

LUGAR CERTO – ENTRE SEM BATER



**SE VOCÊ QUER BEBER O PROBLEMA É
SEU, MAS, SE VOCÊ QUER PARAR DE**

BEBER, VENHA CONVERSAR COM A GENTE.

ALCOÓLICOS ANÔNIMOS é uma irmandade de homens e mulheres que compartilham suas experiências, forças e esperanças, a fim de resolver seu problema comum e ajudar outros a se recuperarem do alcoolismo.

O único requisito para tornar-se membro é o desejo de parar de beber.

Para ser membro de A. A. não há taxas ou mensalidades; somos auto-suficientes, graças às nossas próprias contribuições.

A. A. não está ligada a nenhuma seita ou religião, nenhum movimento político, nenhuma organização ou instituição; não deseja entrar em qualquer controvérsia; não apóia nem combate quaisquer causas.

Nosso propósito primordial é mantermo-nos sóbrios e ajudar outros alcoólicos a alcançar a sobriedade.

ALCOÓLICOS ANÔNIMOS

31 3224-7744

Site: www.aamg.org.br

CONHEÇA ALCOÓLICOS ANÔNIMOS

A Posição de A. A. no Campo do Alcoolismo

Alcoólicos Anônimos é uma irmandade mundial de homens e mulheres que se ajudam mutuamente a manter a sobriedade e que se oferecem para compartilhar livremente sua experiência na recuperação com outros que possam ter problemas com seu modo de beber.

A Irmandade funciona através de mais de 97.000 Grupos locais em 150 países. Milhões de alcoólicos têm alcançado a sobriedade em A. A., mas seus membros reconhecem que seu programa não é sempre eficaz com todos os alcoólicos e que alguns necessitam de aconselhamento e tratamento profissional.

A. A. preocupa-se unicamente com a recuperação pessoal e contínua dos alcoólicos que procuram socorro na Irmandade. O movimento não se dedica a pesquisas sobre alcoolismo ou ao tratamento médico ou psiquiátrico, e não apóia quaisquer causas –

embora os membros de A. A. possam participar como indivíduos.

O movimento adotou a política de "cooperação mas não afiliação" com outras organizações que se dedicam ao problema do alcoolismo.

Alcoólicos Anônimos é auto-suficiente através de seus membros e Grupos, recusando contribuições de fontes externas. Os membros de A. A. preservam seu anonimato pessoal em nível de imprensa, filmes e outros meios de comunicação.

Como A. A. vê o Alcoolismo?

O alcoolismo é, em nossa opinião, uma doença progressiva – espiritual e emocional (ou mental) tanto quanto física. Os alcoólicos que conhecemos parecem ter perdido o poder para controlar suas doses de bebidas alcoólicas.

Como A. A. funciona?

A. A. pode ser descrito como um método para recuperação do alcoolismo, no qual os membros ajudam-se mutuamente, compartilhando entre si uma enorme gama de experiências semelhantes em sofrimento e recuperação do alcoolismo.

Que são os Grupos de A. A.?

A unidade básica em A. A. é o Grupo local (do bairro ou cidade) que é autônomo, salvo em assuntos que afetem outros Grupos de A. A. ou à Irmandade como um todo. Nenhum Grupo tem poder sobre seus membros.

Os Grupos geralmente são democráticos, assistidos por "comitês de serviços" de curtos períodos de mandato. Desta maneira, nenhum Grupo de A. A. tem uma liderança permanente.

Que são Reuniões de A. A.?

Cada Grupo realiza reuniões regulares, nas quais os membros relatam entre si suas experiências – geralmente em relação aos "DOZE PASSOS" sugeridos para a recuperação, e às "DOZE TRADIÇÕES" sugeridas para as relações dentro da Irmandade e com a comunidade de fora.

Existem reuniões abertas para qualquer pessoa interessada, e reuniões fechadas somente para alcoólicos.

Quem são os Membros de A. A.?

Pessoas que acham que têm problemas com sua maneira de beber são bem-vindas para assistir a qualquer reunião de A. A. Elas tornam-se membros simplesmente ao decidir que querem sê-lo.

Membros de A. A. são homens e mulheres provenientes de todos os níveis de vida, desde adolescentes até pessoas com idade avançada, de todas as raças, de todos os tipos de afiliações religiosas formais, e mesmo sem nenhuma.

O que você pode esperar de A. A.?

(1) Os membros de A. A. ajudam qualquer alcoólico que demonstre interesse em ficar sóbrio.

(2) Os membros de A. A. podem visitar o alcoólico que deseje ser ajudado – embora eles possam sentir que seja melhor para o alcoólico solicitar tal ajuda antes.

(3) Eles podem auxiliar a providenciar uma internação hospitalar. Os escritórios de serviços de A. A. geralmente possuem endereços de hospitais para tratamento de alcoolismo, embora A. A. não seja afiliado a qualquer estabelecimento hospitalar.

