos um sentimento de inferioridade vindo da infância constrói um mecanismo de compensação que cria uma ânsia egoísta e insaciável pelo elogio e sucesso, que nunca é satisfeita com aquilo que recebe. Nas mulheres, o "ego" exagerado exige lisonjas e agrados constantes e, em alguns casos, romances contínuos. Em suas excessivas exigências por uma perfeição, a mulher frustrada às vezes acredita nas promessas enganosas do álcool, este cruel impostor.

Quando estas tensões emocionais extremas existem em adição a uma alergia física, a ruína alcoólica é inevitável. As pessoas bebem porque são infelizes e são infelizes porque bebem. O círculo vicioso está criado e progride até que não se possa mais dizer qual a causa e qual o efeito.

A libertação desta tortura atroz deve incluir tratamento, tanto para a obsessão emocional, como para a doença física. A psiquiatria e a medicina tem trabalhado juntas em milhares de casos, e em alguns, tem tido sucesso. Entretanto, o seu índice é decepcionantemente baixo. Costuma-se dizer que o alcoólico é o "calcanhar de Aquiles" da profissão médica, porque é freqüentemente demais o médico saber que aquele corpo maltratado e suicida que ele está tratando, voltará da recuperação daí a alguns meses em condições iguais ou até piores.

LIVRETE - CARTA A UMA MULHER ALCOÓLICA

"Literatura de Alcoólicos Anônimos, o caminho seguro".

Os resultados positivos de Alcoólicos Anônimos, por sua vez, são inexplicavelmente altos. Em alguns casos é tão simples que parece fantástico. Quando chegam ao final de seus próprios recursos, pedem ajuda ao A. A. e daquele dia em diante, nunca mais tomam um único gole. Em

outros casos eles entram e saem do A. A. por vários meses.

Conheço uma jovem senhora que durante três anos esteve tentando seguir o programa de A. A. Até mesmo alguns dos AAs que tentaram ajudá-la tinham perdido a fé na possibilidade de ter êxito com ela. Mas ela persistia em acreditar que finalmente conseguiria ficar sóbria. Na semana passada tive a alegria de ir à festa de seu "terceiro aniversário", e assisti quando ela apagava as velas do seu bolo.

Não se podia reconhecer a pessoa que durante tantos anos sombrios havia lutado sem esperanças. Quando ela ouvira falar de A. A. pela primeira vez, havia estado bebendo durante oito anos, desde a idade de 19 anos. Sua família a havia abandonado, pois ela gradualmente descera mais e mais, até ficar fora do alcance deles. Com a idade de 27 anos parecia ter 40 - gorda desleixada e uma chorona sentimental. Era quase impossível agora, olhar para aquela moça alta, esbelta, num bonito vestido branco, apagando as três velinhas, e relacioná-la com aquela de três anos atrás que tomara seu último gole. Há pouco tempo atrás ela casou-se com um homem maravilhoso, que a compreende perfeitamente e a admira muito. Dizem que tiraram a sorte grande no casamento e confesso que assim me parece.

Um dos milagres de A. A. é que transforma não só o corpo, mas também as emoções e a mente. Até mesmo a pele e os cabelos parecem se renovar.

Mulheres cujos corpos haviam ficado deformados devido ao descuido e abuso, agora valorizam a sua aparência, conforme uma delas me disse: "Deus parece que pintou um novo quadro de mim mesma." Não era mera ilusão minha, ou um simples desejo de que isso acontecesse, quando eu disse que você poderia encontrar mais do que a felicidade corriqueira nas vidas dos membros de A. A. De todos os grupos que existem no mundo, as pessoas que se salvaram dos horríveis abismos do alcoolismo são as mais exuberantes e felizes que já vi. Porém, não são indiferentes ou aborrecidas; todo o seu modo de vida ficou mais ativo agora. Vai parecer-lhe inacreditável neste momento, que você um dia poderá sentir-se tão visivelmente feliz sem beber nada. Mas também vai conhecer um novo significado da palavra "felicidade".

REVISTA BRASILEIRA DE ALCOÓLICOS ANÔNIMOS
REVISTA VIVÊNCIA Nº 120 - JULHO e AGOSTO/2009

"O ALCOOLISMO NAS MULHERES"

Teca/Curitiba/PR

Mulheres alcoólicas e o preconceito contra elas não é nenhuma novidade. O Antigo Testamento já condenava especificamente a embriaguez feminina. Entre os romanos e a Idade Média, mulheres que bebiam eram tão repudiadas quanto as adúlteras. Dizia-se que as moças com o hábito de beber tornavam-se mais agressivas e promíscuas. Até hoje, acredita-se que o menor número de mulheres alcoólicas tem razões morais, pois a sociedade as condena de forma mais rigorosa. Embora esmaecidos pelos anos o preconceito contra

a mulher que bebe ainda está arraigado na população.

A maior parte da sociedade tende a ver com tolerância e até achar engraçado um homem bêbado, porém se afasta enojada de uma mulher que se encontre nas mesmas condições. E o que é ainda mais trágico: a mulher alcoólica, ela mesma, frequentemente compartilha desse preconceito. Para ela, o peso da culpa que todo bebedor alcoólico carrega na consciência é muitas vezes dobrado. Para conseguir a tão valorizada liberdade sexual, abusavam das bebidas para terem coragem de agir como "mulheres livres".

Existe uma clara divisão entre as duas personalidades: a primeira séria e honesta, e a segunda, que bebe, que facilita, que dança, que gargalha e que quer sexo.

Graças à emancipação feminina, direitos iguais, etc. a mulher vem se equiparando ao homem nas vantagens de uma vida independente, tendo que lidar ao mesmo tempo com os prejuízos que esta realidade traz. A mudança no estilo de vida trouxe a sobrecarga de trabalho e o stress além de muitas frustrações antes só inerentes ao homem.

Desde meados da década de 1940, com o fim da Segunda Guerra Mundial, a bebida para a mulher tornou-se mais aceitável socialmente não diminuindo, entretanto, o preconceito.

Chegando aos dias de hoje, constatamos que as mulheres estão bebendo cada dia mais. A indústria da bebida tem investido em propagandas para elas, mostrando que a bebida é um meio de contraternização e relaxamento sendo também uma válvula de escape para fugir da realidade e suprir carências.

Mais ricas e mais educadas elas tornaram-se protagonistas de cenas impensáveis décadas atrás, como um grupo de amigas desacompanhadas em um bar.

Atualmente muitas mulheres seguem o padrão masculino, até para serem aceitas no mercado de trabalho e conseguir competir de igual pra igual.

Na hora do "happy hour" isso fica explícito principalmente quando elas tentam ingerir bebidas "masculinas" para acompanhar os homens. As tais bebidas masculinas são as mais fortes e causam um efeito nas mulheres e garotas que não se contentam com uns drinques suaves, feitos à base de frutas.

O problema é que as mulheres são mais fracas ao álcool que os homens. Por isso, enquanto você está alegrinha com apenas um copo de caipirinha, eles nem se abalaram ainda. O organismo metaboliza o álcool de forma diferente da dos homens e por isto sofre mais rápido os efeitos da bebida. A fragilidade aos efeitos embriagadores do álcool no sexo feminino é explicada pela maior proporção de tecidos gordurosos no corpo das mulheres, por variações na absorção de álcool no decorrer do ciclo menstrual e por diferença entre os dois sexos na concentração gástrica de desidrogenase alcoólica (enzima crucial para o metabolismo do álcool).

Por estas razões as mulheres ficam embriagadas com doses mais baixas e progridem mais rapidamente para o alcoolismo crônico e suas complicações médicas. Os homens, segundo o psiquiatra Sergio Ramos, levam 15 anos para ter problemas no fígado e as mulheres apenas cinco. Além disso, há outra peculiaridade no alcoolismo feminino: a relação entre a dependência de substâncias psicoativas, entre elas o álcool, e transtornos alimentares. As mulheres podem ser bêbadas, deprimidas, caídas, mas gordas jamais!

Há até um termo leigo para definir a restrição alimentar ao abuso do álcool: "drunkorexia", união de termos "drunk" (embriagar) e "anorexia", que significa se privar de comida para beber sem se preocupar com as calorias das bebidas.

Mais de 50% das mulheres que procuram os serviços públicos têm distúrbios como anorexia nervosa, bulimia ou transtorno de comer compulsivo. Além destes transtornos psiquiátricos as alcoólicas também sofrem mais riscos de desenvolver doenças cardiovasculares, câncer de mama e osteoporose.

A mulher alcoólica, por vergonha e medo, tende a beber escondida e tarda em buscar ajuda. O aumento do alcoolismo entre as mulheres também se deve ao aumento do serviço especializado. Havia uma demanda reprimida. Antes a mulher era internada. Com o tratamento ambulatorial ela se sente mais estimulada a buscar ajuda. Hoje o alcoolismo feminino é a quarta causa de internamento de mulheres perdendo para gravidez/parto, doenças do aparelho circulatório e das doenças respiratórias.

As mulheres em A.A. lançaram longe a carga paralisante da culpa injustificada. Aprenderam um fato, comprovado pela medicina, que se aplica a elas: "O alcoolismo em si não constitui uma questão, nem de moral nem de comportamento (embora certamente influa nos dois). O alcoolismo é um problema de saúde. É uma doença e como tal é descrita pelas Associações Médicas Americana e Britânica." Esta definição não é mais revolucionária. Tem sido muito divulgada inclusive com as novelas trazendo personagens como a "Santana" de Por Amor, fazendo com que aceitemos com naturalidade este fato, desde que de forma genérica: "É claro que o alcoolismo é uma doença".

Porém quando se trata de uma pessoa específica de seu relacionamento, as velhas atitudes voltam junto com julgamentos: "Por que ela não consegue beber como uma senhora?", ou "Porque eu não posso beber como as outras mulheres?", ou ainda, "Por que não consigo parar?", "Não tenho força de vontade", "Eu não presto"! Individualmente, a doença é vista como falta de educação, quando em fases iniciais e, quando já mais avançada, como profundo fracasso moral. Os alcoólicos são peritos quando se trata de não enxergarem sua própria doença. O Teste do alcoolismo não é quanto você bebe, nem o que você bebe, nem mesmo porque você bebe e sim as respostas a estas perguntas:

*O que a bebida já fez a você?

*De que maneira a bebida afeta sua família, seu lar, seu desempenho no trabalho ou na escola, sua vida social, seu bem estar físico, e as suas emoções mais íntimas?

Dificuldades em qualquer uma dessas áreas sugerem que você sofra da doença do alcoolismo.

Se você está "funcionando bem", cuidando da casa, estudando, trabalhando, etc., mas ao custo de ocultar os efeitos de suas bebedeiras, pergunte a si mesma:

*Qual o esforço, quanta força de vontade você precisa por em jogo para manter o disfarce?

*O efeito vale o esforço?

*Ainda resta algum divertimento nesta forma de "divertir-se"?

O alcoolismo sendo uma doença progressiva torna o modo de beber cada vez mais incontrolável tornando-se uma preocupação. Beber somente vinho e cerveja, fazer promessa a si mesma de que apenas beberá em fins de semana, espaçar os dias em que bebe, eis uma pequena amostra dos muitos métodos usados no afã de controlar sua maneira de beber. Tais tentativas fracassadas são, igualmente, um sintoma clássico da doença do alcoolismo, tanto como aquela ressaca insuportável ou o apagamento assustador. Há um ponto crítico e você não precisa chegar lá passando primeiro por um leito de hospital, nem por um centro de tratamento ou por uma prisão, se bem que muitas mulheres somente chegaram a Alcoólicos Anônimos depois de atingirem esses estágios mais avançados da doença. Em qualquer ponto da progressão vertiginosa dessa doença chamada alcoolismo, você pode afastar-se e manter-se longe dela, simplesmente estendendo sua mão e dispondo-se a enfrentar o seu problema.

Não faz diferença se você tem 15 ou 50 anos; se você é rica ou pobre; formada numa faculdade ou se abandonou a escola no primário; se ganha o seu próprio sustento ou mora em casa de uma família; não importa se é uma paciente num centro de tratamento; se está cumprindo pena numa prisão; nem se é uma mulher de rua. A ajuda existe, mas é você quem tem que tomar a decisão de pedi-la.

Em Alcoólicos Anônimos não há formulários de inscrição para serem preenchidos, nem taxas de matrícula a serem pagas. Você não será convidada a adotar nenhum esquema de tratamento formal. Você simplesmente encontrará homens e mulheres que acharam um caminho para se livrarem da dependência do álcool e que começaram a consertar os estragos que ele havia feito em suas vidas.

Você também pode gozar desta liberdade e desta recuperação, bastando para isso procurar um grupo de A.A. próximo à sua casa.

Teca/Curitiba/PR

" A ESPIRITUALIDADE DO CTO À LUZ DE SUA AÇÃO "

Trabalhar na espiritualidade do CTO é algo de muito íntimo e intensamente iluminado.

A experiência concebida no exercício de sua ação coloca o Programa de Alcoólicos Anônimos disponível no relacionamento constante e salutar com a comunidade profissional em qualquer tempo e lugar.

Sabemos que a nossa dificuldade nasce da não compreensão; do não cumprimento; e da não praticidade com relação às Recomendações aprovadas nas reuniões das Conferências de Serviços Gerais (CSG).

Estamos colocando agora como sugestão:

O CTO como poderá entrar em ação?

Primeiramente por entendermos que trabalhar com os outros significa levar o conhecimento que temos como ajuda e que destes encontros tenhamos como resultado a qualificação de um bom trabalho do CTO. A competência de tudo ser feito com os outros sem formalidade e reconhecer o que eles representam nos possibilita a divulgação de A.A. a um novo crescimento.

A nossa habilidade que tanto nos identifica é de fundamental importância para fazer chegar a mensagem ao alcoólatra e a sua família.

Lembramos ainda da necessidade de conhecermos o Manual de Serviços; a organização de um programa de atividades; da responsabilidade na elaboração eficiente da padronização da mensagem, sem esquecer que a nossa recuperação é fruto dos nossos trinta e seis (36) princípios.

Portanto, a espiritualidade existente no exercício do CTO à luz de sua ação, assemelha-se a um bom servidor, que imbuído dos seus sentimentos e das suas emoções, coloca nas mãos do Poder Superior a consistência espiritual transformadora para manter as portas de A.A. sempre abertas.

Por onde começar um grande trabalho?

Estamos colocando aqui a sugestão de como um grupo de trabalho deve desenvolver o sentimento de unidade para um bom desempenho do servidor.

O CTO quando em ação reflete de imediato a mensagem de A.A. com eficácia e com visível bem-estar comum: a) das relações que conseguimos estabelecer com os outros somos o seu resultado; b) cada encontro com os outros nos possibilita uma nova modificação (crescimento) ; c) a responsabilidade e os resultados de-pendem da habilidade de quem melhor souber transmitir a mensagem de A.A.

Entretanto, ainda entre outras razões, continuamos com a mesma dificuldade na colaboração e na compreensão do nosso serviço. Sabemos e conhecemos que a boa vontade é uma disposição sublime da solidariedade e que independentemente de ser mos servidores ou não, formamos Co-missões com responsabilidade e ação.

Existe a necessidade premente em entender que somos o elo mútuo da mensagem de A. A. e que precisamos de nossos companheiros(as) para realizar nossos serviços.

Temos que exercitar a maneira de sermos amistosos; simpáticos; sinceros e honestos em nossas relações. Dessa forma poderemos manter um ótimo relacionamento e respeito às diferenças individuais de cada um, o que amenizaria e muito os desentendimentos nas nossas tarefas diárias.

Planejar em conjunto; organizar-se com cooperação e cordialidade é de fundamental importância num grupo de trabalho e, no nosso caso é bom lembrar que o companheiro que caminha ao nosso lado, com certeza, tem a mesma essência idealizadora na realização do trabalho e expectativa do resultado do mesmo.

Ulysses/G.Reviver/ CE

Vivência 92 - nov/dez. 2004

" ALCOOLISMO NAS MULHERES "

Internação por alcoolismo aumenta em mulheres de meia idade

Em pacientes acima dos 50 anos, registros cresceram 7,6% em um ano. Em homens, houve queda de 2%.

Fernanda Aranda, IG São Paulo | 15/03/2011 10:01

Compartilhar:

O vazio sentido por Laura depois que os filhos, crescidos e encaminhados, saíram de casa foi preenchido por álcool.

Toda tarde, após deixar o consultório onde trabalha como médica, ela brindava – sem alegria – à própria solidão. O uísque do marido foi encarado como fonte daquilo que acreditava ter perdido com a menopausa. Bebeu até a última gota de incontáveis garrafas. Jamais encontrou o que procurava.

A médica tornou-se paciente por dependência química aos 56 anos de idade. No ano passado, 1.483 mulheres com mais de 50 anos foram internadas em hospitais de todo País por uso abusivo de álcool, um aumento de 7,2% em relação a 2009, mostra levantamento feito pelo Delas nos dados do Ministério da Saúde. Entre os homens de mesma faixa etária houve decréscimo de 2% neste tipo de internações.

Apesar dos registros oficiais mostrarem que o encontro com a bebida na meia-idade é crescente, este tipo de alcoolismo feminino tardio permanece invisível para a sociedade.

"Estas mulheres bebem dentro de casa, longe dos olhos dos filhos, amigos e companheiros", afirma Silvia Brasiliano, psicóloga do Programa de Atenção à Mulher Dependente Química (Promud), do Instituto de Psiquiatria da Universidade de São Paulo (USP).

Na avaliação de Patrícia Brunfentrinker Hochgraf, médica coordenadora do Promud, este aumento estatístico indica que, aos poucos, o problema começa a aparecer debaixo do tapete. "Procurar ajuda nesta idade é um passo mais recente", afirma.

"Além de todos os danos resultantes da dependência do álcool, as mais maduras convivem com o estigma de que é feio mulher mais velha beber. As jovencinhas até são perdoadas. Já elas precisam se esconder."

Preferência de risco

Este uso envergonhado de bebida alcoólica pode até evitar os "porres" em praça pública, mas não poupa as usuárias dos riscos. Uma das pacientes em tratamento no Hospital das Clínicas de São Paulo, de 60 anos, sanava a vontade de beber com álcool de limpeza. Tudo para evitar o julgamento do caixa do mercado que ficava em sua vizinhança, onde todo dia ela comprava o produto.

"Prefiro que ele pense que sou maníaca por limpeza do que uma bêbada que não vive sem vinho", confessou durante a sessão de terapia que faz parte do tratamento de recuperação.

Álcool ou remédio?

Transformar o álcool higiênico em "drinque" é apenas uma das adaptações. De acordo com os especialistas, a maior parte das pacientes com mais de 45 anos utiliza as bebidas alcoólicas como remédio para a tristeza profunda que surge no encalço das mudanças vindas com a idade, como partida dos filhos, separações do marido ou aposentadoria.

Um levantamento com as pacientes do Promud identificou que 52% delas tinham depressão associada ao alcoolismo. "Elas se `automedicam' com cerveja, cachaça, uísque ou vodca", compara Ana Beatriz Pedriali Guimarães, psicóloga da Universidade Federal do Paraná, que estudou em seu doutorado as características do núcleo familiar das mulheres alcoolistas com mais de 45 anos.

Apesar de todas as 30 mulheres pesquisadas por Ana Beatriz terem citado problemas contemporâneos de relacionamento com filhos ou companheiros, uma figura do passado apareceu de forma unânime no discurso das pacientes: a mãe.

"Todas elas relataram relações conflituosas com a figura materna desde a época em que eram crianças. Em geral, foram filhas consideradas as princesinhas dos pais, disputavam espaço com as mães que, não raro, também eram alcoolistas", informa a psicóloga.

O alcoolismo não é o único hábito ruim passado de mãe para filha detectado no estudo. O comportamento violento também aparece na árvore genealógica. As mulheres alcoolistas pesquisadas por Ana Beatriz conviviam com a violência de forma íntima. Tanto no papel de vítimas quanto no de agressoras.

Este álcool como combustível da agressão familiar aparece no pano de fundo de mudanças consistentes no perfil da violência em São Paulo. Os dados preliminares de 549 homicídios esclarecidos e estudados pelo Departamento de Homicídios e Proteção à Pessoa (DHPP), divulgados pela Agência Estado, indicam que os assassinatos dentro de casa passaram de 10% do total em 1999 para 20% em 2010. No ano passado, as mulheres eram 7% das vítimas. Hoje já somam 16%.

Estresse e espelho

Na fatura do crescimento do alcoolismo entre as mulheres de meia idade entra ainda o estresse trazido pelas jornadas exaustivas de trabalho. Os dados colhidos pela reportagem no site do Ministério da Previdência Social mostram que, todo dia, quatro mulheres precisam se afastar do serviço para tratar a dependência química de álcool e outras drogas (em 2010 foram 1.498 licenças trabalhistas).

"O fato positivo neste cenário é que começa um movimento, ainda embrionário, de mudança de postura empresarial", diz Ana Cristina Fulini, coordenadora terapêutica da Clínica Maia, que atua no acolhimento de dependentes químicas.

"Alguns poucos departamentos de recursos humanos deixaram de considerar o alcoolismo um problema moral e, sim, uma questão médica. Em nossa clínica, já temos executivas encaminhadas pelo RH de seus trabalhos, um avanço."

A pressão enfrentada por estas mulheres não fica centrada no campo profissional e é afetada também pelo espelho. "Independentemente da faixa etária, muitas dizem que bebem para driblar a fome e, com isso, emagrecer (comportamento chamado de drunkorexia)", completa a terapeuta Ana Cristina.

Um trabalho conduzido pela psicóloga do Promud Silvia Brasiliano identificou que das 80 dependentes de álcool investigadas, 59% tinham um transtorno alimentar associado. Nos serviços especializados na Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) foi constatado um aumento importante da anorexia na maturidade.

Três vezes vazio

A médica Laura, citada no início da reportagem, resume que todos estes componentes por de trás do alcoolismo na meia idade compõem o vazio que é visto, pela maioria, como gatilho da dependência tardia.

O vazio também está na sala de espera das unidades que tratam estas mulheres, já que maridos e filhos não costumam acompanhá-las no tratamento. Mais uma vez o vazio aparece dentro dos hospitais especializados, já que elas resistem ao atendimento.

"Abrimos uma unidade feminina e elas (pacientes) não vêm. São resistentes mesmo. Metade dos leitos está vazia. Na unidade masculina, ao contrário, são filas de espera", lamenta a psiquiatra

Alessandra Diehl, coordenadora do serviço feminino da Unifesp em São Bernardo do Campo, aberto há um mês.

Laura está em recuperação há 15 dias. O vazio primeiro foi preenchido por vergonha. Agora, o momento é de resgate. "Tenho saudades de ser mais ativa e produzir mais. Inclusive a depressão me levou a deixar de trabalhar por prazer. Hoje nem gosto mais de trabalhar, vou por obrigação". A médica ainda está vazia. Mas agora, acredita, está pronta para se reencontrar.