(4) Os membros de A. A. têm satisfação em compartilhar suas experiências com qualquer pessoa interessada, seja em conversações ou em reuniões formais.

O que A. A. não faz?

(1) Recrutar membros ou fornecer a motivação inicial para que os alcoólicos se recuperem.

(2) Manter registro ou históricos de casos dos membros.

(3) Acompanhar ou tentar controlar seus membros.

(4) Fazer diagnósticos ou prognósticos clínicos ou psicológicos.

(5) Providenciar hospitalização, medicamentos ou tratamento psiquiátrico.

(6) Fornecer alojamento, alimentação, roupas, emprego, dinheiro ou outros serviços semelhantes.

(7) Fornecer aconselhamento familiar ou profissional.

(8) Participar de pesquisas ou patrociná-las.

(9) Filiar-se a entidades sociais (embora muitos membros e servidores cooperem com elas).

(10) Oferecer serviços religiosos.

(11) Participar de qualquer controvérsia sobre álcool ou outros assuntos.

(12) Aceitar dinheiro pelos seus serviços ou contribuições de fontes não - A.A.

(13) Fornecer cartas de recomendação a juntas de livramento condicional, advogados, oficiais de justiça, escolas, empresas, entidades sociais ou quaisquer outras organizações ou instituições.

Você deve procurar o A. A.?

12 perguntas que só você pode responder

Este folheto se destina a quem nos procura pela primeira vez, suspeitando ter problemas com o álcool. Traz doze perguntas para serem respondidas individual e confidencialmente, como um auto-exame útil na identificação do alcoolismo. A experiência mostrou que a resposta positiva a quatro ou mais, indica a probabilidade de existência da doença.

*Direitos autorais de Alcoholics Anonymous World Services, Inc.;
publicado com permissão*

Você deve procurar o A. A.?

Somente você poderá determinar se o programa de A. A. - a maneira de viver de A. A. - tem algum sentido para você e pode ajudá-lo.

É uma decisão que você terá de tomar por sua própria conta. Ninguém em A. A. poderá fazê-lo por você.

Nós, que hoje somos membros, ingressamos em A. A. porque reconhecemos que a bebida havia se convertido em um problema que não podíamos controlar sozinhos. A princípio muitos de nós não queríamos admitir que não conseguíamos mais beber normalmente.

Porém, quando membros veteranos de A. A. nos contaram que, para eles, o alcoolismo era uma doença que, como a diabetes podia ser detida, começamos a procurar em nós mesmos os sintomas dessa enfermidade.

Encaramos os fatos referentes a esta doença em particular, da mesma forma com que enfrentaríamos qualquer outro problema sério de saúde. Demos respostas honestas às perguntas realistas sobre nossa maneira de beber e seus efeitos na nossa vida cotidiana.

Eis algumas das perguntas que tivemos de responder. Sabemos por experiência própria que qualquer pessoa que responder **SIM a QUATRO** ou mais destas doze perguntas, tem claras tendências para o alcoolismo (e **podará já ser um alcoólico**).

Por quê não tentar, você mesmo, responder a estas perguntas? Lembre-se que não há desonra em admitir que você tem um problema de saúde. Se existe realmente um problema, o importante é solucioná-lo.

PERGUNTA

Selecione

1 Já tentou parar de beber por uma semana (ou mais), sem conseguir atingir seu objetivo?

Muitos de nós "largamos a bebida" muitas vezes antes de procurar A. A. Fizemos sérias promessas aos nossos familiares e empregadores. Fizemos juramentos solenes. Nada funcionou até que ingressamos em A. A. Agora não lutamos mais. Não prometemos nada a ninguém, nem a nós mesmos. Simplesmente esforçamo-nos para não tomar o