*Fonte: <http://delas.ig.com.br/saudedamulher/internacao+por+alcoolismo+aumenta+em+mulheres+de+meia+idade/n1238112056574.html>

Por B.L., Manhattan, N. Y

O único requisito para ser membro de A.A. é o querer deixar de beber"

O AUTOR EXPRESSA:

"As Doze Tradições em minha experiência, têm sido vitais para conservar-me sóbrio, e também têm sido úteis em todos os meus assuntos".

(Este artigo foi publicado originalmente na Revista Grapevine e republicado na Revista "EL MENSAJE" de março de 1974)

Ninguém procurou medir a sinceridade ou a qualidade de minha motivação para me recuperar quando, pela primeira vez, transpuse o umbral de A.A. Nossa Terceira Tradição está fundamentada na experiência de grupo, e sua sabedoria tem sido realmente demonstrada em minha experiência pessoal. É uma arma poderosa para salvaguardar minha própria recuperação.

Quando pela primeira vez busquei A.A., faz uns 25 anos, não podia cumprir quase nenhum dos requisitos necessários para afiliar-me a qualquer agrupamento decente. Nos meses precedentes, havia estado apenas embriagado, e tomado por uma angústia que poucos, fora os alcoólicos, podem compreender. Não poderia preencher qualquer questionário ou requerimento. Não tinha endereço, pois carecia de domicílio, nem telefone, nem referências. Meus últimos patrões haviam advertido a todos para que não me permitissem cruzar sua porta. Minha família fizera o mesmo. Não tinha religião, nem emprego, nem mesmo roupa — além da que vestia. Não poderia pagar um único centavo, se esse fosse o preço. Face minha conduta passada, não tinha como comprovar que merecia algum tipo de atenção ou ajuda. Estava sujo e maltrapilho. Tinha tão somente uma doença sumamente indesejável para oferecer a Alcoólicos Anônimos, e isto era a única coisa que o A.A. me pediu.

Estava tão gelado interiormente, tão deserto e entorpecido que, conquanto não tivesse abrigo, não notava o cruel clima invernal nesse dia de janeiro quando pela primeira vez entrei, como um morto em vida, no velho clube de Nova Iorque. Não podia controlar aqueles tremores, simulava que eram gestos deliberados, se bem que horríveis. Minha boca esta pastosa; não havia bebido um trago há aproximadamente 36 horas. Sabia, por tenebrosa experiência, que tinha que me agüentar mais um minuto; fazer com que minhas pernas dessem mais um passo; procurar pensar em algum momento feliz de minha vida (ou inventário); reforçar minha vontade uma vez mais, para depois tomar uma, depois de haver constatado de que se tratava deste assunto em Alcoólicos Anônimos. Ou, misericordiosamente, talvez morrer de repente. Não tinha forças para pedir ajuda. Estava assumindo este perigoso risco — aproximar-me de estranhos que, segundo me haviam dito, não perguntavam nomes e haviam sido também bêbados. Eu queria observar sem ser observado.

Conquanto eu não soubesse o que esperar, fui preparado para mentir, naturalmente. Tinha que estar. Se alguém me perguntasse se bebia muito, mentiria: A quantidade não tinha relação com a pessoa em que me tomara ou com o que fazia. Se me perguntassem o que iria fazer para conseguir um trago, teria que mentir, porque se dissesse a verdade seguramente seria castigado. Se me perguntassem como me comportava quando em estado de embriaguez, teria que mentir, em parte para que não viessem a saber que eu tinha lacunas mentais, e em parte para esconder pequenos pedaços da vergonhosa verdade que recordava.

Como isto ocorreu em 1945, antes que fosse escrita nossa Terceira Tradição, a alcoólica anônima que contatou comigo pela primeira vez não tinha uma guia de orientação escrita para decidir a quem se poderia admitir em A.A. para oferecer-lhe ajuda. Mas tinha compaixão.

Não começou perguntando abruptamente: "Você é um alcoólico?" Se tivesse feito, eu teria respondido, com a minha habitual indiferença: "Claro que não." Tampouco me perguntou: "Você quer deixar de beber?" Em meu estado, a pergunta pareceria absurda e estúpida. Justamente o que eu desejava e mais necessitava no mundo naquele momento era um trago forte.

Mas tinha medo de bebê-lo, fato que fixou meus pés dentro das portas do velho edifício tendo por intenção encenar.

Porém, ela me viu espreitando ao derredor, e, com voz natural, me perguntou: "Está tendo problemas com a bebida?" Fiquei estupefato. Era justamente a pergunta para a qual não havia preparado ma mentira. Antes de dar-me conta do que estava sucedendo, disse-lhe a verdade. Admiti.

"Pois bem, eu também sou uma alcoólica", disse-me. "Entre e conversemos sobre o assunto".

Falava com facilidade, sem demonstrar emoção. Eu cria quê para mim já não haveria qualquer surpresa, não podia fazer outra coisa além de olhar sem acreditar no que via. Ela parecia tão serena, tão contente, tão limpa e respeitável. Como podia ela dizer que era uma alcoólatra. Sentamo-nos e começou o meu aprendizado. Não fiz nenhuma pergunta, e em consequência, não tive que ser cauteloso e nem estar alerta; Podia ouvir com total e intensa atenção. Falou-me sobre sua doença, o alcoolismo, e sobre sua recuperação em A.A. Isso foi para mim um alívio maior, mais agradável, que qualquer trago que tivesse chegado a beber. Talvez minha cara tenha permanecido congelada, mas meu coração se derreteu, e tinha que assoar o nariz constantemente.

Temendo a resposta, não me animava a perguntar aquilo que meu coração pedia: "Me permitirão, por favor, ingressar?" Sabia que não o merecia e, por isso, procurei parecer casual quando murmurei: "Como pode alguém ingressar?" Ela me respondeu que o mero fato de estar ali significava que eu desejava ajuda, e que se eu queria ser membro de A.A., então já era.

Espero nunca esquecer a sensação de alívio que essas palavras me deram. Especialmente, devo recordá-las quando me incomoda a chegada de "sujeitos impróprios» que às vezes se intrometem nos dias de reuniões de A.A., limpos, agradáveis, sóbrios, ordenados. Um grupo nas cercanias de minha casa "proibiu" a entrada a dois alcoólicos. São tipos impossíveis, disseram-me, totalmente indesejáveis.

Talvez aqueles membros que desejariam elaborar as regras para afiliação em A.A. agora, ou ser os guardiões de seus locais, sejam indivíduos em cuja vida de bebedeira fossem virtuosos a tal grau que os torne merecedores do privilégio de poder dar assistência ao A.A. Mas nenhum dos membros que conheço reclama tais méritos, e sei que eu não posso fazê-lo. Como podem ver, agora sou tão intolerante com os elaboradores de regulamentos, como eles são com os doentes alcoólicos que consideram indesejáveis.

Eu não tomava parte rias exclusões, mas durante os meus primeiros dias em A.A. vi o cabeça da matilha que apedrejava um alcoólico até tirá-lo do lugar onde poderia ter encontrado ajuda. Tínhamos muitas regras de ingresso naquela época. Era um estorvo porque havia que modificá-las quase semanalmente tendo por objetivo não permitir a entrada dos "indesejáveis" e receber somente os "corretos". Algumas vezes, o sargento guardião desta semana acabava sendo excluído na semana seguinte porque chegara bêbado. EU.

È impensável que tanta gente maravilhosa, incluindo os não-conformistas, os excêntricos, e os dementes, que formam tão verdadeiro aporte a nossa quantidade, tivessem saído de A.A. se

impuséssemos algumas exigências para que se tornassem membros, distintas do desejo de recuperarem-se.

Muito embora agora reconheça que é impossível julgar o conteúdo do coração de uma pessoa, e seria arrogância tentá-lo, às vezes ainda o faço. Tenho me escutado ao telefone, julgando se os solicitantes são dignos de nossa ajuda e se merecem o nosso amor.

Até cheguei a fazer a um bêbado uma pergunta tão horrível como: "Realmente deseja deixar a bebida para o resto da vida?" Ou, "Você já teve contato anteriormente com o A Como se o haver sido membro anteriormente fosse um requisito para admissão, ou, talvez, motivo de desqualificação. Ou, "que tipo de drogas você usa?" Também tendo sido impaciente com os recaídos, esquecendo-me de que esta bebedeira poderia se sua última, como o foi uma das minhas (até hoje)".

De fato, somente agora me decidi que não me importa a brusca e hipócrita impressão que de A.A. faz fulano; nem quero concordar com aquele fanático tão rude em questões espirituais; nem me permito engolir aquela piedade fingida de outros membros de A.A. Temo que do coração estou rechaçando a qualquer um que não se adapte aos meus elevados e poderosos requisitos de associação. É como se cada vez que desdenho um alcoólico por qualquer razão, acrescento um tijolo a mais no muro que resguarda a minha recuperação, ou que pelo menos a mantém tibia e cômoda para mim. E se continuo adicionando tijolos de exclusão em meu muro de segurança, vocês já sabem onde irei parar: separado dentro dos muros que construí; de regresso para onde estava antes de A.A. A solidão.

Uma das primeiras pessoas com quem estabeleci contato, me sugeriu mais tarde, que podia fazer-me merecedor de meu ingresso, se eu assim desejasse. E eu desejava fazê-lo desesperadamente, já que me sentia afogado pela enorme dívida de gratidão para com A.A. Acredito que não haveria podido suportar a carga de dever tanto se AA. me tivesse deixado desenvolver pensando que tudo isto eu o estava fazendo por uma indigna pessoa. Mas me asseguraram que os membros de A.A. se mantêm sóbrios procurando beneficiar a mim.

Também foi um grande alívio quando se me foi dito que, em certo sentido, eu podia pagar essa dívida simplesmente conversando com alguém, algumas vezes, da mesma maneira como me haviam falado. E, além disso, não me foi sugerido que ajudasse somente ao limpo, ao acomodado, ao não drogado, ao não grosseiro, ao sincero, ao não fanático, ao devoto ou ao ímpio.

Aparentemente, para mim, o preço de nossa Irmandade de A.A. (Primeira Tradição), e de nossa confiança mútua (Segunda Tradição), se as desejo, requer da aceitação não escasseada para com os companheiros — um amor que pode reclamá-lo qualquer um que o deseje. Pode ser que não o

expresse, ou pode atuar como se não o desejasse, mas se o desejo de fato existe em seu coração, mesmo que ele não se aperceba disso, já é suficiente.

Tradução: Edson H.

REUNIÕES CALIFORNIANAS

1. Realizam-se com os membros dispostos em forma de círculo.
2. Essa simples forma de disposição em círculo, já coloca todos os presentes equidistantes do centro; não dando destaque a nenhum, nem ao coordenador, que é apenas um membro, com o encargo de conduzir a reunião.
3. Pode-se fazer a leitura das Reflexões Diárias ou um trecho de outra Literatura de A.A.
4. Todos os membros têm total liberdade de interpretar o Programa de Recuperação segundo sua própria reflexão, falando por si, o que permite riqueza adicional aos que freqüentam essas reuniões.
5. Ao coordenador cabe a tarefa de alertar sempre os membros para que o que digam tenha relação com nosso problema comum, não usando a reunião meramente como uma audiência para os seus problemas e a não cederem à compulsão de continuar falando depois de terem exposto o seu ponto de vista.
6. Essas reuniões muitas vezes têm um tema central e podem ser mais produtivas quando apresentado um único tópico - sempre ligado à recuperação - sobre o qual cada pessoa pode dar sua opinião
7. Sempre tenho como foco a recuperação através da aplicação dos princípios de A.A., os membros têm a oportunidade de compartilhar uns com os outros, tudo o que se refere aos problemas relacionados com formas e costumes anteriores, assim como os seus esforços para mudar padrões de comportamento visando alcançar uma sobriedade estável, tornando-se pessoas íntegras, felizes e úteis.
8. Não há formula rígida nessas reuniões; as pessoas contam suas experiências na tentativa de lidar com o problema do alcoolismo, dando ênfase ao programa, dizendo o que aprenderam, como ele lhes tem beneficiado e quais princípios lhes têm ajudado mais.
9. Um dos maravilhosos benefícios dessas reuniões é o fato dos membros ouvirem várias experiências e interpretações do programa descobrindo nova maneira de trabalhar esse programa e aplicá-lo às suas vidas, mesmo nos momentos mais difíceis de raciocinarem e manterem o domínio sobre suas emoções.
10. As reuniões californianas, por se concentrarem nos princípios ajudam seus membros a lidar com suas frustrações, dificuldades, assim como dá a eles a oportunidade de transmitir aquilo que aprenderam do programa e como

conseguiram livrarem-se da auto-piedade.

11. Observa-se que não há crescimento nas reuniões nas quais as histórias tornam-se uma continua repetição das desgraças do alcoólico quando na ativa. Há necessidade de se acrescentar também como, através de A.A. saiu-se das desgraças e vive-se bem hoje.

12. Nas reuniões californianas há uma avaliação: - se a reunião foi realmente proveitosa verificando quantas pessoas foram beneficiadas com idéias construtivas que possam levá-las consigo e aplicá-las. Expostos diferentes pontos de vista, com base na filosofia de A.A., o membro não busca simplesmente o alívio dos próprios problemas, mas como tratá-los através de um novo ponto de vista adquirido durante a reunião Californiana.

Evandro/João Pessoa/PB

Vivência nº 106 - Mar./Abr. – 2007

REVISTA BRASILEIRA DE ALCOÓLICOS ANÔNIMOS
REVISTA VIVÊNCIA Nº 124 - MAR/ABR 2010

O PROPÓSITO DA SEGUNDA TRADIÇÃO

"Para o propósito do nosso grupo existe apenas uma autoridade fundamental: um Deus de amor, tal como Ele se expressa na nossa consciência de grupo. Os nossos líderes são apenas servidores de confiança: eles não governam".

Nos tempos da Idade das Trevas, vulgarmente conhecidos por "os primeiros tempos de sobriedade", eu tinha alguma dificuldade (Ok! Eu tinha bastante dificuldade) em aceitar as palavras "submissão" e "trabalhar alegremente" ao discutir as perguntas sobre a Segunda Tradição. O que se perguntava era: "consigo submeter-me com boa vontade à consciência de grupo e trabalhar alegremente em consonância com ela?"

Paralelamente às profundas alterações nos meus comportamentos e atitudes, resultado de um estudo intensivo dos Doze Passos e a aplicação das Doze Tradições, abriram-me ainda mais os olhos e a mente para a grandiosidade das mudanças espirituais da recuperação e da unidade. O meu padrinho e outros veteranos demonstraram-me, tanto pelo exemplo como pela literatura de A.A., que estes vinte e quatro princípios espirituais eram essenciais para o meu contínuo crescimento e amadurecimento, para o "equilíbrio emocional" a que eu tanto aspirava e que era tão difícil de adquirir.

Fui dando pequenos passinhos no crescimento espiritual, na rendição à vontade de Deus, na submissão à "consciência de grupo informada", mesmo quando não tinha o "meu" ponto de vista. Foi por esta altura que comecei a ouvir e a aprender acerca dos Doze Conceitos e das Garantias e a ver a sua relação com os Passos e com as Tradições. A "consciência de grupo informada" da Segunda Tradição estava agora condimentada com novas frases: o direito de decisão, prudência, não haver ações de punição, a voz da minoria, substancial unanimidade.

Quando olho para trás, vejo que a Segunda Tradição foi e continua a ser intensamente pessoal.

O Deus do meu entendimento trabalhou consistentemente através da consciência coletiva de meus companheiros mais veteranos e de meia dúzia de AA's de confiança, que me orientaram em situações de escolhas difíceis, na rotação em serviço de A.A. e, muito mais. Com o amor e o apoio desta "consciência de grupo" tão especial, posso finalmente dizer que sei o que quero ser quando for "grande".

Posso aprender a ver o mundo através de uma perspectiva diferente... A perspectiva daquela consciência que vê uma unidade intrínseca e subjacente entre todas as coisas, entre todas as formas e entre todos os aspectos da vida. Ver as "diferenças" como manifestações enriquecedoras desta unidade, ao invés de fragmentações dela.

Nessa consciência, toda a humanidade, toda a vida já existe como um todo, porque para ela todos são uma família cujo comportamento deve refletir a realidade deste relacionamento familiar.

À exceção ou diferença é que na consciência do grupo antigo eu estava perdido no grupo. Porém, a consciência de grupo agora entendida é construída da mistura qualitativa de seus membros, cada um com uma forte sensação de realização individual e identidade própria. Em vez do indivíduo se anular no todo, ele se revela através de sua capacidade de se fundir com outros numa identidade mais intensa, realizando-se desta forma, mais do que seria possível para ele como uma unidade separada ou isolada.

Por exemplo: Quando duas ou mais pessoas juntam seus corpos de maneira a criar uma pirâmide humana, um ato de trapézio ou uma demonstração de ginástica. Então, eles têm que sentir não só seu próprio centro de equilíbrio, seu próprio ritmo de movimento, seu próprio centro de gravidade, mas devem estar conscientes dessas mesmas qualidades naqueles com os quais estão trabalhando e tem que estar conscientes do que constitui o equilíbrio do grupo. Este exemplo é uma analogia muito boa da consciência de integridade dessa nova perspectiva. Não pode ter uma demonstração acrobática em que só uma pessoa está sustentando as outras.

Uma pessoa pode ser um ponto de apoio, mas todas as outras devem igualmente estar conscientes de seu próprio equilíbrio e de sua parte na unidade para que O TODO seja bem sucedido e não haja desmoronamento.

Cada pessoa deve se sentir integrada no todo e dar-se com esta integração e força de consciência ampliada para criar o todo. Em outras palavras, há um processo contínuo de criatividade e intercâmbio. Nesse estilo descaracteriza-se a proeminência de "mão única" que alguns líderes têm com seus seguidores, do mestre para as chefias, do guru para os discípulos. Mas, nova consciência de grupo, uma verdadeira integração com circulação em ambas as direções.

Cada companheiro está criando o grupo a cada momento. Cada membro é importante e todos têm alguma coisa para contribuir. Todos podem estar apoiados sobre os ombros do outro, porém todos deverão sentir esse equilíbrio e constantemente contribuir com o seu equilíbrio para manter o todo.

A maneira de criar uma consciência de grupo é começar individualmente a se conscientizar de sua identidade mais profunda, seu nível mais interno. Eu sou a consciência do grupo. A consciência do grupo não é feita de pessoas, é feita de uma maneira de ser.

Cada um de nós é parte de um grupo em permanente expansão. Uma das maiores alegrias de abertura é começar a reconhecer isto e começar a identificar as pessoas com as quais eu reparto estes laços.

Desta consciência, sem dúvida, crescerá um grupo que funciona agora como um organismo inteiramente diferente, não mais simplesmente um grupo de pessoas juntas por uma necessidade emocional ou mental, mas um grupo de pessoas que começa a funcionar com ritmo harmônico. Ainda que elas possam ser muito diferentes e talvez bastante incompatíveis em nível de personalidade, elas compartilham um fluir unificador que vem do nível mais profundo de cada um.

Um grande abraço e as melhores 24 horas.

Altemir
Venâncio Aires - RS

" LIVRETE O MELHOR DE BILL "

Bill escreve sobre a Fé

Deus na forma em que O concebemos.

A frase "Deus na forma em que O concebemos" é talvez a expressão mais importante que pode se encontrar em todo o vocabulário de A.A. No âmbito dessas sete palavras significativas, podem ser incluídos todos os tipos e todas as intensidades da Fé, juntamente com a garantia positiva de que cada um de nós pode escolher sua própria Fé. Dificilmente menos valiosas para nós são aquelas expressões complementares - "um Poder Superior" e "um Poder Superior a nós mesmos". Para todos aqueles que negam ou duvidam seriamente da existência de uma divindade, essas expressões levam a uma porta aberta para além da qual o incrédulo pode dar seu primeiro passo rumo a uma realidade até agora desconhecida para ele - o domínio da Fé.

Esses avanços constituem acontecimentos diários em A.A. Os eventos são ainda mais notáveis quando refletimos sobre o fato de que uma Fé funcional parecia anteriormente ser uma impossibilidade de primeira ordem, para talvez a metade da atual Irmandade de mais de 2.000.000 membros(**Quando na data desta Edição**). Tornou-se uma grande revelação para todos esses incrédulos que, assim que conseguiram depositar sua principal confiança em um poder superior - mesmo que esse poder fosse seu próprio Grupo de A.A.- eles haviam vencido aquele obstáculo que sempre mantivera a ampla estrada afastada da sua visão. Desse momento em diante - admitindo-se que eles tenham se empenhado com afinco em praticar o restante do programa de A.A., com a mente aberta e descontraída - havia surgido, às vezes inesperada e com frequência misteriosa, uma Fé ainda mais profunda e ampla.

Lamentamos muito que esses fatos da vida em A.A. não sejam compreendidos pela legião de alcoólicos do mundo que nos rodeia. Um número razoável desses alcoólicos continua atormentado pela triste convicção de que, se algum dia aproximar-se de A.A., será pressionado no sentido de obedecer a alguma determinada espécie de fé ou teologia. Essas pessoas simplesmente não perceberam que a Fé nunca foi uma exigência para a filiação em A.A., que a sobriedade pode ser conseguida com um mínimo de Fé facilmente aceitável e que nosso conceito de um poder superior e de Deus, na forma em que O concebemos, permite a todos uma escolha quase ilimitada no que

diz respeito à crença e à ação espirituais.

A maneira de transmitir essa boa nova é um dos nossos problemas de comunicação mais desafiadores, para o qual pode ser que não exista nenhuma resposta rápida ou abrangente. Nossos serviços de informação ao público talvez pudesse começar a enfatizar mais intensamente esse aspecto da máxima importância de A.A. E poderíamos muito bem desenvolver, entre nossos próprios membros, uma conscientização mais compassiva em relação à penosa situação desses sofredores realmente isolados e desesperados. Ao socorrê-los, não podemos nos contentar com nada menos do que a melhor atitude possível e as ações mais engenhosas que possamos empreender.

Podemos também reexaminar o problema da " falta de fé", tal como ele existe bem à nossa porta. Embora mais de 2.000.000 membros tenham se recuperado durante os últimos trinta anos (**Quando na data desta Edição**), mais de meio milhão, talvez, tenha chegado até nós e depois se afastado. Alguns desses membros estavam, sem dúvida nenhuma, doentes demais até mesmo parar começar. Outros não conseguiram ou não quiseram admitir seu alcoolismo. Outros ainda não puderam encarar seus defeitos de caráter subjacentes. E muitos deles se afastaram por outras razões.

Mesmo assim, não podemos nos contentar com a idéia de que todos esses fracassos de recuperação tenham ocorrido interiormente por falha dos próprios recém-chegados. Muitos deles talvez não tenham recebido o tipo e a intensidade de apadrinhamento dos quais tanto necessitavam. Não nos comunicamos com eles quando podíamos tê-lo feito. Assim, nós, os AAs, falhamos com eles. Pode ser que, mais frequentemente do que pensamos, ainda não façamos nenhum contato em profundidade com aqueles que sofrem do dilema de falta de Fé.

Nenhum de nós é certamente mais sensível ao orgulho e à agressividade espirituais do que eles. Tenho certeza de que isso é algo que esquecemos frequentemente. Nos primeiros anos de A.A., eu quase arruinei todo o empreendimento com esse tipo de arrogância inconsciente. Deus como eu O concebia tinha que ser para todos. Minha agressividade era às vezes sutil e às vezes patente. Mas ela era de qualquer forma prejudicial - talvez fatalmente - para os inúmeros incrédulos. É claro que esse tipo de coisa não fica restrito ao trabalho de Décimo Segundo Passo. É algo muito propenso a contaminar nosso relacionamento com todo mundo. Mesmo hoje em dia, eu me flagro entoando o mesmo velho refrão gerador de barreiras, "Faça como eu faço, acredite como eu acredito - ou você vai se dar mal!"

Segue-se um exemplo recente do custo elevado do orgulho espiritual. Um candidato muito cabeçaduro foi levado à sua primeira reunião de A.A. O primeiro depoente pontificou sobre sua forma de beber. O candidato parecia impressionado. Os dois depoentes seguintes (talvez palestristas) concentraram-se sobre "Deus na forma em que eu O concebo". Isso também poderia ter sido bom, mas certamente não foi. O problema foi a atitude dos depoentes, a forma pela qual apresentaram suas experiências. Eles transpiravam arrogância. O último depoente foi na realidade longe demais sobre algumas das suas convicções teológicas pessoais. Os dois estavam repetindo com perfeita fidelidade o meu desempenho de anos atrás. Muito velada mas no entanto implícita em tudo que eles disseram, havia a mesma idéia - "Pessoal, preste atenção ao que eu digo. Nós possuímos a única mensagem verdadeira de A.A.- e é melhor que vocês aceitem!"

O novo candidato disse que bastava para ele - e bastava mesmo. Seu padrinho em perspectiva protestou que aquilo não era realmente A.A., mas já era tarde demais; ninguém poderia mais convencer o candidato após tal episódio. Ele tinha além disso um alibi de primeira classe para outra bebedeira. A última vez que ouvimos falar dele, parecia ser provável um encontro prematuro com a agente funerária.

Felizmente, essa agressão vinda dos companheiros, em nome da espiritualidade, não é observada

com frequência hoje em dia. No entanto, esse triste e raro episódio pode ser convertido em aprendizado. Podemos nos perguntar se, de maneira menos óbvias mas não obstante destrutivas, não estaremos mais sujeitos a ataques de orgulho espiritual do que havíamos imaginado. Se isso for constantemente trabalhado, tenho certeza de que nenhum tipo de auto questionamento poderia ser mais benéfico. Nada poderia incrementar com mais segurança nossas comunicações interpessoais e com Deus.

Um assim-chamado incrédulo fez-me ver isso muito claramente, há alguns anos atrás. Tratava-se de um médico e de um bom médico. Conheci-o e à sua mulher Mary, na casa de um amigo em uma cidade do meio-oeste. A ocasião era puramente social. A nossa Irmandade de alcoólicos era o meu único assunto e eu monopolizei em grande parte a conversa. Não obstante, o médico e sua mulher pareciam verdadeiramente interessados, fazendo-me ele muitas perguntas. Mas uma delas me fez suspeitar de que ele fosse um agnóstico ou talvez um ateu.

Isso me pôs em ação imediatamente e me decidi a convertê-lo, ali e naquele momento.

Extremamente sério, eu na realidade me vangloriei da minha espetacular experiência espiritual no ano anterior. O médico perguntou-me gentilmente se essa experiência não poderia ter sido alguma coisa diferente daquilo que eu pensava. Isso me atingiu profundamente e eu fui abertamente indelicado. Não houvera nenhuma provocação real; o médico mantivera-se, bem humorado e até mesmo respeitoso durante todo o tempo. Sem nenhuma ansiedade, disse que frequentemente desejara ter ele também uma fé sólida. Mas era muito claro que eu não o havia convencido de nada.

Três anos depois visitei novamente o meu amigo do meio-oeste. Mary, a esposa do médico, apareceu também para uma rápida visita e eu soube que o médico havia morrido na semana anterior. Muito abalada, ela começou a falar do marido.

Ele era de uma distinta família de Boston e havia estudado em Harvard. Estudante brilhante, poderia ter obtido fama na sua profissão. Poderia ter desfrutado de uma clínica rica e de uma vida social entre seus velhos amigos. Ao invés disso, ele insistira em ser um médico de uma empresa em uma cidade industrial dilacerada por conflitos. Quando Mary lhe perguntava ocasionalmente por que não voltavam para Boston, ele segurava a mão dela e dizia: "Talvez você esteja certa, mas não consigo me convencer a sair daqui. Acho que as pessoas da empresa realmente precisam de mim". Mary recordou então que nunca ouvira seu marido reclamar seriamente acerca de nada ou criticar com amargura quem quer que fosse. Embora parecesse perfeitamente saudável, ele havia esmorecido nos últimos cinco anos. Quando Mary o estimulava a sair à noite ou tentava fazer com que chegasse ao consultório na hora, ele sempre apresentava uma desculpa plausível e bem-humorada. Até o momento da sua súbita e última doença, ela nunca soubera que ele era portador de problema cardíaco que o poderia matar a qualquer momento. Exceto por um único médico da sua própria equipe, ninguém tinha a menor suspeita do fato. Quando ela o recriminou sobre isso, ele simplesmente disse: "Bem, eu não vejo de que serviria levar as pessoas a se preocuparem comigo - especialmente você, querida".

Esta é a história de um homem de grande valor espiritual. As marcas registradas disso estão à vista de todos: humor e paciência, delicadeza e coragem, humildade e dedicação, altruísmo e amor - uma demonstração de algo que eu talvez nunca viesse a igualar. Esse era o homem que eu havia repreendido e tratado com condescendência. Esse era o incrédulo a quem eu havia pretendido esclarecer!

Mary contou-nos essa história há mais de vinte anos. E foi então que, pela primeira vez, desabou sobre mim a percepção do quanto a Fé pode ser inútil - quando desacompanhada da responsabilidade. Aquele médico tinha uma Fé inabalável nos seus ideais. Mas ele também praticava a humildade, a sabedoria e a responsabilidade. E disso decorreria a extraordinária

vivência daquele homem.

Meu próprio despertar espiritual havia me concedido uma Fé imanente em Deus - na realidade uma benção. Mas eu não tinha sido humilde nem sábio. Ao alardear minha Fé, eu havia esquecido meus ideais. O orgulho e a irresponsabilidade haviam tomado lugar desses ideais. Extinguindo dessa forma a minha própria luz, eu tinha pouca coisa a fornecer aos meus companheiros alcoólicos. Minha Fé era, portanto inútil para eles. Finalmente percebi porque muitos deles haviam se afastado - alguns para sempre.

A Fé é, portanto algo maior do que a nossa dádiva máxima, e compartilhar essa Fé com os outros é a maior responsabilidade. Assim, possamos nós de A.A. buscar continuamente a sabedoria e a boa-vontade através das quais poderemos corresponder àquela imensa confiança que o Doador de todas as dádivas perfeitas colocou em nossas mãos.

Bill escreve sobre a Fé

Deus na forma em que O concebemos.

A frase "Deus na forma em que O concebemos" é talvez a expressão mais importante que pode ser encontrada em todo o vocabulário de A.A. No âmbito dessas sete palavras significativas, podem ser incluídos todos os tipos e todas as intensidades da Fé, juntamente com a garantia positiva de que cada um de nós pode escolher sua própria Fé. Dificilmente menos valiosas para nós são aquelas expressões complementares - "um Poder Superior" e "um Poder Superior a nós mesmos". Para todos aqueles que negam ou duvidam seriamente da existência de uma divindade, essas expressões levam a uma porta aberta para além da qual o incrédulo pode dar seu primeiro passo rumo a uma realidade até agora desconhecida para ele - o domínio da Fé.

Esses avanços constituem acontecimentos diários em A.A. Os eventos são ainda mais notáveis quando refletimos sobre o fato de que uma Fé funcional parecia anteriormente ser uma impossibilidade de primeira ordem, para talvez a metade da atual Irmandade de mais de 2.000.000 membros(**Quando na data desta Edição**). Tornou-se uma grande revelação para todos esses incrédulos que, assim que conseguiram depositar sua principal confiança em um poder superior - mesmo que esse poder fosse seu próprio Grupo de A.A.- eles haviam vencido aquele obstáculo que sempre mantivera a ampla estrada afastada da sua visão. Desse momento em diante - admitindo-se que eles tenham se empenhado com afinco em praticar o restante do programa de A.A., com a mente aberta e descontraída - havia surgido, às vezes inesperada e com frequência misteriosa, uma Fé ainda mais profunda e ampla.

Lamentamos muito que esses fatos da vida em A.A. não sejam compreendidos pela legião de alcoólicos do mundo que nos rodeia. Um número razoável desses alcoólicos continua atormentado pela triste convicção de que, se algum dia aproximar-se de A.A., será pressionado no sentido de obedecer a alguma determinada espécie de fé ou teologia. Essas pessoas simplesmente não perceberam que a Fé nunca foi uma exigência para a filiação em A.A., que a sobriedade pode ser conseguida com um mínimo de Fé facilmente aceitável e que nosso conceito de um poder superior e de Deus, na forma em que O concebemos, permite a todos uma escolha quase ilimitada no que diz respeito à crença e à ação espirituais.

A maneira de transmitir essa boa nova é um dos nossos problemas de comunicação mais desafiadores, para o qual pode ser que não exista nenhuma resposta rápida ou abrangente. Nossos

serviços de informação ao público talvez pudesse começar a enfatizar mais intensamente esse aspecto da máxima importância de A.A. E poderíamos muito bem desenvolver, entre nossos próprios membros, uma conscientização mais compassiva em relação à penosa situação desses sofrendores realmente isolados e desesperados. Ao socorrê-los, não podemos nos contentar com nada menos do que a melhor atitude possível e as ações mais engenhosas que possamos empreender.

Podemos também reexaminar o problema da " falta de fé", tal como ele existe bem à nossa porta. Embora mais de 2.000.000 membros tenham se recuperado durante os últimos trinta anos (**Quando na data desta Edição**), mais de meio milhão, talvez, tenha chegado até nós e depois se atastado. Alguns desses membros estavam, sem dúvida nenhuma, doentes demais até mesmo parar começar. Outros não conseguiram ou não quiseram admitir seu alcoolismo. Outros ainda não puderam encarar seus defeitos de caráter subjacentes. E muitos deles se afastaram por outras razões.

Mesmo assim, não podemos nos contentar com a idéia de que todos esses fracassos de recuperação tenham ocorrido interiormente por falha dos próprios recém-chegados. Muitos deles talvez não tenham recebido o tipo e a intensidade de apadrinhamento dos quais tanto necessitavam. Não nos comunicamos com eles quando podíamos tê-lo feito. Assim, nós, os AAs, falhamos com eles. Pode ser que, mais frequentemente do que pensamos, ainda não façamos nenhum contato em profundidade com aqueles que sofrem do dilema de falta de Fé.

Nenhum de nós é certamente mais sensível ao orgulho e à agressividade espirituais do que eles. Tenho certeza de que isso é algo que esquecemos frequentemente. Nos primeiros anos de A.A., eu quase arruinei todo o empreendimento com esse tipo de arrogância inconsciente. Deus como eu O concebia tinha que ser para todos. Minha agressividade era às vezes sutil e às vezes patente. Mas ela era de qualquer forma prejudicial - talvez fatalmente - para os inúmeros incrédulos. É claro que esse tipo de coisa não fica restrito ao trabalho de Décimo Segundo Passo. É algo muito propenso a contaminar nosso relacionamento com todo mundo. Mesmo hoje em dia, eu me flagro entoando o mesmo velho refrão gerador de barreiras, "Faça como eu faço, acredite como eu acredito - ou você vai se dar mal!"

Segue-se um exemplo recente do custo elevado do orgulho espiritual. Um candidato muito cabeçaduro foi levado à sua primeira reunião de A.A. O primeiro depoente pontificou sobre sua forma de beber. O candidato parecia impressionado. Os dois depoentes seguintes (talvez palestristas) concentraram-se sobre "Deus na forma em que eu O concebo". Isso também poderia ter sido bom, mas certamente não foi. O problema foi a atitude dos depoentes, a forma pela qual apresentaram suas experiências. Eles transpiravam arrogância. O último depoente foi na realidade longe demais sobre algumas das suas convicções teológicas pessoais. Os dois estavam repetindo com perfeita fidelidade o meu desempenho de anos atrás. Muito velada mas no entanto implícita em tudo que eles disseram, havia a mesma idéia - "Pessoal, preste atenção ao que eu digo. Nós possuímos a única mensagem verdadeira de A.A. - e é melhor que vocês aceitem!"

O novo candidato disse que bastava para ele - e bastava mesmo. Seu padrinho em perspectiva protestou que aquilo não era realmente A.A., mas já era tarde demais; ninguém poderia mais convencer o candidato após tal episódio. Ele tinha além disso um álibi de primeira classe para outra bebedeira. A última vez que ouvimos falar dele, parecia ser provável um encontro prematuro com a

agente funerário.

Felizmente, essa agressão vinda dos companheiros, em nome da espiritualidade, não é observada com frequência hoje em dia. No entanto, esse triste e raro episódio pode ser convertido em aprendizado. Podemos nos perguntar se, de maneira menos óbvias mas não obstante destrutivas, não estaremos mais sujeitos a ataques de orgulho espiritual do que havíamos imaginado. Se isso for constantemente trabalhado, tenho certeza de que nenhum tipo de autoquestionamento poderia ser mais benéfico. Nada poderia incrementar com mais segurança nossas comunicações interpessoais e com Deus.

Um assim-chamado incrédulo fez-me ver isso muito claramente, há alguns anos atrás. Tratava-se de um médico e de um bom médico. Conheci-o e à sua mulher Mary, na casa de um amigo em uma cidade do meio-oeste. A ocasião era puramente social. A nossa Irmandade de alcoólicos era o meu único assunto e eu monopolizei em grande parte a conversa. Não obstante, o médico e sua mulher pareciam verdadeiramente interessados, fazendo-me ele muitas perguntas. Mas uma delas me fez suspeitar de que ele fosse um agnóstico ou talvez um ateu.

Isso me pôs em ação imediatamente e me decidi a convertê-lo, ali e naquele momento. Extremamente sério, eu na realidade me vangloriei da minha espetacular experiência espiritual no ano anterior. O médico perguntou-me gentilmente se essa experiência não poderia ter sido alguma coisa diferente daquilo que eu pensava. Isso me atingiu profundamente e eu fui abertamente indelicado. Não houvera nenhuma provocação real; o médico mantivera-se, bem humorado e até mesmo respeitoso durante todo o tempo. Sem nenhuma ansiedade, disse que frequentemente desejara ter ele também uma fé sólida. Mas era muito claro que eu não o havia convencido de nada.

Três anos depois visitei novamente o meu amigo do meio-oeste. Mary, a esposa do médico, apareceu também para uma rápida visita e eu soube que o médico havia morrido na semana anterior. Muito abalada, ela começou a falar do marido.

Ele era de uma distinta família de Boston e havia estudado em Harvard. Estudante brilhante, poderia ter obtido fama na sua profissão. Poderia ter desfrutado de uma clínica rica e de uma vida social entre seus velhos amigos. Ao invés disso, ele insistira em ser um médico de uma empresa em uma cidade industrial dilacerada por conflitos. Quando Mary lhe perguntava ocasionalmente por que não voltavam para Boston, ele segurava a mão dela e dizia: "Talvez você esteja certa, mas não consigo me convencer a sair daqui. Acho que as pessoas da empresa realmente precisam de mim".

Mary recordou então que nunca ouvira seu marido reclamar seriamente acerca de nada ou criticar com amargura quem quer que fosse. Embora parecesse perfeitamente saudável, ele havia esmorecido nos últimos cinco anos. Quando Mary o estimulava a sair à noite ou tentava fazer com que chegasse ao consultório na hora, ele sempre apresentava uma desculpa plausível e bem-humorada. Até o momento da sua súbita e última doença, ela nunca soubera que ele era portador de problema cardíaco que o poderia matar a qualquer momento. Exceto por um único médico da sua própria equipe, ninguém tinha a menor suspeita do fato. Quando ela o recriminou sobre isso, ele simplesmente disse: "Bem, eu não vejo de que serviria levar as pessoas a se preocuparem comigo - especialmente você, querida".

Esta é a história de um homem de grande valor espiritual. As marcas registradas disso estão à vista de todos: humor e paciência, delicadeza e coragem, humildade e dedicação, altruísmo e amor - uma demonstração de algo que eu talvez nunca viesse a igualar. Esse era o homem que eu havia compreendido e tratado com condescendência. Esse era o incrédulo a quem eu havia pretendido esclarecer!

Mary contou-nos essa história há mais de vinte anos. E foi então que, pela primeira vez, desabou sobre mim a percepção do quanto a Fé pode ser inútil - quando desacompanhada da responsabilidade. Aquele médico tinha uma Fé inabalável nos seus ideais. Mas ele também praticava a humildade, a sabedoria e a responsabilidade. E disso decorreria a extraordinária vivência daquele homem.

Meu próprio despertar espiritual havia me concedido uma Fé imanente em Deus - na realidade uma bênção. Mas eu não tinha sido humilde nem sábio. Ao alardear minha Fé, eu havia esquecido meus ideais. O orgulho e a irresponsabilidade haviam tomado lugar desses ideais. Extinguindo dessa forma a minha própria luz, eu tinha pouca coisa a fornecer aos meus companheiros alcoólicos. Minha Fé era, portanto inútil para eles. Finalmente percebi porque muitos deles haviam se afastado - alguns para sempre.

A Fé é, portanto algo maior do que a nossa dádiva máxima, e compartilhar essa Fé com os outros é a maior responsabilidade. Assim, possamos nós de A.A. buscar continuamente a sabedoria e a boa-vontade através das quais poderemos corresponder àquela imensa confiança que o Doador de todas as dádivas perfeitas colocou em nossas mãos.

" LIVRETE O MELHOR DE BILL "

Essa questão do MEDO por Bill

Como diz o livro Alcoólicos Anônimos, "O medo é um fio perverso e corrosivo; o tecido das nossas vidas está entremeado dele". O medo é certamente uma barreira para a razão e o amor e, como é claro, ele potencializa invariavelmente a raiva, a presunção e a agressão. O medo forma a base da culpa e da depressão paralizante da embriaguez. O Presidente Roosevelt observou uma vez significativamente que " Não temos nada a temer a não ser o próprio medo".

Essa é uma acusação severa e talvez demasiadamente radical. Apesar de toda sua destrutividade habitual, descobrimos que o medo pode ser o ponto de partida para coisa melhores. O medo pode ser um limiar para a prudência e para um respeito honesto pelos outros. Ele pode apontar o caminho tanto para a imparcialidade quanto para o ódio. Enquanto mais consideração e imparcialidade tivermos em relação aos outros, mais rapidamente poderemos encontrar o amor, que pode ser muito sofrido e não obstante ser livremente concedido. Assim o medo não tem que ser sempre destrutivo, porque as lições trazidas pelas suas consequências podem nos conduzir a valores positivos.

A conquista da liberdade a partir do medo é uma tarefa para a vida toda, uma tarefa que nunca poderá ser totalmente concluída. Sob ameaças pesadas, nas doenças agudas ou em outras situações de séria insegurança, temos todos que reagir bem ou mal, conforme seja o caso. Apenas os presunçosos afirmam estar totalmente livres do medo, embora essa própria grandiosidade esteja

na realidade enraizada nos temores que eles temporariamente esqueceram.

A solução do problema do medo tem conseqüentemente dois aspectos. Precisamos tentar obter por todos os meios a libertação do medo que está ao alcance de todos nós. Em seguida, precisamos encontrar tanto a coragem quanto a graça para lidar construtivamente com quaisquer temores remanescentes. Tentar entender nossos temores e os temores dos outros é apenas o primeiro passo. A questão maior é saber como e para onde iremos a partir desse ponto.

Desde o início de A.A. observei à medida em que milhares de companheiros se tornaram cada vez mais capazes de transcender seus temores. Esses exemplos foram um auxílio e uma inspiração infalíveis.

Pode ser, então, que algumas das minhas próprias experiências com o medo e com a libertação do mesmo, até um grau encorajador, sejam adequadas.

Quando criança, tive alguns traumas emocionais muito duros. Existiam profundos distúrbios familiares; eu era fisicamente desajeitado e assim por diante. É claro que outras crianças tiveram desvantagens emocionais como essas e emergiram delas ilesas. Mas eu não. Eu era evidentemente hipersensível e, conseqüentemente, muito impressionável. De qualquer forma, desenvolvi uma fobia positiva que não era e nunca poderia ser semelhante àquela dos outros jovens. Isso me precipitou inicialmente na depressão e daí em diante no isolamento da solidão.

Mas esses infortúnios infantis, todos eles gerados pelo medo, vieram a ser tão intoleráveis que eu me tornei altamente agressivo. Pensando que nunca poderia pertencer a grupos e jurando que nunca me contentaria com nenhuma situação inferior, eu simplesmente tinha que ser o melhor em tudo que fazia; trabalho ou diversão. À medida que essa atraente fórmula para uma vida boa começou a obter sucesso, de acordo com as minhas próprias especificações de sucesso, tornei-me delirantemente feliz. Mas quando um empreendimento ocasionalmente falhava, eu me enchia de um ressentimento e de uma depressão que só poderiam ser curados pelo triunfo seguinte. Desde o início, portanto, acostumei-me a valorizar tudo em termos de vitória ou derrota - tudo ou nada. A única satisfação que eu conhecia era vencer.

Esse era o meu falso antídoto para o medo e foi esse o padrão, gravado cada vez mais profundamente, que me impulsionou através dos meus anos escolares, da Primeira Guerra Mundial, da febril carreira de alcoólico em Wall Street e ladeira abaixo até a hora final do meu colapso total. Já então, a adversidade não era mais um estimulante e eu já não sabia se meu maior medo era viver ou morrer.

Embora meu padrão básico de medo seja muito comum, existem obviamente muitos outros. Na realidade, as manifestações do medo e os problemas que se arrastam atrás delas são tão numerosas e complexas que não é possível detalhar, neste breve artigo, nem mesmo algumas delas. Só podemos revisar os recursos e os princípios espirituais através dos quais poderemos ser capazes de enfrentar e lidar com o medo em qualquer um dos seus aspectos.

No meu próprio caso, a pedra fundamental da libertação do medo é a Fé: uma Fé que, apesar de todas as aparências mundanas em contrário, faz-me acreditar que vivo em um universo que faz sentido. Para mim, isso significa a crença em um Criador que é todo poder, justiça e amor; um Deus que pretende para mim uma finalidade, um significado e um destino ao crescimento, ainda

que pequeno e intermitente, em direção à Sua semelhança e imagem. Antes da chegada da Fé, eu vivia como um estranho em um cosmo que me parecia, frequentemente, tanto hostil quanto cruel. Nesse mundo, não poderia haver nenhuma segurança interior para mim.

O Dr Carl Jung, um dos três fundadores da moderna psicologia em profundidade, tinha uma enorme convicção sobre esse grande dilema do mundo moderno. Em paráfrase, eis o que ele tinha a dizer a respeito: "Qualquer pessoa que tenha chegado aos quarentas anos de idade e ainda não tenha meios para compreender quem ela é, onde ela se encontra ou para onde vai em seguida, não pode evitar tornar-se um neurótico - até certo ponto. Isso se aplica quer seus impulsos da juventude em relação ao sexo, à segurança material e a um lugar na sociedade tenham ou não sido satisfeitos". Quando disse tornar-se um neurótico, o bondoso médico poderia ter dito igualmente "tornar-se dominado pelo medo".

É exatamente por essa razão que nós de A.A. colocamos tanta ênfase na necessidade da Fé em um Poder Superior, definido na forma em que O concebemos. Temos que encontrar uma vida no mundo da graça e do espírito e esta é certamente uma dimensão nova para a maioria de nós. Surpreendentemente, nossa busca por esse âmago da essência não é muito difícil. Nosso ingresso consciente nesse domínio começa assim que pudermos confessar sinceramente nossa impotência pessoal para continuarmos sozinhos e tivermos feito nosso apelo a qualquer Deus que possamos conceber ou possa existir. A resultante dádiva da Fé é a consciência de um Poder Superior. À medida em que cresce a Fé, cresce também a segurança interior. O vasto medo subjacente à inexistência de um significado começa a desaparecer. Consequentemente, nós de A.A. descobrimos que nosso antídoto básico para o medo é um despertar espiritual.

Tal como aconteceu, minha própria percepção espiritual surgiu de maneira repentina e absolutamente convincente. Tornei-me instantaneamente uma parte, ainda que pequena, de um cosmo que era regido pela justiça e pelo amor na pessoa de Deus. Não importa quais tivessem sido as consequências da minha própria disposição e ignorância, ou daquelas dos meus companheiros de jornada na terra, essa ainda era a verdade. Foi essa a garantia nova e positiva e ela nunca me abandonou. Foi-me dado o conhecimento, pelo menos momentâneo, do que poderia ser a ausência do medo. É claro que a minha própria dádiva da Fé não foi essencialmente diferente desse despertar espiritual recebido desde então por incontáveis AAs, ela foi apenas mais súbita. Mas até mesmo esse novo ponto de referência, embora criticamente importante, apenas assinalou meu ingresso nesse longo caminho que nos afasta do medo em direção ao amor. As antigas e profundamente registradas gravações da ansiedade não foram instantânea e permanentemente apagadas. É claro que elas reapareceram e, ocasionalmente, de forma alarmante.

Sendo receptor dessa espetacular experiência espiritual, não foi de surpreender que a primeira fase da minha vida em A.A. fosse caracterizada por muito orgulho e um impulso de poder. O anseio pela influência e aprovação, o desejo de ser o líder, ainda estava muito bem em mim. Melhor dizendo, esse comportamento poderia ser justificado, tudo em nome das boas intenções!

Aconteceu, felizmente, que essa fase um tanto espalhafatosa da minha grandiosidade, que durou alguns anos, fosse seguida por uma sequência de adversidades. Minha exigência de aprovação, baseada obviamente no medo de que eu pudesse não receber o suficiente, começou a colidir com essas características idênticas dos meus companheiros de A.A. Daí deriva o fato deles salvarem a Irmandade de mim, e eu salvá-la deles, ter se tornado uma ocupação totalmente absorvente. Isso

logicamente resultou em raiva, suspeita e todo tipo de episódios assustadores. Nessa era notável e já hoje bastante divertida dos nossos esforços, uma parte de nós começou novamente a desempenhar o papel de Deus. Durante alguns anos, os defensores de A.A. dispararam imprudentemente. Mas foi a partir dessa temível situação que foram formulados os Doze Passos e as Doze Tradições. Esses princípios foram desenvolvidos principalmente para a redução do ego e, conseqüentemente, para a redução de nossos temores. Esses foram os princípios que, segundo esperávamos, nos manteriam unidos e em crescente amor uns para com os outros e para com Deus.

Começamos gradualmente a ser capazes de aceitar tanto as pecados quanto as virtudes dos outros companheiros. Foi nesse período que cunhamos a poderosa e significativa expressão: "Possamos nós amar sempre o melhor e nunca temer o pior dos outros". Depois de dez anos tentando inserir esse tipo de amor e as propriedades redutoras do ego dos Passos e Tradições de A.A. na vida de nossa Irmandade, os apavorantes temores quanto à sobrevivência de A.A. simplesmente desapareceram.

A prática dos Doze Passos e das Doze Tradições de A.A. em nossas vidas pessoais suscitou também em incríveis libertações dos temores de toda espécie, apesar da ampla prevalência de formidáveis problemas pessoais. Quando o medo persistia, nós o aceitávamos por aquilo que ele era e, sob a graça de Deus, tornamo-nos capazes de controlá-lo. Começamos a encarar cada adversidade como uma oportunidade oferecida por Deus, para desenvolvermos o tipo de coragem que nasce da humildade e não da arrogância. Assim, fomos capacitados a aceitar nós mesmos, nossas circunstâncias e nossos companheiros. Sob a graça de Deus, descobrimos até mesmo que podíamos morrer com decência, dignidade e Fé, sabendo que "o Pai se encarregará de tudo".

Nós de A.A. encontramos-nos agora vivendo em um mundo caracterizado pelos temores destrutivos como nunca antes na história. Mas, não obstante, nele percebemos grandes áreas de Fé e enormes aspirações voltadas para a justiça e a fraternidade. E no entanto nenhum profeta pode pretender afirmar se as conseqüências mundiais serão a destruição fulgurante ou o início da era mais brilhante até hoje conhecida pela humanidade, segundo a intenção de Deus. Estou certo de que nós AAs compreendemos esse cenário. Experimentamos no microsomo esse idêntico estado de terrificante incerteza, cada um em sua própria vida. Nós os AAs podemos afirmar, sem orgulho nenhum, que não tememos os desenvolvimentos mundiais, não importa o rumo que possam tomar. Isso se deve ao fato de termos sido capacitados a sentir profundamente a afirmar: "Não devemos temer nenhum mal - seja feita a Vossa vontade e não a nossa".

A história que se segue, frequentemente narrada, pode não obstante suportar a repetição. No dia em que a surpreendente calamidade de Pearl Harbor se abateu sobre nossa Nação, um amigo de A.A., uma das maiores figuras que talvez jamais conheceremos igual, caminhava por uma rua de St. Louis. Tratava-se como é claro do nosso benquisto Padre Edward Dowling, da Ordem dos Jesuítas. Embora não fosse um alcoólico, ele havia sido um dos fundadores e uma fonte de inspiração primordial para o esforçado Grupo de A.A. daquela cidade. Uma vez que grande parte dos seus amigos habitualmente sóbrios já havia recorrido às garrafas buscando apagar as implicações do desastre de Pearl Harbor, o Padre Edward estava compreensivelmente angustiado com a probabilidade do seu acalentado Grupo de A.A. dificilmente sobreviver. Para a mente do Padre Edward, essa seria em si mesma uma calamidade de primeira ordem.

Foi então que um membro de A.A., sóbrio há menos de um ano, emparelhou o passo com ele e envolveu o Padre Edward em uma animada conversa - principalmente acerca de A.A. Como o Padre percebeu aliviado, seu companheiro estava perfeitamente sóbrio. E não disse uma única palavra acerca do problema de Pearl Harbor.

Intrigado e maravilhado a esse respeito, o Padre perguntou: "Como é que você não tem nada a dizer acerca de Pearl Harbor? Como é que você manifesta tanta disposição?"

"Bem", replicou o AA, "estou realmente surpreso que você não saiba. Cada um de nós em A.A. já teve sua própria Pearl Harbor particular. Assim, pergunto a você por que deveríamos nós, alcoólicos, nos exaltar em relação a isso?"

REVISTA BRASILEIRA DE ALCOÓLICOS ANONIMOS - VIVÊNCIA
Nº 105 - JAN/FEV 2007

OS PROFISSIONAIS E AMIGOS DE A.A.

PREFÁCIO

Nós, de Alcoólicos Anônimos, agradecemos a cooperação de pessoas que não tendo o problema da doença do alcoolismo, nos alavanca e estimulam para continuarmos no nosso caminho de abstinência e sobriedade.

A comunidade de membros de A.A. desejou e pediu uma Edição da Vivência exclusiva com conceitos e opiniões sobre nós, sobre Alcoólicos Anônimos e sobre a doença do alcoolismo.

O que Amigos de A.A. nos mostram neste número da Vivência?

Como é importante vermos os conceitos de A.A. serem divulgados pelos nossos amigos, como o artigo da Professora Maria das Graças Santiago. O Trabalho do CTO (Comitê Trabalhando Com os Outros) busca exatamente este objetivo: com conhecimento de causa, profissionais podem abordar e encaminhar pessoas para sua recuperação nos grupos. O apadrinhamento de profissionais é o que nos possibilita sermos apresentados por estes e conseqüentemente sermos opção para esta doença.

O ápice desta realidade buscada está no depoimento da Dra. Magda Vaissman, no qual temos o grande benefício do grupo de Mútua-Ajuda em facilitar o trabalho profissional dando a tranquilidade de resultados a este técnico. É prova cabal que o programa tem que ser de atração e não de promoção.

Conceitos sobre a doença do alcoolismo e sua realidade científica nos são mostrados nos artigos dos doutores: Gustavo Navarro de Oliveira, Pedro Cardoso Filho e Oscar Rodolpho Bittencourt Cox. Aí se percebe a beleza singela e assertiva da definição do Dr. Willian Duncan Silkworth ao afirmar nos primórdios da história de Alcoólicos Anônimos: ser o alcoolismo uma alergia física e uma obsessão mental. Isto continua válido. Como é bom saber que A.A. não participa das polêmicas científicas, filosóficas e outras.

Nesta Edição, nossos amigos, como o Promotor de Justiça Dr. Edilson Santana Gonçalves nos acrescenta interpretações filosóficas do nosso programa.

Numa Edição Especial não poderia faltar a pena do Dr. Laís Marques da Silva em mais uma brilhante avaliação do programa de recuperação. Na palavra de Bill W.:" se um dia Alcoólicos

anônimos desaparecer ou perder seu objetivo primordial isto seria devido aos próprios membros, eles não souberam apadrinhar na Recuperação, na Unidade e em Serviço."

Chamo atenção ao singelo artigo do Padre Adonias Rodrigues Filho, que de singelo tem de grandioso: Apadrinhemos para que Alcoólicos Anônimos não morra: e é para isso que "Somos Chamados."

A importância do apadrinhamento é exemplificada no relato da experiência pessoal da Psicóloga Maria Luisa Laurindo Gomes, que como tal, demonstra a liberdade e diversidade de opções de tratamento e recuperação. Isto é possível pelo respeito que membros de A.A. têm ao praticarem as suas Tradições.

Nesta Vivência não poderia faltar a experiência de recuperação de um familiar/amigo de alcoólico. Regina C. cita a importância de sua participação no Al-Anon (Grupo de Familiares e Amigos de Alcoólicos). Cita o amadurecimento do Al-Anon através das experiências e Legados de A.A.

É importante, caro leitor, que "Quem achar que o beber de algum ente querido lhe incomoda" busque logo, com boa vontade e mente aberta um grupo de Al-Anon para saber em que terreno está pisando.

Maria Tereza Matos nos mostra com seu depoimento profissional, a importância da cooperação de A.A. com a comunidade terapêutica. É uma vitória do CTO.

Esta mesma cooperação de A.A. nos é mostrada com bela forma literária pelo Dr. Raul Castro Miranda. Digna de ser lida e relida.

Um monge beneditino nos traz verdades do porque A.A. tem na religião uma das suas três sapatas sustentadoras. Identifica no funcionamento de A.A. um tesouro para a recuperação do ser humano: o ato de ser ouvido. Obrigado Laurence Freeman.

O trabalho sobre Alcoolismo-Tóxicos-Sexo chama atenção para a ação da doença na área sexual: uma das primeiras a ser atingida. Devido à sua importância fica a lembrança de um melhor tratamento desta questão na recuperação de membros, pelos grupos.

O jornalista e advogado Walter Medeiros nos apresenta um trabalho significativo realçando o problema do alcoolismo visto sob a ótica do familiar (Grupos Al-Anon) e suas relações com as empresas. Nos traz também números e situações bastante sérias para reflexões e aí não posso me furtar de enriquecer a questão com a nota que saiu no boletim informativo anual: "Al-Anon fala claro - 1983/1984 escreve Paul S. Skerman, PhD, Presidente da Paul Skerman and Associates: "Uma pessoa alcoólica pode ter um efeito mais devastador sobre o desempenho de um executivo do que se este for um alcoólico. Trabalhando com executivos de alto nível como tenho feito há mais de 30 anos sei que os executivos alcoólicos podem ainda assim funcionar efetivamente, mesmo quando está ocorrendo diminuição de trabalho. Haverá períodos em que o alcoólico não é visivelmente prejudicado pela doença, entretanto a preocupação constante por uma esposa alcoólica sobre o que poderá estar acontecendo em casa afetará o executivo numa base contínua."

Há anos trabalhando com A.A. e em A.A. lemos a preocupação do Dr. LACO (Luiz Alberto Chaves de Oliveira.): "mediante o preconceito, como cidadãos preocupados, como agiremos com o futuro dos nossos filhos e netos? Da Dra. Silvana S. L. Albuquerque, Psicóloga: "O que aprendi com A.A.? Álcool elimina a timidez?" Confira os escritos da Psicóloga Clínica Dra. Débora Wehr. "Recaídas secas" - Alcoolismo e Depressão é o trabalho apresentado pelo Dr. Gilberto da Silva Nunes.

Por fim, temos a experiência como outra sapata de sustentação de A.A. representada pelas linhas escritas por membros da Irmandade: como me comportei e me senti numa reunião para profissionais e as comparações dos programas complementares de A.A. e Al-Anon na recuperação

das pessoas que aceitam reformular sua qualidade de vida.

Prefácio longo, porém, não poderia externalizar de outra forma minha emoção sobre esta Edição da Vivência, fruto do trabalho de "formiguinha" dos membros de A.A.

Agradeço o privilégio de poder escrever estas considerações e desejo boa leitura à todos.

Oscar Rodolpho Bittencourt Cox

Presidente da JUNAAB. @ Conselheiro da Secretaria Anti-drogas da Cidade do Rio de Janeiro @ Membro da Associação Brasileira de Estudo do Álcool e outras Drogas ABEAD. @ Diretor Técnico Científico da Associação Brasileira de Alcoolismo e Drogas ABRAD.

REVISTA BRASILEIRA DE ALCOÓLICOS ANÔNIMOS - VIVÊNCIA
Nº 105 - DE JAN/FEV 2007

OS PROFISSIONAIS E AMIGOS DE A.A. - (03)

APRESENTO-LHES. ..
ALCOÓLICOS ANÔNIMOS!
Professora Maria das Graças Santiago
Universidade Federal da Paraíba
João Pessoa/Paraíba

Alcoólics Anônimos ou simplesmente A.A., como em geral é conhecido este movimento, é para nós assunto de dupla importância, pois além de revelar-se, em termos mundiais, como a mais bem sucedida experiência na reabilitação de alcoólics no Brasil, apresenta-se como a única programação, neste sentido, atuando em todos os Estados da Federação.

Seu início data de 1935, quando em Akron, Ohio, nos Estados Unidos, um bebedor, procurando deter sua doença, encontra outros bebedores e aí começa uma associação de homens e mulheres que passam a lutar, com o objetivo de vencer o mal que os aflige: o alcoolismo.

Um sociedade sem fins lucrativos, sem vinculação a nenhum movimento político, religioso ou de qualquer outra espécie tendo como finalidade exclusiva ajudar alcólics a manterem-se abstêmios, e mais que isto, a conseguir também, sobriedade emocional, Alcoólics Anônimos é singular em muitos aspectos. Funciona sem regras fixas, sem estatutos, sem obrigações pré-determinadas ou hierarquia entre os seus membros. Não cobra mensalidades e não aceita donativos, sendo auto-suficiente graças às contribuições espontâneas de seus membros. Sem fazer censuras ou exigências, nada proíbe nada impõe. A única condição requerida para ser membro de A.A. é ter problemas com o álcool e o desejo de parar de beber.

Tendo, como princípio basilar, a solidariedade, Alcoólics Anônimos faz da ajuda mútua o imperativo que o impulsiona e, num mundo como o de hoje, onde o ódio, a cobiça e a violência constituem a tônica dominante, o amor, o altruísmo e a busca da serenidade conferem o tônus singular a esta associação que, com muita propriedade, denominada de "irmandade" pelos seus membros.

Espalhando-se por mais de cento e oitenta países, através de grupos que se multiplicam em progressão geométrica, o A.A. é responsável pelo maior índice de recuperação de alcoólics de que se tem notícias. Daí ser sempre citado em publicações especializadas e, muitas vezes, recomendado pela classe médica que, apesar de não poder, cientificamente, explicar o seu êxito, não pode ignorar o saldo positivo que os fatos atestam.

Sem pretender curar nenhum alcoólico, uma vez que considera o alcoolismo uma doença incurável, progressiva e de determinação fatal, o A.A. entende que, como outras doenças incuráveis, o alcoolismo pode ser detido em sua marcha, e que, controlado, permite ao seu portador ter uma vida normal, desde que se abstenha de usar o álcool.

Nas frequentes reuniões promovidas pela irmandade, além do estudo da literatura específica de A.A. visando um melhor entendimento do que seja o alcoolismo, os integrantes do grupo, através de depoimentos pessoais, extravasam seus sentimentos e falam de sua experiência na luta contra o álcool numa forma de análise grupal sem direcionamento técnico. Esta catarse, ou lavagem d'alma como eles dizem, juntamente com a conscientização do que seja o alcoolismo, a preocupação apenas como momento presente, a ajuda mútua e a fé num Poder Superior constituem a base da programação de Alcoólicos Anônimos. Conquanto preserve o anonimato dos seus membros como indivíduos, Alcoólicos Anônimos, como instituição, necessita de divulgação em torno de sua existência, daí porque permite em certas reuniões o ingresso de visitantes alheios ao movimento.

Para melhor entendimento do que seja na realidade esta associação, passamos a transcrever partes de uma destas reuniões, pois ninguém melhor do que um AA para dizer do significado de Alcoólicos Anônimos.

De início, fala o coordenador, elemento do grupo responsável temporário pela organização da reunião:

Meu nome é..... Sou um alcoólico. Estamos aqui reunidos para fazer uma pequena reunião pública.

Alcoólicos Anônimos não é uma associação de caráter religioso, mas todas as vezes que nos reunimos fazemos nossa evocação da Serenidade. Aqueles que quiserem me acompanhar, por favor: "Concedei-nos Senhor, a Serenidade necessária para aceitar as coisas que não podemos modificar; Coragem para modificar aquelas que podemos e Sabedoria para distinguir umas das outras." Aqui, todos se igualam. Um não é melhor que o outro. Católicos, protestantes, espíritas ou ateus; pretos ou brancos, ricos ou pobres. Somos todos alcoólicos cuja meta comum é alcançar a sobriedade e ajudar outros alcoólicos conseguirem-na.

Alcoólicos Anônimos é uma Irmandade composta de homens e mulheres, que compartilham suas experiências, forças e esperanças, a fim de resolver seu problema comum com o álcool, e ajudar outros alcoólicos a recuperarem a sobriedade.

Em A.A. não há mensalidades. Não somos ligados a nenhuma seita ou facção religiosa, nenhum movimento político, organização ou instituição de espécie alguma. A.A. não entra em qualquer controvérsia, não apóia ou combate qualquer causa. Nosso principal objetivo é mantermo-nos sóbrios e auxiliar outros alcoólicos a alcançarem a sobriedade.

Alcoólicos Anônimos não realiza pesquisa no campo do alcoolismo. Não se dedica ao tratamento médico ou psiquiátrico. Preserva o anonimato pessoal, não permitindo assim, documentários relativos ao cinema, televisão ou radiodifusão. Não admitimos entre nós nenhum tipo de instrumento de fotografia.

Convidamos a companheira. para prestar o seu depoimento.

.....
.....

Concluído o depoimento, o coordenador retoma a palavra e continua a falar, com base nos ensinamentos da literatura de A.A.

"Alcoolismo para nós é doença. Uma doença que se manifesta, principalmente, na maneira incontrolada de beber da vítima, a quem se dá o nome de alcoólico.

É uma doença progressiva que, se não for tratada, torna-se cada vez mais violenta, afastando suas vítimas do mundo normal e deixando-as, cada vez mais baixo, num abismo que só tem duas saídas: a loucura ou a morte prematura.. Além do mais é uma doença incurável. Uma vez que uma pessoa se torne alcoólico, sempre o será. Nem mesmo depois de muitos anos de abstenção poderá voltar a beber, normalmente. Logo estará bebendo mais do que nunca. No entanto, igual a tantas outras doenças incuráveis, o alcoolismo pode ser detido em sua marcha. Requer abstenção total do alcoólico. O mundo sabe e pode ver com seus próprios olhos, que os que bebem moderadamente, não desequilibram suas vidas. Já os que bebem de maneira exagerada, não podem ser tratados com a mesma indiferença.

A doença do alcoolismo não está na garrafa, está no homem ou na mulher. Qualquer um pode ser alcoólico, vítima desta doença que ataca indiscriminadamente, ricos e pobres, analfabetos e intelectuais, brancos e negros, descrentes e religiosos, jovens e velhos. Este fato parece, mesmo, surpreender muita gente. Constantemente ouvimos frases como esta: "Ele não pode ser alcoólico, veja só quanto dinheiro ganha!" ou então: "ela, simplesmente, não se enquadra; não lhe faltava nada quando criança, casou-se bem, tem filhos", ou o outro extremo: "Ele bebe por sem-vergonhice, porque não tem força de vontade, porque não quer parar, ou porque sofre demais". Todas estas frases são suposições erradas, que hoje, desmentidas pelas evidências, ainda são mantidas consciente ou inconscientemente pela maioria da população.

Os alcoólicos têm muita coisa em comum, além da doença. O alcoólico é uma pessoa, cuja maneira de beber causa um contínuo e crescente conflito em qualquer aspecto de sua vida. A própria doença lhe tira a capacidade de controlar-se. Desistirá totalmente da bebida, com frequência, e pensará que isto prova que não é alcoólico. Mas acabará sempre voltando a beber, provando justamente o contrário. O problema para o alcoólico não é parar de beber. É não voltar a beber. Ameaçar um alcoólico, apelar para seu bom senso, implorar que use sua força de vontade, é tão ridículo, quanto seria ridículo dizer a um epilético que deve usar sua força de vontade para evitar futuros ataques.

E, mais adiante, conclui o coordenador:

- Nós, os alcoólicos, precisamos basicamente, de compreensão e ajuda. Inicialmente, da nossa própria compreensão do que seja o alcoolismo. A conscientização de que somos portadores de uma doença é a primeira etapa a ser vencida no caminho da recuperação. Em seguida, que o mundo nos encare como doentes do alcoolismo tendo a perspectiva exata do que isto significa. Não vejam o alcoólico como um irresponsável, um fraco, não o encarem como um covarde. Vejam no alcoólico um homem doente, carente de compreensão, necessitando de ajuda, de uma palavra de incentivo e confiança. Sempre que possível estendam a mão ao alcoólico. "Ninguém é doente por gosto."

Esta é a Irmandade de Alcoólicos Anônimos, a mais bem sucedida experiência na reabilitação de alcoólicos no Brasil, atuante em todos os Estados da Federação.

REVISTA BRASILEIRA DE ALCÓLICOS ANÔNIMOS - VIVÊNCIA
Nº 105 - DE JAN/FEV 2007

OS PROFISSIONAIS E AMIGOS DE A.A. - PARTE (IV)

A.A. AJUDA PROFISSIONAIS DA
SAÚDE

NO TRATAMENTO DO ALCOOLISMO

Dra Magda Vaissman, MD, PhD
Psiquiatra, Coordenadora da UNIPRAD
Hospital Escola São Francisco de Assis
Universidade Federal do Rio de Janeiro.

Valho-me da presente oportunidade para dar um depoimento pessoal, seguindo as próprias tradições de A.A., sobre a minha vivência com os grupos de auto-ajuda na lide diária com pacientes alcoólicos. Assim, seja no âmbito da prática psiquiátrica particular solitária do consultório, seja na prática como médica e professora em instituições públicas trabalhando com equipes multiprofissionais, nos últimos vinte anos, vejo como uma grande estratégia na terapêutica desta enfermidade a parceria com A.A., quer no campo da saúde pública, quer no da saúde mental.

Entender que A.A. não é um tratamento médico e/ou psicológico, a princípio não me foi muito difícil, pois sua abordagem difere do olhar médico a partir de alguns pontos levantados por Makela(1997) , numa conferência em Recife, por ocasião do XII Congresso da Associação Brasileira de Estudos de Álcool e outras Drogas. Portanto ao se comparar as duas formas de abordagem sobre o mesmo tema teremos as seguintes diferenças:

A) "O papel de transmissão oral deve-se ao fato de que A.A. não formula regras de conduta, mas métodos de se comportar e maneiras de falar. Estes métodos são aprendidos não como regras gerais que podem ser escritas, mas por aprendizado através do exemplo e por usar como modelos os membros mais experientes. Em A.A., aprende-se virtudes e sabedoria experimental, não regras de boa conduta". Ora, na tradição médica busca-se basear-se em evidências científicas para aplicação de uma metodologia de tratamento clínico ou psicoterápico, que sejam comprovados estatisticamente, não valorizando a tradição oral e o senso comum transmitida pelos seus pares e, de preferência, evita-se ditar normas ou regras de conduta sob a pena de se cair numa visão reducionista ou numa moralista.

B) " A fim de que a recuperação tenha início, o indivíduo precisa reconhecer pessoalmente seu próprio alcoolismo e a ajuda profissional não pode substituir a auto-identificação. É por isso que A.A. não necessita de critérios codificados para o alcoolismo. Em princípio, diagnósticos externos requerem critérios objetivos. Em contraste, o reconhecimento da própria impotência perante o álcool não está contido em métodos codificados de diagnóstico". Reside neste ponto o que muitos vêm como um conflito entre a ciência e A.A., pois para um AA admitir ser alcoolista e assumir a perda de controle sobre sua vida e a entregá-la a um poder superior é diametralmente oposto ao diagnóstico médico e clínico, pois para ser um alcoolista é necessário enquadrar o indivíduo em critérios diagnósticos objetivos e ditados pela Classificação Internacional das Doenças.

C) "Outra assunção de A.A. é que o progresso do alcoolismo pode ser estacionado, mas o alcoolismo em si mesmo é incurável". "A abstinência vitalícia é exigida uma vez que um alcoólico nunca pode recomeçar a beber moderadamente, uma vez alcoólico, sempre alcoólico". Embora seja inexorável o curso da enfermidade no caso da dependência do álcool, há alguns autores que admitem a moderação como estratégia ou mesmo como meta de tratamento no caso do simples abuso do álcool.

D) O trabalho de grupo em A.A. também é diferente de uma análise de grupo, pois neste caso " não se objetiva um retorno após uma fala no sentido de uma terapia de grupo, mas sim nivelar todos a um mesmo plano uma vez que nas reuniões de A.A. o sistema de revezamento baseia-se em falas extensas que excluem uma discussão no sentido comum do termo; num

segundo momento, os retornos durante a reunião são limitados a histórias pessoais de um modo que impede comentários diretos a falas anteriores. Tudo com a finalidade dos membros não comentarem uns sobre os outros, mas que cada membro tenha permissão para tirar suas próprias conclusões." Enfim praticar o programa de A.A. é um empreendimento coletivo de iguais.

Entretanto, mesmo diante de todas as diferenças acima relacionadas, minha vivência é soberana ao compreender A.A. como grupo de ajuda-mútua e incluí-la na minha proposta terapêutica. Observo, frequentemente, a diminuição da culpa dos meus pacientes que participam de A.A. por ser um alcoólico e ter trazido prejuízos a si e ao seu entorno. Percebo que lhes é incentivado, mediante a participação nas reuniões, o cultivo de valores importantíssimos como a sabedoria dos mais experientes e a solidariedade. Esta constatação facilitou extremamente minha prática do dia-a-dia. Contar com A.A. como meu grande aliado nesta batalha difícil de manter a abstinência e de reformulação do estilo de vida me tranquiliza muito no processo de recuperação do alcoólico, pois se não posso estar presente o tempo todo, sei que o grupo de A.A. estará sempre alerta e por perto em caso de necessidade ou de fissuras comuns no início do processo. Sempre que posso, aconselho meus pacientes ir a uma reunião de A.A., mesmo para aqueles mais resistentes, a uma mera visita. Busco muito a motivação deles na sua recuperação, até para eles deixarem a posição de negação ou de minimização do transtorno face à oportunidade de olhar e escutar seus pares evitando sentirem-se tão sozinhos ou culpados pelo uso indevido do álcool.

Muitas vezes, como forma de sensibilização, peço a ajuda de alguns membros de A.A. que já conheço (alguns foram meus pacientes no passado) para terem uma "conversa" com os novatos ou os receberem em alguma reunião.

Vejo que aqueles meus pacientes que frequentam o grupo de A.A. apresentam mais chances de se recuperar que os que não frequentam. Nada os impede de virem ao consultório ou serviço, onde estaremos abordando outros aspectos de sua subjetividade e oferecendo outro tipo de ajuda, jamais competindo por uma "autoria de cura", uma vez que só depende do sujeito se tornar ele mesmo responsável sobre sua vida.

Poderia citar vários casos que atendi ao longo desta minha carreira como profissional médica especialista em "ALCOOLISMOS" em colaboração com A.A., mas apenas gostaria de frisar que o alcoolismo, muitas vezes se acompanha de outros transtornos psiquiátricos, que se denominam de comorbidades e que precisam ser diagnosticadas pela psiquiatria.

Assim, muitas vezes o alcoólico precisa de tratamento psiquiátrico com psicofarmacos para que possa se estabilizar e poder acompanhar uma programação de A.A... Somar conhecimentos e práticas neste momento, é o melhor que se pode fazer para garantir um futuro melhor e um exitoso processo de recuperação.

Entender que a espiritualidade não pode ser "prescrita", pois vem de dentro e reconhecer com humildade que ainda temos muito que aprender neste vasto campo.

Esta visão holística só engrandece a colaboração entre a ciência e Alcoólicos Anônimos, pois sem dúvida, é uma maravilhosa dobradinha sem medo de errar, com a qual o nosso paciente só tem a ganhar com a nossa autêntica parceria.

Responsabilidade no apadrinhamento

O apadrinhamento é uma necessidade, não uma obrigatoriedade.

O que é apadrinhamento? Apadrinhamento é um processo que faz parte da evolução humana,

onde alguém se dedica a outro com o objetivo de legar-lhes recursos espirituais, morais, intelectuais, contribuindo dessa forma para o crescimento interior do indivíduo e disseminando assim desarmonia e progresso social. Na história humana sempre vamos encontrar dois indivíduos: o discípulo e o mestre. Entretanto, poucos evidenciam com tais títulos a maioria permanece anônima, onde sempre alguém aprende algo com alguém. Isso acontece nos grupos familiares, profissionais, sociais, religiosos etc. Alcoólicos Anônimos como irmandade não poderia jamais prescindir desse processo evolutivo - o apadrinhamento -, porquanto nele está calcada a base da recuperação.

Assim sendo, caminhemos com o raciocínio de A.A. tocando apenas alguns pontos dos princípios que a nossa irmandade abraça, para vermos o poder e a maravilha que a dedicação e a devoção, essas formas de amor propriamente dito, podem criar.

Primeira Tradição: ademais, ele descobre não poder reter essa dívida sem preço se por sua vez não entregá-la aos outros. Essa descoberta nos faz compreender o tamanho da nossa responsabilidade em favor da nossa própria sobrevivência; criando oportunidades para que outros se recuperem, por isso em A.A. sempre vai haver alguém necessitando de ajuda e outros proporcionando essa ajuda, ou seja, sempre haverá afilhados e padrinhos. Todavia é muito lento o processo para alcançarmos essa consciência de nos dispormos a ser afilhados e nos dedicarmos a apadrinhar.

Nos momentos de dificuldade, quando nos sentimos engolidos por problemas que parecem querer nos destruir, recorreremos inevitavelmente a alguém mais experiente, e somos orientados dentro dos princípios e da experiência de A.A., encontrando o caminho a seguir e o restabelecimento da paz em nosso mundo interior. Por esse processo, aumenta a nossa confiança no programa e no nosso amor por aqueles que nos ajudam.

Quando, por outro lado, alguém nos procura em busca de soluções diante de problemas cruciais e, pela graça de Deus, temos a experiência que a situação requer proporcionando a esse alguém a paz, o conforto, a harmonia e principalmente uma direção, sentimos crescer dentro de nós uma fé, uma alegria que palavras não descrevem. Diante do exposto, de forma elementar, podemos perceber que o trabalho constante com e para o outro é base indispensável para a recuperação e o crescimento espiritual de todos nós. Podemos dizer que estamos trabalhando para outros, quando de qualquer forma a nossa ação implique na recuperação de alguém. E assim compreendemos de uma vez por todas, que a vida de todos nós depende de um apadrinhamento consciente propriamente dito, que só funciona quando ele é responsabilidade e só existe responsabilidade onde houver humildade. Por isso, vejamos aqui dentro do programa alguns aspectos em que se evidenciam o apadrinhamento:

Segundo Passo - "O padrinho continua, tome por exemplo o meu caso"...Terceiro Passo -"chegou a hora de depender de alguém ou de alguma coisa..." É claro que o seu padrinho explicará que a vida do nosso amigo está ingovernável. Quarto Passo - "a essa altura do andamento do inventário, somos socorridos por nossos padrinhos". Livro Azul - Capítulo 1 - "O amigo de aulas me visitava e contei-lhe..." Nesses textos e muitos outros vamos encontrar a figura decisiva do padrinho consciente do que está fazendo, se doando de alguma forma para que seu irmão menos experiente alcance o que ele já possui. Por isso, apadrinhar em A.A. consiste em guiar o ser humano para dentro do programa de recuperação, unidade e serviço, sugerido por Alcoólicos Anônimos. E para essa realização ter resultados positivos, requer um certo grau de experiência com os Doze Passos, Doze Tradições, Doze Conceitos, Manual de Serviços, CTO, Livro Azul etc., bem como paciência, tolerância, confiança em sí, no outro e em Deus, como também honestidade, responsabilidade, compreensão e acima de tudo humildade - em outras palavras, amor.

Dar de graça o que recebeu de graça no apadrinhamento é ver nascer o verdadeiro sentimento de

gratidão e reconhecer também a necessidade da responsabilidade em se doar a A.A. como um todo. No Serviço, estar na ação propriamente dita, também existem muitos afilhados e padrinhos, mas são comuns as dificuldades, pois são poucos os que querem ser afilhados, e os que são padrinhos, apadrinhar sob o manto sagrado das Tradições.

Vamos no caminho do apadrinhamento descobrir uma nova qualidade de vida, ouvindo e falando na linguagem do coração, tornando-nos instrumentos de Deus.

"Nunca precisamos tanto como agora do 'caminho certo' e a descoberta deste caminho é obra pessoal de cada um; mas exigirá o alicerce do amor e da sabedoria".

"Quanto mais unidos e integrados estivermos e mais eficientes forem os resultados do apadrinhamento, melhores condições teremos de atingir o nosso verdadeiro objetivo, um novo ser humano".

(P. Falcão/AM)

"BEM ESTAR DOS PARTICIPANTES DE A. A."

Entre as substâncias consideradas drogas lícitas, está o álcool como uma das mais preocupantes, cujo problema não é seu consumo, mas seu abuso, levando a ser considerado como uma dependência.

O alcoolismo é reconhecido como doença de causas múltiplas pela Organização Mundial de Saúde, quando o ato de ingerir bebidas alcoólicas passa a ser um problema, ao invés de ser um prazer.

Reconhecer que está doente e desejar o tratamento é a fase mais importante e, talvez, a mais difícil no processo de recuperação do alcoolista.

Fundado em 1935, Alcoólicos Anônimos é baseado em um programa pessoal, de "Doze Tradições" e a orientação é feita através de "Doze Passos", com a meta de levar os participantes do Grupo a uma conscientização de evitar o primeiro gole, com o objetivo de não perderem o controle da doença.

Assim, irão recuperando sua auto-estima e sua imagem frente à família, aos amigos, ao ambiente de trabalho, à sociedade.

Como propósito para pertencer ao Grupo de Alcoólicos Anônimos, cita-se a união voluntária para uma ajuda mútua e para ajudar outros a conseguirem manter uma sobriedade serena.

Como requisito único para pertencer ao referido Grupo basta o sincero desejo de abandonar a bebida. Os companheiros dos Grupos de Alcoólicos Anônimos valorizam cada membro pela decisão de parar de beber, pois um alcoolista entende melhor o outro, o que representa o medo, o que são as ideias, as reações, etc., podendo-se dizer que falam a mesma linguagem. Consequentemente, a observação e o entendimento do outro alcoolista leva à consciência crescente de si mesmo e alivia suas próprias ansiedades.

Nota-se a utilização de uma metodologia com uma programação simples, mantendo todo o trabalho em cima do conceito de alcoolismo como doença, não deixando de observar que a doença

pode estender-se às outras áreas da vida do indivíduo.

A força do Grupo de A.A. está, para sua própria manutenção, tanto em cada participante antigo que, ao compreender, aceitar e sentir as dificuldades do novo ingressante permite que este se modifique e enriqueça, quanto em cada novo ingressante, o qual representa sempre um fortalecimento para o antigo membro do Grupo.

A descrição dos alcoolistas à gnose e suas histórias pessoais esclarecem três ideias principais, isto é, que eram alcoolistas e não conseguiam dirigir suas vidas com acerto, em segundo lugar, que provavelmente nenhum ser humano seria capaz de aliviar seu alcoolismo e, em terceiro, que Deus podia e o faria, se Ele fosse procurado.

A princípio, parece levar o indivíduo a um egocentrismo fazendo-o pensar em si mesmo, em primeiríssimo lugar e, paralelamente, a encontrar algo que esteja acima do homem, ou seja, uma fé, denominada por eles de Poder Superior.

Os que conseguem deixar de lado o preconceito e expressar, pelo menos, a disposição para acreditar num Poder Superior aos seres humanos, começarão a ver os resultados, mesmo antes de definir ou compreender totalmente esse Poder (Deus).

Um alívio muito grande é sentido no momento em que se conscientizam de que não precisam ligar-se às concepções de Deus formuladas por outras pessoas, mas à sua própria.

No momento em que se conscientizam e colocam o Poder Superior como seu Mentor, tornam-se cada vez mais interessados neles mesmos e em seus projetos e planos, começando a pensar mais no que podem ofertar à vida no presente, perdendo, aos poucos, o medo do hoje, do amanhã e do depois.

Percebendo através de um inventário pessoal que estavam prejudicando sua auto-estima, revisam sua conduta, detalhadamente, perguntando-se porque tinham medo e pedindo ao Poder Superior que o remova.

O clima de afetividade e aceitação entre os membros do Grupo de Alcoólicos Anônimos favorece que façam um inventário pessoal, sem medo de serem censurados ou discriminados. Falar com alguém sobre seus próprios defeitos torna-se difícil, mas aprendendo a controlar o orgulho, o alcoolista consegue falar de si para outra pessoa.

Tentando reparar os danos causados no passado, procura não se basear na vontade própria. Para acabar a sensação de autopiedade, ninguém de fora pode julgar alguma situação íntima, podem sim, rezar a respeito, pensando, principalmente, no bem do outro.

Para isso, precisam inicialmente entender a palavra serenidade, o que significa conhecer a paz, uma nova liberdade e alegria.

Ao vencer a doença espiritual, tentam vencer a mental e física. Começam em outra fase a reagir com os processos cognitivos, isto é, crescimento em compreensão e valores. A autenticidade existente entre eles favorece a cada um colocar-se frente a frente, entrando em contato com suas

vidas e consigo mesmos.

O poder de ajudar não está centralizado em um só indivíduo, mas, sim, cada participante é facilitador de seu próprio crescimento e do Grupo.

A troca de experiências favorece o seu projetar no outro que, por conseguinte, possibilita uma identificação que promove a auto-conscientização e a percepção do sentimento egocêntrico.

A exposição de conteúdos pessoais favorece a prática da humildade e do autoconhecimento.

Considerando os Grupos de Alcoólicos Anônimos como de ajuda mútua, consegue, através de sua informalidade e aceitação do outro como doente, sem recriminações, por serem iguais, propor uma meta, ou seja, uma programação diária e prática de sucesso, no aqui e agora, de evitar o primeiro gole e de não beber durante as próximas 24 horas.

Para a realização deste trabalho foi feito um levantamento de elementos-conteúdo do bem-estar subjetivo relativo à consciência de Grupo, através de um questionário/entrevista com dez perguntas, aplicadas a dez alcoolistas em recuperação.

Foi possível verificar que a situação com a vida em geral dos participantes respondentes do Grupo de A. A. é relativamente boa, já que os resultados positivos foram encontrados frente aos seus julgamentos de estados de ânimo.

Todos os participantes respondentes experimentavam mais tempo em estados agradáveis do que desagradáveis.

O mesmo pode ser dito quanto aos participantes respondentes do Grupo de A. A. que experienciam o bem-estar subjetivo como sendo o grau de felicidade na presença às reuniões, havendo predomínio de afetos positivos sobre afetos negativos na troca de experiências, ou seja, nos depoimentos dados pelos companheiros.

Existe uma consciência interna por parte dos integrantes do Grupo de A. A., de concordância e satisfação com a obra, enquanto que externamente vem-se cada vez mais, admitindo-se a taxa de sucesso dessa "Irmandade" com forte conteúdo de espiritualidade.

As relações interpessoais se dão em clima de muito respeito e seriedade com o sofrimento do outro.

O vínculo amarra os participantes nessa teia de responsabilidade, divididos e atuantes, carregados de emoções positivas no ser útil ao companheiro.

Pode-se, então, inferir que o participante do Grupo de Alcoólicos Anônimos é um organismo total que funciona como um conjunto, onde se conscientizam tanto o afeto positivo como o afeto negativo como subdimensões de um mesmo ser e que experimenta a felicidade quando, no seu conjunto, o afeto positivo predomina sobre o afeto negativo.

A consciência de "posso, mas não devo e não quero beber" é fundamental para os indivíduos continuarem sendo membros do Grupo de A.A.

A consciência do grupo é fundamental para a continuidade desta Irmandade e a felicidade é o principal estado de ânimo encontrado relativo ao sentimento do alcoólita durante as reuniões. Atualmente é notório o reconhecimento da taxa de sucesso dos Grupos de Alcoólicas Anônimas.

- * Civani C. Mendes - Pedagoga e Psicóloga
- * Verônica Baer - Comunicadora Social e Psicóloga
- * Carlos Américo Pereira - Psicólogo Social

Vivência 92 - Nov/Dez 2004

GRUPOS APADRINHANDO GRUPOS

Ao começar minha palestra, gostaria de exprimir-lhes os afetuosos cumprimentos da comunidade de A.A. da Polônia e expressar, aos AAs de todo o mundo, em nome de A.A. polonês, os melhores desejos de felizes e serenas 24 horas de sobriedade.

Minhas anotações sobre o tema são baseadas em minhas próprias experiências e observações. Nos últimos anos, temos visto um espantoso crescimento do A.A. na Polônia. Para entender este crescimento, seria útil notar que na Polônia, um país com uma população de quarenta milhões de habitantes, estima-se haver cinco milhões de alcoólicas. Entre as razões que podem ser citadas para justificar os altos índices de alcoolismo na Polônia, estão a opressão, a qual a nação foi exposta durante os anos da ocupação estrangeira e o sistemático esforço, por parte dos invasores e da burocracia comunista, no sentido de induzir o povo polonês a beber cada vez mais. Existia, também, uma noção errada, muito difundida, de que os poloneses eram bêbados inveterados. Quando a mensagem de A.A. chegou ao meu país, traduzimos os Doze Passos, Doze Tradições e o Livro Grande; então, muitos daqueles que sofriam de alcoolismo rapidamente compreenderam que esta era a grande esperança e a oportunidade para a salvação de nossas vidas.

Todos nós que tínhamos tomado conhecimento do que era esta Irmandade, queríamos levar a mensagem aos alcoólicas que ainda estavam sofrendo. Oito anos atrás, quando compreendi o valor da Irmandade de A.A., havia apenas um grupo em Cracóvia, cidade de quase um milhão de habitantes e, neste grupo, chamado de "Grupo Queen Hewig", havia apenas oito membros. Tínhamos apenas duas reuniões por semana. Procurávamos amparar uns aos outros todos os dias, mantendo-nos mutuamente em contato, marcando encontros, telefonando para os companheiros, conversando sobre nossas vidas diárias, nossos sentimentos, problemas e temores.

Sempre que alguém necessitava de ajuda, nós ajudávamos. Visitamos hospitais onde havia alcoólicas em tratamento. Graças à boa vontade de médicos, padres e outros amigos, conseguimos encontrar novos lugares em Cracóvia para formação de novos grupos. Meu trabalho tomava-me muito tempo, a qualquer hora do dia, e por isso eu nem sempre conseguia chegar pontualmente às reuniões existentes. Destarte, procurei encontrar um lugar adequado para uma reunião e iniciei um novo grupo. Desta forma, surgiu o "Grupo Krakus", no meu bairro.

Posteriormente, quando o grupo cresceu, decidimos ir à prisão local e contar nossas histórias. O resultado foi a formação de um grupo pelos próprios prisioneiros, o qual ainda está ativo e o qual

freqüentemente visitamos.

À medida que o grupo continuou a crescer, passamos a sentir falta de espaço para nossas reuniões. Para resolver o problema, experimentamos dividir o grupo em duas partes e organizar duas reuniões separadas. Esta tentativa de solução falhou, porque os que vinham para a primeira reunião ficavam para a segunda. Depois, alguns membros mais experientes viajaram para outros lugares e fundaram novos grupos, os quais passaram a funcionar nas diversas áreas do país.

Fundou-se o Intergrupo "Gallician" no sul do país, o qual atende a quase oitenta grupos. Começamos a nos visitar uns aos outros e a organizar reuniões conjuntas mensalmente, cada vez numa cidade diferente. Continuamos em contato uns com os outros, participamos da Conferência Nacional de Serviços e, como resultado, a Irmandade na Polônia cresceu tremendamente. O número de grupos cresceu de 32 em 1984 para quase mil em 1994.

Enquanto isso, temos datas e lugares fixos de diversas reuniões que se tornaram quase tradicionais em nosso país: em março, em Czestochowe; em julho, em Lichen; em novembro, em Zakroczym. A localização de nossa Conferência Nacional de Serviços é rotativa. Estas Conferências, as quais são organizadas por diferentes intergrupos de A.A., são, na essência, grandes reuniões de A.A., embora também discutamos matérias de interesse comum e outros problemas, tais como publicações de literatura, finanças, etc.

Os principais objetivos no apadrinhamento de novos Grupos são fornecer literatura, ajudá-los na organização das primeiras reuniões e manter contatos pessoais freqüentes. A irmandade de A.A. na Polônia deseja continuar oferecendo esta preciosa dádiva de esperança; levar esse dom cada vez mais longe, para grupos na Slovákia, Bielarus, Lituânia e Rússia. Já temos alguns contatos mútuos com outros grupos e, ocasionalmente, nos encontramos durante viagens ao exterior e em nossos eventos de A.A. na Polônia. As diferenças de linguagem são os maiores obstáculos aos nossos esforços para estabelecer aqueles contatos, mas a experiência tem demonstrado que nossa simples presença dá suporte, encorajamento e esperança a outros alcoólicos e contribui para a unidade.

Procuramos nos comunicar através da linguagem do coração.

(Tadeusz F. - Polônia)

Vivência nº 36 – Jul./Ago. 1995

Conceito I

“A responsabilidade final e a autoridade suprema pelos serviços mundiais de A.A. deveriam sempre residir na consciência coletiva de toda a nossa Irmandade”.

Os Grupos de A.A. têm hoje em dia a responsabilidade final e a autoridade suprema pelos serviços mundiais. Esses elementos especiais das atividades de serviços gerais possibilitam à nossa Irmandade funcionar como um todo. Os Grupos assumiram essa responsabilidade na Convenção Internacional de St. Louis, de 1955. Nessa convenção, em nome do Dr. Bob, dos Custódios e dos líderes de A.A. mais antigos, eu transferi a responsabilidade dos serviços mundiais para toda a

nossa Irmandade.

Por que e com que autoridade isso foi feito? Havia Razões de necessidade absoluta para que assim, fosse além de outros motivos relacionados com a estrutura e tradição fundamentais de A.A.

Pelo ano de 1948, as nossas necessidades ficaram bem claras. Dez anos, antes – em 1938 - com a ajuda de amigos dedicados, o Dr. Bob e eu começamos a trabalhar em uma estrutura de serviços mundiais. O nosso primeiro passo foi à criação de um quadro de Custódios para A.A. como um todo. Denominamos este quadro como a Fundação do Alcoólico e, em 1954, seu nome foi mudado para Junta de serviços Gerais de Alcoólicos Anônimos.

Esse quadro de Custódios foi idealizado para iniciar e manter unidos todos os serviços especiais de A.A. como um Todo e que não poderiam ser bem executados por um Grupo ou áreas isoladas. Pensamos na complicação de uma literatura uniforme para A.A., no desenvolvimento de uma política saudável de relações públicas e nos meios de atender aos inúmeros pedidos de ajuda que deveriam aparecer, depois de uma publicidade nacional e internacional. Pensamos nas maneiras de ajudar a formar novos Grupos e dar-lhes orientações baseados na experiência de Grupos mais antigos e já bem sucedidos. Achamos que teríamos a necessidade de uma revista mensal; e também da tradução da nossa Literatura para outras línguas.

(Livro Doze Conceitos para Serviços Mundiais... pg. 11)

Em 1950, quase todo esse sonho já se havia transformado em realidade. Nos doze anos seguintes a criação da Fundação, o numero de membros de A.A. subiu de 50 para 100.000. As Tradições de A.A. foram escritas e adotadas. Diríamos que a confiança havia tomado o lugar do medo, da dúvida e da discórdia. Indiscutivelmente, os nossos serviços haviam desempenhado amplo e difícil papel nesse desenrolar. Os serviços mundiais, portanto, haviam adquirido uma significação decisiva para o futuro de A.A. Caso essas atividades vitais entrassem em colapso ou falhassem, nossa unidade interior e a transmissão da mensagem aos inúmeros alcoólicos sem ajuda sofreriam sérios danos, talvez irreparáveis. Sob quaisquer condições e a custo de qualquer sacrifício, tínhamos que manter esses serviços e a corrente sanguínea que eles estavam bombeando nas artérias mundiais da nossa Irmandade. Entre os Grupos de A.A., ficou provado que poderíamos suportar uma grande pressão e tensão. Mas poderíamos suportar uma falha no coração do nosso centro mundial? Então perguntamos a nós mesmos: quais as precauções adicionais que deveríamos tomar para impedir uma debilitação ou um colapso? Contudo, o período de 1945 à 1950 foi um sucesso tão exuberante que muitos membros de A.A. achavam que o nosso futuro estava completamente garantido. Eles acreditavam que nada poderia acontecer a nossa Irmandade como um todo, por que Deus estava protegendo A.A. Essa atitude estava em estranho contraste com a severa vigilância que nossos membros e Grupos mantinham sobre si mesmos. Eles haviam, prudentemente, evitado deixar a cargo da Providência toda a responsabilidade da sua própria eficiência, felicidade e sobriedade.(Livro Doze Conceitos para Serviços Mundiais... pg. 12)...

Serenas e sóbrias 24 hrs

sergio_sdp

“VIVENCIANDO AS DOZE TRADIÇÕES”! AUTOR:- A. R.

INTRODUÇÃO:

“A alarmante expansão de A.A. foi acompanhada de sérios problemas de ‘crescimento’. Questões sobre quem podia ser membro, sobre dinheiro, sobre relações internas e externas, sobre administração dos ‘grupos’ e dezenas de outras complicações começaram a ensejar discussões nos

grupos.

"Neste vasto tumulto surgiram em 1946 "As DOZE TRADIÇÕES".' Elas surgiram inicialmente em sua 'FORMA LONGA'

Em 1947, por sugestão do companheiro. EARL T., fundador do Grupo de Chicago, elas foram resumidas de modo a terem um formato parecido com "OS DOZE PASSOS".

Na Primeira Convenção Internacional de A.A. em CLEVELAND, em junho de 1950, na última aparição pública do Dr. BOB , BILL W. pediu e obteve aprovação unânime das " DOZE TRADIÇÕES".

"Várias foram as discussões que motivaram o aparecimento das Tradições."

A Terceira Tradição surgiu, por exemplo, de um artigo de Bill W. no Grapevine de 1946 intitulado: 'QUEM É MEMBRO DE Alcoólicos Anônimos?'"

A Sexta Tradição tem seu fundamento em outro artigo num Grapevine de 1947: "Hospitais e A.A.". Depois sobre a mesma Tradição : Os Clubs de A.A. devem continuar?

A Oitava Tradição teve seu conteúdo discutido no Artigo de um Grapevine de 1947; "Os Perigos de ligar A.A. a outros projetos".

A questão de dinheiro (Sétima Tradição) foi exposta em 1946: "Dinheiro".

Em 1947, no artigo "A.A. nunca terá um governo pessoal" Bill lançou os fundamentos da Tradição Nove.

No artigo "ANONIMATO" de 1946, estão os fundamentos das Tradições ONZE e DOZE.

Na verdade o nosso Segundo Legado 'UNIDADE' possui apenas uma única e Básica Tradição: A Primeira.

As outras Onze são apenas complemento. Surgiram para especificar, para completar a Primeira. O Texto das Tradições, como o temos hoje, surgiu em 1953, com a Publicação do Livro "Os Doze Passos e Doze Tradições."

È o mesmo Método Para O Estudo do Ciclo de AS Doze Tradições, mas é necessário Fazer uma Abertura Melhor, pois exige muito trabalho, mas tenho todo Material Na Apostila e podemos melhorar.

REUNIÃO DE ESTUDOS E EXCLARECIMENTOS DE "AS DOZE TRADIÇÕES" –Grupo REUNIDOS – JF.ANO-1966

PRIMEIRA TRADIÇÃO: "NOSSO Bem-Estar Comum Deve Estar Em Primeiro Lugar; A Reabilitação Individual Depende DA UNIDADE de Alcoólicos Anônimos"...

OU

"Cada membro de A.A. é apenas uma pequena parte de um grande todo. A.A. precisa a continuar a existir ou a maioria de nós certamente morrerá .

Portanto , nosso bem –estar comum vem em primeiro lugar , mas seguido de perto pelo bem-estar individual". No Chat Voz fica mais fácil. Todos Participam e fica Interessante.

"SÍNTESE DA PRIMEIRA TRADIÇÃO"

- A Unidade entre os A.As. é a qualidade mais preciosa que a nossa Sociedade possui .

-

-Mas será que em A.A. o individuo não significa muita coisa ?

= Na verdade não há outra Irmandade que dispense mais carinhosa atenção a seus membros :

Assim

-Os doze Passos são apenas sugestões .

-as Doze Tradições contém apenas os verbos "devemos", "deve"...

-nenhuma delas contém "não faça", "você tem que"...

-Muitos do que chegam se perguntam: "como consegue funcionar tal bando de anarquistas?".

-È que todo o membro de A.A. È "OBRIGADO" a submeter-se aos Princípios de da RECUPERAÇÃO. "Sua VIDA DEPENDE DISTO."

-Porém a Maioria dos indivíduos não consegue recuperar-se se não houver um grupo.

-Por isto, a melhor maneira de Viver e trabalhar em grupo tornou-se questão Primordial.

-A luta pela Riqueza, pelo Poder e pelo Prestígio não deve nos destruir.

-As Doze Tradições de A.A. manterão nossa "Unidade" enquanto ELE (Poder Superior) precisar de Nós.

"ROTEIRO PARA REFLEXÃO"

-

-ESTAS perguntas são Para facilitar o entendimento e o raciocínio de todos !

1- Porque a Unidade é a Qualidade mais preciosa em A.A.?

2- Que mais aconteceria se faltasse Unidade Entre Nós membros?

3- Qual o risco que correríamos se o coração de Alcoólicos Anônimos deixasse realmente de Bater? Que diríamos?

R-DE novo em sua prisão, os alcoólicos nos condenariam , dizendo , "que coisa formidável poderia ter sido A.A.?"

4- O A.A. valoriza o Indivíduo (membro)? Terá ele que ser dominado ou engolido pelo seu grupo ?

5- Um Membro têm direito de obrigar ou dar ordens a seu Companheiro.

6-Como explicar o fato de Os Doze Passos serem apenas sugestão e também obrigação Ao Mesmo Tempo?

7 -O porquê da necessidade de levar a Mensagem Ao nosso próximo.

8-Você acha que o Grupo é necessário à nossa RECUPERAÇÃO? POR QUÊ?

9-QUAL o tipo de luta (desunião) que pode destruir o A.A.?

A luta pela riqueza, pelo poder e pelo prestígio não deve nos destruir .

10- QUAL o limite de duração de A.A.?

Fraternalmente,

Lúcio A.

Temática de A.Rocha , com complemento de Lúcio A.

AS 12 PROMESSAS DE A.A. COMENTADAS

Tema abordado na XV CONVENÇÃO DE ALCOÓLICOS ANÔNIMOS.

1) VAMOS CONHECER UMA NOVA LIBERDADE E ALEGRIA

Esta primeira promessa se realizará para todos os membros da irmandade que seguirem os 12 Passos sugeridos para Alcoólicos Anônimos. Isto porque com a prática de tais passos, sofreremos uma verdadeira transformação em nossas vidas, deixando para trás todo o sofrimento do alcoolismo ativo. Se formos laboriosos, honestos, humildes, receberemos a graça de conhecer e vivenciar a verdadeira liberdade e a verdadeira alegria.

2) NÃO IREMOS ARREPENDER-NOS PELO PASSADO, NEM QUEIRAMOS ESQUECÊ-LO POR COMPLETO.

Mesmo que quiséssemos, não poderíamos modificar o nosso passado alcoólico, pois não nos é dado o poder de modificá-lo. Não deveremos, porém, arrepender-nos, pois será dele que tiraremos todas as lições para vivenciarmos uma vida melhor, utilizando para tanto os instrumentos que nos é facilitado pela nossa irmandade.

O passado servirá para nós como um ponto de referência para não errarmos mais. Henry Ford, certa vez observou com sabedoria que a experiência é o maior valor que a vida pode nos oferecer se estivermos dispostos a aproveitar a mesma para o nosso auto crescimento. Cresceremos graças a disposição de encarar e retificar nossos erros, convertendo-os em vantagens. Este passado doloroso poderá ser de infinita valia para outras famílias que ainda lutam com o problema do alcoolismo.

Apeguemo-nos a este pensamento: "Nas mãos de Deus, o passado escuro é a maior riqueza e a chave para a vida e alegria dos outros. Com ele, você poderá evitar-lhes a miséria e a morte.

3) COMEÇAREMOS A COMPREENDER A PALAVRA SERENIDADE E CONHECEREMOS A PAZ

Encontramos muitas pessoas em A.A., que antes pensavam como nós, que humildade era sinônimo de fraqueza. Eles nos ajudaram a nos reduzir ao nosso verdadeiro tamanho. Com seu exemplo, nos mostraram que a humildade e o intelecto poderiam ser compatíveis, contanto que colocássemos a humildade em primeiro lugar.

Quando um bêbado está com uma terrível ressaca, porque bebeu em excesso ontem, ele não pode viver bem hoje. Mas existe outro tipo de ressaca que todos nós experimentamos, bebendo ou não. É a ressaca emocional, resultado direto do acúmulo de emoções negativas de ontem e, às vezes, de hoje - raiva, medo, ciúme e outras semelhantes.

Se quisermos viver serenamente o hoje e o amanhã, sem dúvida precisaremos eliminar essas ressacas. Isso não quer dizer que precisemos perambular morbidamente pelo passado. Requer, isso sim, uma admissão e correção dos erros cometidos agora. Só assim, conheceremos a serenidade e atingiremos a paz.

4) NÃO IMPORTA QUANTO DESCEMOS NA ESCADA, POIS PODEREMOS VER O QUANTO NOSSA EXPERIÊNCIA BENEFICIARÃO A OUTROS.

Todos nós sabemos que durante a nossa atividade alcoólica, decaímos bastante na escala moral, social, financeira, familiar, etc. Contudo, atualmente, para nós, isso pouco importa, pois o que nos interessa atualmente é sabermos que a nossa experiência passada servirá para que outros não cometam os mesmos erros e conseqüentemente, não trilhem a mesma jornada de sofrimentos. Nossa descida na escada servirá como farol luminoso para que outros barcos não naufraguem na

mesma noite de tempestade.

5) AS SENSações DE INUTILIDADE E AUTOPIEDADE DESAPARECERÃO.

Todo alcoólico, pela própria natureza e progressão da doença, sente-se um inútil na família, no trabalho, quando ainda o tem, e na sociedade em que vive. Dele se apodera o sentimento da autopiedade tão conhecido de todos nós. Somos os incompreendidos, as vítimas, os párias da sociedade e honestamente acreditamos que somos injustiçados, pois nada fizemos para merecer este destino.

Com o conhecimento e principalmente a prática criteriosa dos 12 Passos, com um destemido inventário moral, com a reparação dos erros cometidos, certamente deixaremos de ser inúteis e a autopiedade desaparecerá. Voltamos a ser úteis e integrados às nossas famílias, nossos trabalhos e na sociedade em que vivemos.

6) PERDEREMOS O INTERESSE PELAS COISAS EGOÍSTAS.

Egoísmo-egocentrismo. Todo alcoólico sofre este defeito de caráter. Achamos que essa é a causa de nossas dificuldades. Impulsionados por uma centena de formas de medo, auto-ilusão, interesse próprio e autopiedade, pisamos em nossos semelhantes e eles revidam. Aí descobrimos que nossas atitudes e decisões são baseadas no egocentrismo, daí o revide dessas pessoas.

Geralmente somos ambiciosos, exigentes e indiferentes ao bem estar dos outros. Se quisermos alcançar a sobriedade e combater tal defeito de caráter, nossa própria recuperação e crescimento espiritual terão que vir em primeiro lugar. Entre nós, membros de A.A. existe ainda uma grande confusão a respeito do que é material e do que é espiritual. Tudo depende de uma questão de motivo. Se usarmos nossos bens materiais de forma egoísta, então estaremos sendo materialistas. Mas, se usarmos para ajudar os outros, então o material ajuda o espiritual. Havendo discernimento quanto a tudo isso, deixaremos de lado o egoísmo e passaremos a dar a nossos atos a amplitude de atos altruístas, sempre visando o bem do próximo e conseqüentemente o bem comum.

7) GANHAREMOS INTERESSE PELOS NOSSOS SEMELHANTES.

A.A. é mais que um conjunto de princípios; é uma sociedade de alcoólicos em ação. Precisaremos levar a mensagem, caso contrário, nós mesmos poderemos recair e aqueles, a quem não foi dada a verdade podem perecer. Deveremos compartilhar a Fé reencontrada com outros. O que se pode dizer de muitos membros de A.A. que, por muitas razões, não podem constituir família?

No início muitos deles se sentem sozinhos, magoados e abandonados, quando vêem tanta felicidade conjugal ao seu redor.

Se não pode ter este tipo de felicidade, A.A. pode lhes oferecer satisfações igualmente válidas e duradouras. Basta tentar arduamente procurá-las.

Cercados de tantos amigos AAs., os chamados "solitários" não se sentirão mais sós. Em companhia de outros homens e mulheres, podem se dedicar a inúmeros ideais, pessoas e projetos construtivos. Todos os dias vemos esses membros que ganharam interesses pelos seus semelhantes prestarem relevantes serviços e receberem, de volta grandes alegrias.

À medida que progredimos espiritualmente e nos sentimos emocionalmente seguros passaremos a desenvolver o hábito de viver em sociedade ou fraternidade com todos os que nos cercam. Quando passarmos a dar de nós mesmos, sem esperar nada em troca, descobriremos que as pessoas serão atraídas para nós como nunca foram antes.

8) VAI MUDAR NOSSA ATITUDE E NOSSO MODO DE ENFRENTAR A VIDA.

Com o nosso progresso advindo da prática criteriosa dos 12 PASSOS, sentiremos as mudanças acontecerem em nossa vida como que por milagre. As atitudes negativas, ou defeitos de caráter que tanto nos caracterizaram no passado serão substituídos por atitudes positivas, revitalização de vida, prática de virtudes antes impensadas. Com relação ao nosso alcoolismo, se vier alguma tentação, dela nos afastaremos como se fosse uma chama quente. Reagiremos com inteligência e constataremos que isto acontece automaticamente. Veremos que nossa atitude face ao álcool nos foi dada sem ter que pensar ou fazer qualquer esforço. Simplesmente, veio! Aí está o milagre. Não estamos lutando contra o álcool, nem evitando a tentação. Fomos colocados, seguros e protegidos, numa posição de neutralidade. O problema foi simplesmente resolvido.

9) MEDO DE GENTE E A INSEGURANÇA FINANCEIRA NOS DEIXARÃO.

No alcoolismo ativo nos embriagávamos para afogar nossos sentimentos de medo, frustração e depressão. Sem dúvida, o depressivo e o arrogante são personalidades que A.A. e o mundo possuem em abundância.

Nós de A.A. vivemos num mundo caracterizado por medos destrutivos, como nunca houve na história. Em seu inventário praticado constantemente o alcoólico deverá tentar corrigir suas principais falhas humanas ou defeitos de caráter: orgulho, avareza, luxúria, ira, gula, inveja e preguiça. Aos poucos e com muita paciência, vai conseguindo êxito em sua empreitada. Cada vez mais perderemos o medo de gente, voltaremos a nos socializar; nossa vida financeira voltará a se organizar, como consequência de nossa mudança e de nosso progresso dentro da irmandade. Ao sentirmos a força da espiritualidade apoderar-se de nós, ao desfrutar da paz de espírito, ao descobrir que poderíamos enfrentar a vida com êxito, ao ficar conscientes da presença de Deus, começamos a perder o medo do hoje, do amanhã e do futuro. Nascermos de novo.

10) INTUITIVAMENTE, SABEREMOS CONTORNAR AS SITUAÇÕES QUE ANTES NOS DEIXAVAM PERPLEXOS.

Com a prática dos passos veremos que temos que dar continuidade ao inventário pessoal e corrigir novos erros porventura cometidos. Entramos no mundo do Espírito. Nossa próxima função é crescer em compreensão e valor. Isto não acontece de um dia para outro.

Deverá continuar para toda vida. Se os defeitos de caráter porventura insistirem em voltar, pediremos imediatamente a Deus que os remova. Discutiremos tais problemas com outras pessoas e se causamos danos vamos repará-los na hora.

Aí está o milagre. Não estaremos lutando contra nada, nem evitando a tentação, fomos colocados em uma posição de neutralidade, seguros e protegidos. Os problemas foram simplesmente removidos. Não existem para nós. Não estaremos nem orgulhosos, nem medrosos.

Assim reagiremos enquanto nos mantivermos em boas condições espirituais. Contornaremos com intuição as situações que antes nos deixavam absortos e perplexos.

11) DE REPENTE, RECONHECEREMOS QUE DEUS ESTÃO FAZENDO POR NÓS O QUE NÃO PODÍAMOS FAZER SOZINHOS.

Descobriremos que temos uma prorrogação diária do nosso problema e esta prorrogação depende

da manutenção de nossa condição espiritual. Cada dia é um dia em que devemos levar a visão da vontade de Deus a todas as nossas atividades. "Como posso servi-lo melhor? Sua vontade e não a minha seja feita". Estes são os pensamentos que devem nos acompanhar constantemente. Podemos exercer nossa força de vontade nestes termos.

O 11º Passo nos sugere a meditação e a oração. Homens melhores que nós as utilizaram constantemente. E funciona, sempre que tenhamos a atitude correta.

Agindo assim, de repente reconheceremos que Deus suprirá nossas deficiências e fará por nós aquilo que não podemos fazer sozinhos.

12) ESTAS PROMESSAS SÃO EXTRAVAGANTES? ACHAMOS QUE NÃO. ESTÃO SENDO REALIZADAS ENTRE NÓS, ÀS VEZES RAPIDAMENTE, E OUTRAS MAIS DEVAGAR, MAS SEMPRE SE REALIZARÃO SE TRABALHARMOS POR ELAS.

Praticando conscientemente os Passos chegaremos a hora que teremos que transmitir a mensagem e praticarmos os princípios neles contidos em todas as nossas atividades. O prazer de viver será o nosso tema e a Ação será a palavra chave. Teremos que experimentar o dar pelo dar, isto é, nada pedindo em troca.

Teremos que levar nossa mensagem ao alcoólico ainda sofredor. Agindo assim estaremos contribuindo para que todas as promessas, aqui enunciadas, deixem de ser meras promessas e se transforme na mais concreta realidade. Concluímos dizendo que a chave para a concretização das 12 Promessas, é a prática ininterrupta dos 12 Passos. Estes realizam aqueles. (Fim)

Fontes:

- Livro Alcoólicos Anônimos
- Livro 12 Passos
- Livro Na Opinião de Bill.

I Jornada de Estudos dos Doze Passos –

Autor; J. P.

" Tomo a liberdade de iniciar o NONO Passo Com Este Trabalho de Um Companheiro , Que relata Em Seqüência O OITAVO PASSO , Nono e Décimo Passos Como Está Abaixo":-

Ciclo de Estudos de 'Os Doze Passos' (Autor J.P. _JF-MG)

OBS:_ Este trabalho aborda o Oitavo , Nono e Décimo Passo)

Oitavo Passo : " Fizemos uma relação de todas as pessoas a quem tínhamos prejudicado e nos dispusemos a reparar os danos a ela causados" .

Nono Passo :_ " Fizemos Reparações Diretas dos danos causados a tais pessoas , sempre que possível , salvo quando faze-lo significassem prejudica-las ou a outrem" .

Fortalecer , o relacionamento interpessoal sempre foi a minha preocupação após a minha parada com a bebida alcoólica .

Esta parece ser a idéia central do Oitavo e Nono Passos .

A dificuldade em trilhar o caminho acima exposto se prendia ao fato de que , durante muitos anos de minha Vida Alcoólica , atribuí um valor elevado a minha pessoa , me

colocando quase sempre no centro das atenções , dificultando com isto , a aproximação voluntária das pessoas ao meu redor .

Embora não tenha sido fácil a volta da convivência em grupo , mesmo depois de ter conhecimento das pessoas a quem eu havia prejudicado , o mais difícil porém foi a ciência da forma como prejudiquei a tais pessoas , acarretando uma lembrança muito dolorosa , dor que na maioria das vezes me empurrava na direção de apressar um pedido de perdão dos danos causados .

O Conhecimento de nós mesmos através de análise das deficiências existentes , em virtude dos males causados às pessoas com quem convivíamos , foi fundamental pra que pudesse tomar atitudes visando adquirir o perdão daquelas pessoas as quais causei mal .

Ao listarmos todas as pessoas q quem havíamos prejudicado , precisamos ter a compreensão de que , embora completa , esta lista pode ser acrescida no decorrer do tempo , pois estamos relacionando pessoas prejudicadas que estão no consciente , e a recuperação , através de Os Doze Passos , vai criando uma espécie de canal entre o consciente inconsciente e o consciente humanos , fazendo desembocar neste último , fatos relativos a danos causados as pessoas , mostrando assim , que o exercício do Oitavo Passo será uma ação cotidiana enquanto procurarmos com nosso semelhante e DEUS .

O conhecimento dos problemas causados ao semelhante empurra para a necessidade urgente de sanarmos a situação , fazendo reparações diretas dos danos causados sem acarretar mais prejuízos as pessoas .

“Fazendo Reparções”

‘BOM SENSO –CORAGEM –PRUDÊNCIA’

BOM SENSO :_ A ânsia para fazer correções dos nossos danos nos induzia a despertar em cascata para nossos familiares , um somatório de episódios que , por vezes , tinham feições angustiantes . Isto pode trazer prejuízo pois:_ “ não podemos comprar a nossa paz de espírito a custa dos outros”.

O BOM SENSO pede que usemos cautela e a Prudência para executar esta tarefa com método , afim que estas ações possam ser absorvidas paulatinamente .

Coragem :_ “ Quando tentamos fazer reparações e não encontramos boa receptividade , porque as pessoas nos recebem cépticas e friamente , precisamos não cair no esmorecimento , desânimo e pessimismo . Isto ocorrerá se estivermos bem conosco , então teremos ‘Coragem’ para seguir firmes na solução destas REPARAÇÕES”.

Prudência :_ “ Ao relacionar as pessoas que tínhamos prejudicado , e ao sabermos da forma como as prejudicamos , verificamos que havia uma gradação em termos de gravidade e começamos a temer fazer as Reparções que nos pareciam mais graves , e a evitar encontros que nos pareciam humilhantes .

Não podemos fugir do problema , precisamos ter a prudência necessária para , na ocasião mais apropriada solucionarmos a questão .” O comentário do NONO PASSO nos alerta para que não confundamos a execução da Prudência com a Prática da evasão”.

‘REPARAÇÕES’

Diretas :_` Desde que estejamos bem conosco e que começamos a ser vistos pelo nosso comportamento e exemplo e que não prejudique outrem , podemos realmente a falar com franqueza e sem medo com aquelas pessoas que foram afetadas pelas nossas ações'.
Indiretas:_` Existem situações em que a reparação é feita de modo indireto , principalmente naqueles com que a pessoa prejudicada já faleceu'.

Completas:_`Um relato completo de nossa falha , ao semelhante , objeto de nossa ação , deve ser precedido de cuidados visando não acarretar prejuízo a outrem'.

Parcial :_` Verifica-se , às vezes , a necessidades de Reparções Parciais em razão , principalmente da correção ampla e completa representar perigo de mais sofrimento às pessoas que nos rodeiam . Deve-se buscar correção completa e ampla através de Reparções Parciais' .

Preferenciais :_` Quase sempre , quando estamos iniciando a nossa programação de Recuperação através de Os Doze Passos , sentimos necessidade urgente de fazer , com os nossos familiares , uma admissão geral dos prejuízos causados com o nosso beber . Com bom senso , coragem e prudência podemos fazer reparações as pessoas prejudicadas com o nosso "ALCOLISMO" , sendo na maioria das vezes perdoados por elas'.

DÉCIMO PASSO :_` Continuamos Fazendo Um Inventário Pessoal E Quando Estávamos Errados , nós o Admitimos prontamente' .

A auto-análise e a auto-crítica são realmente ações chaves do Décimo Passo . Embora tenhamos dado uma varrida na nossa Vida , através de amplo e destemido Inventário Moral , o Programa nos oferece um dispositivo constante , rápido e às vezes até instantâneo , para ser acionado sempre que experimentamos picos de intranquilidade , a fim de que tomemos conhecimento dos nossos erros e os admitamos prontamente . A Vida agitada e dinâmica no mundo atual , acarreta em todos nós , sentimentos de impaciência , intolerância , rancor , medo , ciúme e etc... A continuação de um Inventário pessoal e da Admissão conseqüente dos erros, é vista como extremamente necessários à nossa recuperação. Os Quarto e Quinto Passos cuidaram da limpeza geral de nossa casa e da queima do entulho. O Décimo Passo nos fala de uma varrida diária em nossa casa e da queima do lixo encontrado. Se estamos em paz em função de um exame meticuloso do nosso dia, com a admissão dos erros cometidos, se tratarmos o nosso semelhante do modo como gostaríamos de ser tratados, podemos agradecer a Deus pelo dia vivido e dormir com a consciência tranqüila à espera de um novo dia.

Fraternalmente,

Lúcio A. M.

Estudando os processos de reformulação.

Estimados membros deste grupo.

As experiências que vou relatar tem a ver com as sugestões de A.A. para mudar meu modo de viver, de pensar, de sentir e de agir para um viver consciente, com um pensar positivo, um sentir

alegre e livre, e um agir com tudo e todos como se fosse com as minhas coisas e comigo mesmo.

É claro de que estou escrevendo sobre uma etapa posterior aos sofrimentos iniciais da transformação, e ao começo dos esforços de crescimento e mudanças crescentes. Foi uma opção minha, por ter entendido que ou eu encetava uma transformação permanente e segura em A.A., ou eu faria paradas no caminho sofrendo e fazendo outros sofrerem com isto.

Entendi que como ser humano, corpo + alma, sou um ser dual, preciso alimentar ao meu corpo e dar-lhe o trato adequado, e ao meu espírito dando atenção às suas aspirações mais profundas, simbolizando aqui este trato, sintética e respectivamente, pelo pão e pela oração e meditação. Neste caso devo dar 50% de atenção ao meu corpo e 50% de atenção ao meu espírito, para que haja harmonia e não se instale em mim, nem a doença física nem a doença mental. A permanência da desarmonia em mim por algum tempo, leva a uma enfermidade quer seja física quer seja psíquica.

Sinto que sou produto de meus ambientes externos e internos passados, e serei no futuro produto de meus ambientes presentes e posteriores. Quando o ambiente é desfavorável, quer seja deliberadamente ou por ignorância minha, a doença pode se instalar com conseqüente desconforto ou pior estado.

Tudo tem duas polaridades, seu par de opostos, mas são idênticos em natureza, só diferentes no grau de manifestação e todos os paradoxos podem ser conciliados.

O princípio que explica a dualidade me mostra como verdadeiro, que todas as coisas têm dois lados, dois aspectos, um par de opostos com inúmeras graduações entre seus extremos.

Algo que confundia a minha mente me é explicado por este princípio.

Todas as coisas têm dois lados. Sempre há um reverso para cada anverso.

Quando entendi isto, tudo se transformou em grau de polaridade e com possibilidade de entendimento e conciliação.

Posso subir ou baixar o marcador de minha graduação sobre qualquer coisa, sensação, sentimento ou emoção. Assim posso ir passando gradativamente de um estado de ódio para o estado de amor. Quanto mais longe do ódio eu estiver, estarei mais perto do amor, e assim pelo exercício compreendido vou lentamente fazendo minhas transformações.

Entendendo então, que para todo meu defeito de caráter, há uma correspondente virtude de mesma natureza, posso pelos exercício ir gradualmente passando de um lado para outro.

Além dessa mudança gradativa, posso também medir melhor, e de modo mais real, as intensidades dos fatos e das correspondentes emoções que me assomem.

A.A. vem me dando as dicas básicas, pelos seus Doze Passos, me apontando caminhos, e venho buscando outras ferramentas de mudança que estão dentro de seus princípios para meu crescimento.

Não tenho a intenção de discutir o assunto, nem ditar diretrizes e só colocar como minha experiência para viver melhor, e cada vez mais longe da bebida com teor alcoólico.

Tenho repetindo muitas coisas, mas é repetindo para mim diante de vocês todos que lembro a cada momento o que não devo esquecer, fico hoje por aqui, que o Deus do coração de cada um de nós, nos de muita paz, luz e mais 24 h sóbrias.

Arco

Breve Coletânea de Artigos selecionados no BOX 459E3-.

(ICYPAA)A Conferência Internacional de Jovens em A.A. Box 4-5-9, Abr. Mai. / 2005 => http://www.aa.org/lang/sp/sp_pdfs/sp_box459_april-may05.pdfTítulo original: "ICYPAA - casi cinco

décadas de alcanzar a los jóvenes alcohólicos"ICYPAA –

Internacional de Jovens em A.A., 35 anos de idade, continua dando provas de boa saúde: o fim de semana do Dia do Trabalho, de 01 a 04 de setembro de

Conferência, e está prevista a presença de membros dos EUA, Canadá e de outros países.

Conforme Keith H., Delegado de Oahu, Havaí, que foi coordenador do conselho assessor da ICYPAA desde identificados com outros jovens; parecia não haver barreiras lingüísticas".The

International Conference of Young People in A.A., ou, A Conferênciacujos membros são cada vez mais jovens – atualmente entre 14 e2005 irá acontecer no Hotel Sheraton de Nova Orleans,

Louisiana, sua 48ª1995 até 2002: "Um ano assistira 16 pessoas do Japão, foi muito emocionante vêlosOs Grupos de Jovens começaram a aparecer em Filadélfia, e agora estão presentes em todas

as partes da América do Norte. Em Jovens em A.A. dos EUA/Canadá fundou a ICYPAA com a idéia um ambiente onde os jovens poderiam celebrar a sua sobriedade anualmente. Dois anos depois, na Convenção do 25º aniversário

da Irmandade, celebrada em Long Beach, Califórnia, Bill W. fez a observação de que os novos membros eram mais jovens do que quando ele e o Dr. Bob fundaram A.A. em dirigida à ICYPAA, datada no dia 15 de junho de

houve nada que me tenha inspirado mais do que o saber que amanhã a Irmandade estará segura, nas mãos de vocês, a geração de jovens de A.A.".1945 em Los Angeles, Cleveland e1957, um

Grupo de1935. Em uma carta1969, Bill escreveu: "...em anos recentes nãoDesde o início da ICYPAA, cada vez mais pessoas que no começo não se consideravam "jovens" chegou em A.A.

aos 16 anos, e depois teve recaídas constates até tampar a garrafa aos 19 anos, em

1990, lembra que, Base demais para ser alcoólico. Não vou apenas aos Grupos de jovens. Vou a muitos Grupos diferente e isso contribui para o enriquecimento da minha sobriedade de muitas

maneiras".têm assistido regularmente à Conferência Internacional e aos Grupos de Jovens. Keith, que"nos YPG - Young People Group, ou, Grupos para Jovens, como no meu Grupo'Bad Brains',

havia pessoas com quem me podia identificar, e ninguém me dizia que era jovemOs Grupos de Jovens tentam fazer com que o recém chegado compreenda que não é preciso

passar 20 anos ou mais bebendo e perder a família, os amigos e a estabilidade econômica para optar pela sobriedade. Os Grupos de Jovens integram o iniciante na corrente principal de recuperação, unidade e serviço de A.A. através dos Passos, Tradições e Conceitos para o serviço mundial.

Membros de A.A. da mesma idade que os recém chegados, lhes ensinam que usando os princípios de A.A. nas suas próprias vidas e participar do serviço poderá conduzi-los a uma sobriedade duradoura e cômoda. Keith diz :

de levar a mensagem. No inventário do Grupo, fazemos este tipo de perguntas: O Grupo atrai pessoas de diferentes classes e condições? Percebemos em nossas reuniões uma boa amostra "No meu Grupo base estamos sempre procurando mais e melhores maneiras Página 9 de 90 representativa da nossa comunidade? Normalmente não é assim e então tratamos de fazer as mudanças necessárias". De vez em quando é perguntado ao Escritório de Serviços Gerais se a ICYPAA e os Grupos de Jovens são comprometidos com alcançar os iniciantes – nunca se rejeita um alcoólico em razão da sua idade, e participar em todos os aspectos do serviço em A.A. Na maioria das Listas de Endereços as reuniões de jovens aparecem listadas junto com as demais, mesmo que em algumas Áreas possam aparecer destacadas com asterisco para identificá-las como YPG – Grupos servem a nível de Grupo, Distrito, Área e nacional. As convenções e conferências da ICYPAA são atividades vitais de A.A. e aparecem no calendário de eventos do Box 4-5-9. Na Grapevine do mês de outubro de 1989, Robin F., de Los Angeles, fazendo eco dos sentimentos da gente jovem de todos os cantos, escreveu se referindo à sua experiência de ser uma jovem de 18 anos em A.A.:

alcançou a sobriedade antes de passar por muitos sofrimentos; já sofreu muito. Quer ouvir o que todos recém chegados ouvem ao chegar na Irmandade:

para ser membro é querer parar de beber "parte de A.A.". A resposta, obviamente, é sim. ICYPAA e seus membros estão comprometidos para Jovens. Os membros destes "Sei de uma coisa com segurança: nenhum jovem quer ouvir que Bem vindo. Isto é A.A. e o único requisito". (*) Para saber mais: Leia o artigo sobrio "Os jovens em A.A." nesta coletânea, ou, "Llegar joven a A.A. y mantenerse no endereço => http://www.aa.org/lang/sp/sp_pdfs/sp_box459_oct-nov07.pdf O alcoolismo não tem barreiras, idade incluída. Jovens que sofrem de alcoolismo têm se voltado para os Alcoólicos Anônimos e encontraram ajuda lá desde os primórdios de AA. Em 1945, um dos primeiros grupos de jovens em Alcoólicos Anônimos foi formado em Los Angeles para ajudar a levar a mensagem de recuperação para outros jovens.

O número de jovens que sofrem de alcoolismo, que procuram A.A. pedindo ajuda, continua a crescer. Na convenção de A.A. em menor em interna feita com membros de A.A. em 30 anos de idade e desses 2,3% tinham menos de 21 anos de idade.

O objetivo dos grupos de jovens é ajudar os recém-chegados a entender que eles não precisam de anos de experiência no sofrimento causado pelo uso da bebida e de perdas familiares sociais e financeiras, para estar prontos para a sobriedade. Eles ajudam a trazer os recém-chegados para o ciclo da Recuperação, Unidade e Serviço através dos 12 Passos, 12 Tradições e 12 Conceitos para o Serviço Mundial, levando a mensagem de AA ao alcoólico que ainda sofre.

Grupos de jovens não são uma organização separada de Alcoólicos Anônimos como um todo. Seus membros estão envolvidos e comprometidos com o trabalho do Décimo Segundo Passo em hospitais, instituições penais e de tratamento, Informação Pública, de Serviços Gerais, e todas as outras facetas de Serviço AA. Os recém-chegados são apresentados a pessoas da sua idade que os iniciam nos princípios de AA em suas vidas diárias e os motivam a se envolver no serviço de A.A. que pode levar a uma sobriedade duradoura e confortável.

O propósito dos grupos de jovens, é levar a mensagem de Alcoólicos Anônimos para outros alcoólicos, não importa qual seja sua idade. 1960, Bill W. observou que a idade de novos membros era muito 1960 do que quando ele e Dr. Bob fundaram a Irmandade 25 anos antes. Uma pesquisa 2007, relatou que 11,3% dos entrevistados tinham menos de www.acypaa.org. Página 10 de 90 Estes Grupos de Jovens são conhecidos nos EUA e Canadá, onde se originaram em pela sigla é a de organizar encontros em forma de seminários, fóruns e conferências, de âmbito setorial, regional, nacional e internacional cujos programas enfocam o compartilhar de assuntos relativos a tais Reuniões nos respectivos Grupos. Este movimento, que constitui parte integrante da

Irmandade, ultrapassou as fronteiras de sua origem e atualmente encontram-se Grupos YPAA espalhados por países, além dos EUA e Canadá, como México, Austrália, África do Sul, Índia, Alemanha, Suécia, Dinamarca, Holanda, França, Inglaterra, Escócia, Irlanda, etc. 1945, YPAA, de Young People in A.A., ou, Jovens em A.A. e uma de suas principais atividades No Brasil: Um grupo de pessoas composto por membros e amigos de A.A. preocupados com o pequeno número de jovens que chegam em nossas salas, foi buscar subsídios e informações a respeito desse movimento de Jovens para poder instalar em nosso país esse tipo de reunião. Em uma reunião realizada no dia 15 de outubro de experimentais, uma na Cidade do Rio de Janeiro e outra em Petrópolis.

No dia 15 de novembro de mensagem: 2011 em Petrópolis, RJ, decidiram criar duas reuniões 2011, este grupo postou no correio eletrônico a seguinte Com grande satisfação informamos que por decisão da Consciência Coletiva do Grupo 27

de maio de AA (sito à rua Bingen, 261 – Petrópolis-RJ), foi realizada ontem (14/11) a primeira Reunião Para Jovens no Brasil, tendo sido aprovada sua continuidade com frequência bi semanal (2as e sábados, das 19:00 às 20:30 horas) em sala contígua à que realizamos nossas Reuniões diárias.

Solicitamos a ampla divulgação entre os Organismos de nossa Irmandade, bem como na Revista Vivência.

O anexo reflete o histórico desse tipo de Reunião (hoje no AA de diversos países do mundo). Grato pela atenção.

Guaracy – Secretário do Grupo 27 de maio de AA. Anexo: Petrópolis, 15 de novembro de 2011 REUNIÃO PARA JOVENS (RPJ)

Há cerca de 20 anos, o AA nos Estados Unidos e Canadá, constataram que como consequência da diminuição de controle de vendas de bebidas alcoólicas a menores de 18 anos e ainda as mesmas serem porta de entrada a outras substâncias, cada vez mais jovens procuravam nossas salas. Contudo a média de idade dos já frequentadores de nossos Grupos, muito acima da média dos recém chegados vinha inibindo, em muitos casos a permanência dos jovens em nossas salas.

Desta constatação, surgiu a idéia de criar uma Reunião Para Jovens. Este movimento (com a sigla YPAA – Young People in AA) da qual existem referências diversas inclusive em Página 11 de 90 folhetos (não traduzidos para português), rapidamente vem se espalhando por países da Europa e a Austrália.

Rigorosamente em linha com nossa 4ª. Tradição, hoje milhares de Grupos em diversos países decidiram, apoiados por suas Consciências Coletivas a criar dentro dos mesmos, as Reuniões Para Jovens. A definição de quem é jovem não pode ser alcançada como um parâmetro geral. Assim, cada Grupo através suas respectivas Consciências vem definindo quem é jovem.

Em um movimento pioneiro no Brasil, o GRUPO 27 DE MAIO DE AA, realizou ontem sua Reunião inaugural para jovens (a pioneira em nosso país) e sua Consciência estabeleceu 2 reuniões semanais, às 2ª. feiras e aos sábados, das 19 às 20:30 horas em adição às Reuniões regulares diárias. Solicitamos que por intermédio desse ESG, todos os ESLs sejam informados, bem como a Revista Vivência o divulgue O Grupo 27 de maio, localiza-se à rua Bingen, 261, sobrado em Petrópolis-RJ.

SECRETARIA DO GRUPO 27 DE MAIO DE AA ntre as edições de Outono de 2001 e Outono de 2011

SINTOMAS DA RECAÍDA EMOCIONAL, OU "BEBEDEIRA SECA" QUE ANTECEDEM À

RECAÍDA.

Essa lista expõe um painel de sinais indicativos de recaída emocional, ou bebedeira seca, antecedentes e indicadores de uma recaída a de fato. Sinais de alerta que poderão ser utilizados no sentido de evitá-la, antes que o modo irracional de pensar chague ao ponto de insanidade.

1-EXAUSTÃO:

Trabalhar ou exercitar-se fisicamente em excesso podem levar ao stress, cuja carga de pensamentos pessimistas e negativistas é prejudicial a uma qualidade de vida saudável. Atividades dosadas são construtivas.

2- DESONESTIDADE:

Mentiras no trabalho, em casa e com amigos. Dar desculpas para não fazer o que precisa, ou fazer o que sabe que não deve.

3- IMPACIÊNCIA:

As coisas estão acontecendo bem devagar, em desacordo com as expectativas.

4- INTOLERÂNCIA:

Discutir e disputar pequenos e ridículos pontos de vista, demonstrando a necessidade de estar sempre certo, Implicar com coisas ou fatos de pequena importância.

5- DEPRESSÃO:

Alterações na bioquímica do cérebro, em decorrência de danos causados por álcool e drogas, podem determinar quadros de depressão, angústia, ansiedade e irritabilidade. Esses quadros tendem a desaparecer na medida em que o sistema se estabiliza.

Procurar compartilhar com membros do grupo é uma maneira saudável de aliviar o sofrimento.

6- FRUSTRAÇÃO:

Não consegue aceitar, sem conflitos, fatos, situações ou comportamentos que estejam fora com o NÃO, ou com resultados inesperados.

7- AUTO-PIEIDADE:

Sente pena de si mesmo. "Por que as coisas só acontecem comigo? Ninguém dá valor ao que faço. Coitado de mm! Não mereço respeito ou atenção".

8- DESAFIO:

Freqüente, desafiadoramente, lugares onde há bebida. "Estou curado, não tenho medo do alcoolismo. Nada pode acontecer comigo. Se eu fugir de situações complicadas vou parecer fraco perante os outros".

9- DISPLICÊNCIA E INDICIPLINA:

relaxa a vigilância por achar que tudo vai bem. coloca o grupo de apoio como prioridade secundária . esquece a prática diária dos dose passos. troca a reunião pelo cinema. alimenta-se fora de hora ou mal. sono irregular etc...

10- AUTO-SUFICIÊNCIA:

"já sei tudo sobre dependência. beber nem me passa pela cabeça. tenho as respostas certas, vou agir da minha maneira".

11- EXPECTATIVAS INCONSISTENTES E ARROJADAS/METAS AMBICIOSAS

"Eu mudei, porque os outros não mudam também"? "Agora mereço um emprego com salário 3 vezes melhor" "Um apartamento mais amplo" "Uma mulher mais jovem e compreensiva..."

Planos e projetos além das possibilidades de realização ou envolvendo riscos, na área pessoal, afetiva, profissional ou familiar.

12- TROCA DE DEPENDÊNCIA:

Começa a usar remédios psicoativos (tranqüilizantes, barbitúricos, anti-depressivos, etc) no lugar da droga de escolha. Ou maconha em vez de álcool, ou álcool no lugar de cocaína, etc.

13- INGRATIDÃO:

Não valoriza a sobriedade, de forma que não há o que agradecer. Olha a vida negativamente sem poder valorizar o que conquistou graças à sobriedade.

14- ONIPOTÊNCIA:

"EU", novamente, no lugar do Poder Superior. Não aceito ajuda, sou auto-suficiente. Sou alcoólatra mais não sou burro! Tenho todas as respostas para mim e para os outros. Ignoro retornos ou Feed-back. Continuo acreditando que posso parar sozinho, sem ajuda e sem mudanças.

" O PROCESSO DE RECAÍDA E SUA PREVENÇÃO "

O que é Recaída?

É voltar ao uso do álcool após um período de abstinência.

Por que me preocupar com a recaída?

A recaída é uma realidade que faz parte da doença (Alcoolismo) e possui particularidades. Conhecendo tais particularidades, é possível evitá-la, ou melhor, preveni-la.

Você pode estar em uma recaída antes mesmo de usar o álcool. Isto pode durar dias, semanas, meses ou anos.

Existem sinais de alerta, são os Sintomas de Recaída Emocional (antes do I gole).

Aqui está a lista de alguns deles, mais significativos e freqüentes:

1. MUDANÇA DE COMPORTAMENTO

- Discussões sem motivo aparente;
- Abandono ou menor participação em AA;
- Parar num bar ou outro local de ativa socialmente para beber refrigerante;
- Compulsão para cigarro, sexo, jogo, comida, consumismo etc.

2. MUDANÇA DE ATITUDES

- Não se preocupar com o passado ou com a manutenção de abstinência;

Pensamentos negativos e auto destrutivos;
- Não valoriza as conquistas adquiridas sem o álcool.

3. MUDANÇA DE SENTIMENTO OU HUMOR

- Depressão;
- Raiva e ressentimento de si próprio ou de outros;
- Irritabilidade;
- Oscilações bruscas de humor (angústia e súbita euforia);

4. MUDANÇA DE PENSAMENTOS

- Achar que merece beber por passar algum tempo de abstinência;
- Pensar em substituir o tipo de bebida, concluindo que não faria mal;
- Pensar estar curado após um determinado período sem uso;
- Achar que pode controlar a quantidade;
- Achar que pode se automedicar ou usar outras drogas;

Estes são alguns dos sinais. Podem indicar que o seu processo de recaída esteja em andamento. Neste caso, é importante que você tenha um plano estratégico para lidar com situações que podem colocar a recuperação em risco. Observe a lista a seguir e identifique as suas possíveis situações de alto risco (procure relacionar, inclusive aquelas que já lhe proporcionaram uma recaída):

Dificuldade de externar raiva (não expressa adequadamente, age passiva ou agressivamente)

Ansiedade ou nervosismo

Monotonia ou falta de interesse em lazeres construtivos

Negação - "eu não sou alcoólatra..."

Depressão

Outras compulsividades (desafios, sexo, jogo, comida, cigarro, roubo etc) Cansaço

Medos que parecem sem fundamento

Baixa auto-estima

Culpa

Auto-piedade

Impaciência com o plano de recuperação (imediatismo)

Solidão / isolamento

Auto-suficiência e prepotência

Ressentimento,Irritabilidade/Intolerância

Vergonha

Voltar aos ambientes da ativa

Fantasiar o prazer dos químicos sem lembrar as conseqüências

Dificuldade de dizer não, recusar álcool e outras drogas oferecidos por amigos

Descrédito no programa de AA Achar que o seu alcoolismo é diferente

dos outros

- Não aceitar o envolvimento da família em atividades de Recuperação (Al-anon e Nar-anon, por exemplo)
- Problemas de relacionamento - conjugal, familiar e social
- Dificuldade de fazer novos relacionamentos / amizades
- Auto-desconfiança e de terceiros
- Companheiro (a) com problemas de dependência química na ativa
- Problemas sexuais - associar sempre o sexo aos químicos, medo do sexo na sobriedade, impotência temporária, compulsão sexual, baixo auto-valor
- Expectativas desmedidas em terceiros e em si
- Perfeccionismo
- Grandiosidade
- Orgulho
- Ter álcool ao alcance (em casa, no trabalho, etc)
- Desafiar o álcool
- Associar ambientes e odores ao álcool, lembrança constante Sucesso no trabalho
- Inadequação ao ficar sem beber
- Dificuldades de lidar com estresse e frustrações
- Responsabilizar terceiros por suas perdas e problemas
- Procurar causas para sua doença
- (outros)

J.C.F.

Psicólogo e Conselheiro em Adicções

Guias de A.A. Cooperando com a Justiça, D.W.I. * e Programas Similares

*Driving While Intoxicated = Dirigindo sob Efeito de Drogas

Os Guias de A.A. são compilados a partir da experiência compartilhada por membros de A.A. em várias áreas de serviço. Igualmente refletem uma guia fornecida através da Doze Tradições e da Conferencia de Serviços Gerais (U.S. e Canadá) Eles mantêm nossa Tradição de autonomia, exceto em assuntos que afetem outros grupos ou A.A. como um todo, a maior parte das decisões é tomada pela consciência coletiva dos membros envolvidos. O propósito destes Guias é ajudar a alcançar uma consciência de grupo informada.

Quando e porque o A.A. começou a cooperar com as Entidades que aplicam as leis

Em 1942, membros de San Francisco realizaram a primeira reunião de A.A. na prisão de San Quentin a pedido do Guardião Clinton T. Duffy. Esse exemplo levou à cooperação de A.A. com o sistema judiciário, incluindo comunicação direta com juízes e agentes da condicional e de penas alternativas, o único propósito desse trabalho do Décimo Segundo Passo, então e agora, era o de levar a mensagem de A.A. ao alcoólico que ainda sofre. Para cumprir esse

propósito, os AA tiveram de aprender a compartilhar a informação de A.A. com o sistema judiciário.

Agentes da condicional e de penas alternativas, bem como juizes, freqüentemente exigem que pessoas envolvidas com delitos relacionados com o álcool assistam a reuniões de A.A. Alguns membros de A.A. encontram dificuldades em aceitar essa regra externa à luz da nossa Terceira Tradição, O único requisito para ser membro de A.A. é o desejo de parar de beber, Talvez seja de valia lembrar que nossas Tradições aplicam-se a nós mesmos, e não são afetadas pelos regulamentos estabelecidos pelas instituições de fora - nós cooperamos sem afiliação. Por acatar a todas as Doze Tradições, muitos grupos dão as boas vindas a cada recém-chegado não importando como ele veio para a reunião.

Mais recentemente, um grande número de programas de direção segura foram criados para motoristas que tiveram problemas com a lei por causa de algum episódio relacionado com bebida. Esses programas possuem muitos nomes diferentes – como Alcohol Safety Action Project (A.S.A.P.) [Projeto de Ação Segura ao Álcool], Driving While Intoxicated (D.W.I.) [Dirigindo sob Efeito de Drogas], Driving Under Influence (D.U.I.) [Dirigindo sob Influencia], e assemelhados. Muitos Comitês de A.A. que cooperam com esses programas oferecem aos participantes uma oportunidade de aprenderem sobre o A.A., e muitos como resultado agora são membros de A.A.

Do Capítulo VII do Livro Azul, Alcoólicos Anônimos: A experiência prática nos mostra que não há nada melhor, para assegurar nossa imunidade contra a bebida, do que o trabalho intensivo com outros alcoólatras. Quando outras atividades fracassam, esta funciona... Você poderá ajudar, quando ninguém puder fazê-lo... através da experiência alcoólica você poderá ser singularmente útil aos outros alcoólatras. Portanto, coopere; nunca critique. Nossa única meta é sermos úteis.

No entanto, enquanto que o levar a mensagem ajuda aqueles de nós já em A.A. a manter nossa sobriedade, essa forma de levar a mensagem é um sucesso. A nossa responsabilidade é a de manter a semente de A.A. gratuitamente à disposição. O que aquele que está sofrendo faz com ela não é de nossa responsabilidade. Apenas uma estatística nos interessa em A.A. – a próxima pessoa que pode precisar de nossa ajuda.

Que elementos básicos são comuns a todos esses programas Não A.A.?

Na maioria dos casos, essa linha de conduta é seguida pela maioria dos programas da justiça para infratores alcoólicos:

- Entrevista pré-julgamento
- Absolvição, condenação, ou prosseguimento da ação (se condenação, a sentença e a pena vem a seguir)
- Sessões na Justiça sobre alcoolismo, reuniões regulares de A.A.(fora do

Tribunal), ou encarceramento

O apenado em liberdade condicional ou cumprindo pena alternativa, pode ser intimado pelo juiz a assistir reuniões de algum tipo.

As sessões na Justiça (às vezes chamadas reuniões para a justiça) freqüentemente se realizam nos tribunais, e podem ser de um destes três tipos:

1. Reuniões a respeito de A.A., freqüentemente coordenada por membros de A.A., apesar de que em algumas vezes pode ser presidida por um membro da corte de justiça.
2. Reuniões coordenadas por várias organizações, com um médico explicando sobre o alcoolismo, e outros profissionais e/ou voluntários falando sobre o alcoolismo. Freqüentemente, uma sessão é dedicada aos membros de A.A. que fazem uma reunião simulada de A.A. Eles contam brevemente suas histórias, e também falam de como o A.A. funciona. Companheiros experientes neste serviço dizem da importância de evitar criticar o que quer que seja.

Essas sessões parecem ter maior aproveitamento quando se enfatiza os benefícios da sobriedade e a maneira de vida de A.A.

3. Reuniões patrocinadas por Varas de Família ou de Relações Domésticas, que podem incluir reuniões simuladas de Al-Anon e Alateen dirigida à esposa e filhos do apenado. Estas, evidentemente são realizadas separadamente das reuniões de A.A., é claro.

É importante explicar a diferença entre essas reuniões nas Varas e nas regulares (fora), e ter literatura de A.A. às mãos em cada reunião.

Reuniões fora das Varas

As vezes as reuniões crescem tanto que levam à formação de novo grupo externo de A.A. que se reúne fora dos tribunais e escolhem um novo nome sem relação com a Vara que o originou.

Quando alguns juízes intimam infratores a assistir reuniões regulares de A.A., como condição de liberdade condicional ou pena alternativa, eles podem ser legalmente obrigados a comprovar que ele ou ela compareceu ao número estipulado de reuniões.

Que Tradições de A.A. nos norteiam na cooperação com esses programas?

Todas elas, mas estas foram especialmente citadas:

Primeira – Nosso bem-estar comum deve estar em primeiro lugar; a reabilitação individual depende da unidade de A.A.

Segunda – Somente uma autoridade preside, em última análise, ao nosso propósito comum – um Deus amantíssimo que se manifesta em nossa consciência coletiva. Nossos líderes são apenas servidores de confiança; não tem poderes para governar.

Terceira – Para ser membro de A.A., o único requisito é o desejo de abandonar a bebida.

Quinta – Cada grupo é animado de um único propósito primordial – o de transmitir a mensagem ao alcoólatra que ainda sofre.

Sexta - Nenhum grupo de A.A. deverá jamais sancionar, financiar ou emprestar o nome de A.A. a qualquer sociedade parecida ou empreendimento alheio à Irmandade, a fim de que problemas de dinheiro, propriedade e prestígio não nos afastem do nosso objetivo primordial.

Décima – Alcoólicos Anônimos não opina sobre questões alheias à irmandade; portanto o nome de A.A. jamais deverá aparecer em controvérsias públicas.

Décima Primeira – Nossas relações com o público baseiam-se na atração em vez da promoção; cabe-nos sempre preservar o anonimato pessoal na imprensa, no rádio e em filmes.

Décima Segunda – O anonimato é o alicerce espiritual das nossas tradições, lembrando-nos sempre da necessidade de colocar os princípios acima das personalidades.

Quais os problemas comuns e como são resolvidos?

A. Envolvendo membros de A.A.

Muitos membros de A.A., não tem conhecimento de que essa forma de trabalho do Décimo Segundo Passo é feita e que eles podem participar.

Em alguns lugares, esse serviço é coordenado pelo Comitê em Cooperação com a Comunidade Profissional (C.C.C.P). Frequentemente o trabalho de Décimo Segundo Passo desenvolvido juntamente com o poder judiciário leva a um sub-comitê ligado ao distrito ou escritório central/intergrupar. É importante incluir um número suficiente de membros de A.A. para desenvolver as ações de A.A. nas instituições penais sem prejuízo das outras formas de serviço.

Normalmente, compete aos membros desses comitês compartilhar essa experiência com outros AAs, para que mais AAs saibam como tomar parte nessa forma de trabalho do Décimo Segundo Passo. (Veja: Que membros de A.A. melhor se adaptam...p.4)

B. Incompreensão destes programas pelos AAs, e pelos apenados.

Alguns membros de A.A. ficam perturbados quando ouvem pela primeira vez sobre esse trabalho do Décimo Segundo Passo. Por exemplo:

1. Quando esse programa se inicia, um pequeno grupo de A.A. pode contar com mais recém chegados do que membros regulares em suas reuniões. Alguns membros sentem que seu grupo está sendo invadido.

Isto pode ser evitado através de uma reunião com o juiz e membros de alguns membros de grupos próximos, pedindo ao juiz que distribua os enviados por várias reuniões abertas.

Uma opção, quando muitos recém chegados enviados pela justiça vem a uma reunião, e de que os membros sejam divididos em pequenos grupos de discussão, com alguns regulares sentados junto a um grupo de recém chegados.

Em todo caso, é provavelmente uma boa idéia que o juiz envie pessoas para uma reunião aberta de A.A., no caso em que alguns desses enviados não se considerem alcoólicos. Frequentemente, fornecendo à Vara uma listagem de reuniões abertas evitará envio de pessoas à reuniões fechadas.

2. Alguns membros tem a impressão equivocada de que esses programas afiliem A.A. a empreendimentos externos, ou que constituam apoio pelo A.A. à uma Vara ou programa D.W.I.

No entanto, a cooperação de A.A. com esses programas, não constitui mais afiliação ou apoio, do que as reuniões de A.A. realizadas em hospitais ou prisões.

Os membros de A.A. envolvidos em sessões nas Varas, ou reuniões acerca de A.A., explicam que essa não é uma reunião regular de A.A. É salientado que A.A. é auto-suficiente, por isso não aceitam reunir-se em salas em que não paguem aluguel ou literatura fornecida por uma fonte não-AA, e que são completamente independentes da Vara ou de qualquer outra entidade. É mostrado que os grupos de A.A. não forçam a presença, nem mantêm registro de comparecimento às reuniões. As Varas podem fazer isso porque não estão ligadas as Tradições de A.A.

C- Mandato de comparecimento a reuniões de A.A.

Todos nós, sóbrios em A.A. sabemos que para ficar bem precisamos realmente querer isso por nos mesmos - eventualmente, se não desde o início. Nós não podemos permanecer sóbrios apenas porque fomos intimados, ou em função de alguma outra pessoa.

Na realidade, de uma forma verdadeira, cada membro de A.A. é inicialmente sentenciado ao A.A., ou por seu padrão, família, amigos, médico, ou por seu

próprio sofrimento interior. Em A.A., não estamos preocupados em quem ou o que fez com que o Alcoólico viesse até nós. Nossa responsabilidade é mostrar o A.A. como uma forma de vida, de maneira que todos os recém chegados que precisem possam quere-la.

D. A Atitude hostil de alguns obrigados por entidades aplicadoras das leis a comparecer a reuniões de A.A.

Alguns desses recém chegados inicialmente se aproximam de A.A., muito ressentidos por serem forçados a estar lá. Isso é fácil de compreender. Compete a nós ser paciente e tolerante com esse recém chegado zangado e doente.

Quando envia apenados para o A.A., o juiz lhe fala sobre a Irmandade e dá a cada um pequeno cartão dando informações a respeito de reuniões, sugestões para o comportamento nessas reuniões inclusive chegar na hora, permanecer durante toda a reunião, não ser desagregados, etc. Quando um juiz está disposto a agir assim, ajuda a evitar que os apenados chegando atrasado, interrompam pedindo o cartão de presença, e que de alguma forma perturbem a reunião.

E. Comprovação de comparecimento a reuniões de A.A.

É importante para o juiz compreender que o comparecimento a reuniões de A.A. não garante a futura sobriedade de ninguém. Não obstante, alguns juizes exigem uma prova legal, por escrito, de que os apenados compareceram a um certo número de reuniões. Frequentemente, quando o recém chegado enviado pela justiça comparece à uma reunião, o secretário do grupo (ou outro servidor do grupo) fica feliz em assinar seu primeiro nome, ou preencher uma papeleta fornecida pela Vara afirmando que fulano de tal esteve na reunião em uma tal data.

Todos os envolvidos reconhecem que nem o grupo nem seus membros estão ligados de certa forma pela assinatura, nem que essa cortesia signifique afiliação do grupo a qualquer programa. Simplesmente demonstra cooperação.

Em algumas áreas, as Varas fornecem aos grupos que cooperam envelopes pré-franqueados endereçados à Vara. Geralmente o secretário do grupo avisa que aqueles que precisarem do envelope, poderão pegá-lo ao término da reunião. O recém chegado pega o envelope, assina privadamente seu nome como remetente e o coloca no correio.

Em outras áreas, cada grupo que coopera possui uma folha, fornecida pela Vara, que o secretário anuncia para os enviados pela corte que estará à disposição ao término da reunião para que assinem. O secretário envia a

folha pelo correio (em envelopes previamente fornecidos para tal) para a entidade que enviou candidatos ao A.A. Desta forma não é o grupo de A.A., mas a própria assinatura do candidato que atesta que ele ou ela compareceu à reunião.

É importante notar uma Recomendação da Conferencia de 1983 do Comitê de Cooperação com a Comunidade profissional que afirma A.A. não fornece cartas de referencia para Junta de condicional, advogados, membros das varas de justiça, agencias sociais, empregadores, etc.

F. Oferta por uma entidade de pagar a membros de A.A. para levarem e trazerem candidatos a reuniões de A.A.

É importante que os AAs expliquem aos membros das organizações e juizes que o A.A. é estritamente auto-suficiente (veja Sétima Tradição) e que seus membros não aceitam dinheiro para serviços do Décimo Segundo (ou qualquer outro) Passo (veja Oitava Tradição ou não profissionalismo). Nós trabalhamos com os outros alcoólicos para a nossa própria sobriedade, não por dinheiro. É de nossa responsabilidade deixar isso bem claro igualmente para os enviados pela justiça.

Como membros de A.A., não estamos qualificados a julgar, apoiar ou nos opor a qualquer outro programa no campo do alcoolismo, nem é uma boa idéia dar a impressão de que somos profissionais, experts. Nós podemos apenas ajudar com a nossa experiência.

(Nota: Os membros de A.A. que estão empregados para trabalhar profissionalmente no campo do alcoolismo são, é claro, e outro caso, já que são pagos por serviços profissionais. Mesmo assim, eles não são pagos para realizar um serviço do Décimo Segundo Passo.)

Que membros de A.A. melhor se adaptam para cooperar com estes programas?

Qualquer membro de A.A. pode se unir a outros membros para realizar esse valioso serviço. Parece que os que conseguiram maior sucesso nessa função foram os membros que:

- possuem alguns anos de continua sobriedade, serenidade e confiabilidade, aliado a uma clara visão dos propósitos do Décimo Segundo Passo;
- vem tendo uma larga experiência, não apenas em mais de um grupo, mas também no escritório central (intergrupo) e trabalhos de serviços gerais;
- tem uma compreensão das experiências descritas no Livro Azul, A.A. Atinge a Maturidade, Doze Passos e Doze Tradições, e outras publicações de A.A.

Como você pode ajudar a começar um programa caso não exista nenhum em sua comunidade?

Você já partiu de um bom começo ao se familiarizar com esse Guia. Continue procurando saber se algum outro AA em sua comunidade está interessado e conhece esses programas.

Informe-se se o Escritório de Serviços Gerais Local ou o Comitê de Serviços Gerais da Área sabem aonde essa ajuda se faz necessária.

Converse a respeito com outros AAs e através de encontros com membros da comunidade informe-os de seus planos, e veja que grupos pretendem cooperar e de que forma. (Seja paciente – nem todos os membros podem estar interessados nesse trabalho; seus sentimentos precisam ser respeitados, assim como o seu.)

Assim que houver um núcleo de AAs, dois ou três de vocês podem ir contatar um membro da corte de justiça. Leve informações de A.A., como os folhetos Se você é um profissional e Um breve Guia de A.A. e se ofereça para leva-lo a uma reunião aberta de A.A.

Relaxe. Se essa for a hora certa, o programa acontecerá. Caso contrário, espere por uma oportunidade mais apropriada.

Folhetos

Lista

Material de Serviço e Guias

Lista

Vídeos

Lista

Informativo

Acerca de A.A.