- primeiro gole hoje. Mantemo-nos sóbrios um dia de cada vez.
- 2 Ressente-se com os conselhos dos outros que tentam fazê-lo parar de beber?**
Muitas pessoas tentam ajudar bebedores problema. Porém, a maioria dos alcoólicos resente-se com os "bons conselhos" que lhes dão. (A. A. não impõe esse tipo de conselho a ninguém. Mas, se solicitados, contaríamos nossa experiência e daríamos algumas sugestões práticas sobre como viver sem o álcool.)
- 3 Já tentou controlar sua tendência de beber demais, trocando uma bebida alcoólica por outra?**
Sempre procurávamos uma fórmula "salvadora" de beber. Passamos das bebidas destiladas para o vinho e a cerveja. Ou confiamos na água para "diluir" a bebida. Ou, então, tomamos nossos goles sem misturá-los. Tentamos ainda beber somente em determinadas horas. Porém, seja qual for a fórmula adotada, invariavelmente acabamos embriagados.
- 4 Tomou algum trago pela manhã nos últimos doze meses?**
A maioria de nós está convencida (por experiência própria) de que a resposta a esta pergunta fornece uma chave quase infalível sobre se uma pessoa está ou não a caminho do alcoolismo, ou já se encontra no limite da "normalidade" no beber.
- 5 Inveja as pessoas que podem beber sem criar problemas?**
É óbvio que milhões de pessoas podem beber (às vezes muito) em seus contatos sociais sem causar danos sérios a si mesmos, ou a outros. Você parou alguma vez para perguntar-se por que, no seu caso, o álcool é, tão freqüentemente, um convite ao desastre?
- 6 Seu problema de bebida vem se tornando cada vez mais sério nos últimos doze meses?**
Todos os fatos médicos conhecidos indicam que o alcoolismo é uma doença progressiva. Uma vez que a pessoa perde o controle da bebida, o problema torna-se pior, nunca desaparece. O alcoólico só tem, no fim, duas alternativas: (1) beber até morrer ou ser internado num manicômio, ou (2) afastar-se do álcool em todas as suas formas. A escolha é simples.
- 7 A bebida já criou problemas no seu lar?**
Muitos de nós dizíamos que bebíamos por causa das situações desagradáveis no lar. Raramente nos ocorria que problemas deste tipo são agravados, em vez de resolvidos, pelo nosso descontrole no beber.
- 8 Nas reuniões sociais onde as bebidas são limitadas, você tenta conseguir doses extras?**
Quando tínhamos de participar de reuniões deste tipo, ou nos "fortificávamos" antes de chegar, ou conseguíamos geralmente ir além da parte que nos cabia. E, freqüentemente, continuávamos a beber depois.
- 9 Apesar de prova em contrário, você continua afirmando que bebe quando quer e pára quando quer?**
Iludir a si mesmo parece ser próprio do bebedor problema. A maioria de nós que hoje nos encontramos em A. A., tentou parar de beber repetidas vezes sem ajuda de fora. Mas não conseguimos.

10 Faltou ao serviço, durante os últimos doze meses, por causa da bebida?

Quando bebíamos e perdíamos dias de trabalho na fábrica ou no escritório, freqüentemente procurávamos justificar nossa "doença". Apelamos para vários males para desculpar nossas ausências. Na verdade, enganávamos somente a nós mesmos.

11 Já experimentou alguma vez 'apagamento' durante uma bebedeira?

Os chamados "apagamentos" (em que continuamos funcionando sem contudo poder lembrar mais tarde do que aconteceu) parecem ser um denominador comum nos casos de muitos de nós que hoje admitimos ser alcoólicos. Agora sabemos muito bem quais os problemas que tivemos nesse estado "apagado" e irresponsável.

12 Já pensou alguma vez que poderia aproveitar muito mais a vida, se não bebesse?

A. A., em si, não pode resolver todos os seus problemas. No que se refere, porém, ao alcoolismo, podemos mostrar-lhe como viver sem os "apagamentos", as ressacas, o remorso ou o desconsolo que acompanham as bebedeiras desenfreadas. Uma vez alcoólico, sempre alcoólico. Portanto, nós em A. A. evitamos o "primeiro gole". Quando se faz isto, a vida se torna mais simples, mais promissora e muitíssimo mais feliz.

Você respondeu SIM a Perguntas

Respondeu **SIM** quatro vezes ou mais? Em caso positivo, **é provável que você tenha um problema sério de bebida**, ou poderá tê-lo no futuro.

Por que dizemos isto? Somente porque a experiência de milhares de alcoólicos recuperados nos ensinou algumas verdades básicas a respeito dos sintomas do alcoolismo - e de nós mesmos.

Você é a única pessoa que poderá dizer, com certeza, se deve ou não procurar o A. A. Se a resposta for SIM, teremos satisfação em mostrar-lhe como conseguimos parar de beber. Se ainda não puder admitir que você tem um problema de bebida, não faz mal.

Apenas sugerimos que você encare sempre a questão com mentalidade aberta. Se algum dia precisar de ajuda, teremos satisfação em recebê-lo em nossa Irmandade.

O programa de recuperação

Raramente vimos alguém fracassar tendo seguido cuidadosamente nosso caminho. Os que não se recuperam são pessoas que não conseguem ou não querem se entregar por completo a este programa simples, em geral homens e mulheres que, por natureza, são incapazes de serem honestos consigo mesmos. Existem pessoas assim. Não é sua culpa; parece terem nascido assim. São naturalmente incapazes de aceitar e desenvolver um modo de vida que requeira total honestidade. Suas "chances" são inferiores à média. Existem, também, as que sofrem de graves distúrbios mentais e emocionais, mas muitas delas se recuperam, se tiverem a capacidade de serem honestas.

Nossas histórias revelam, de uma forma geral, como costumávamos ser, o que aconteceu e como somos agora. Se você chegou à conclusão de que quer o que nós temos e deseja fazer todo o possível para obtê-lo, então está pronto para dar alguns passos.

Diante de alguns, nós recuamos. Achamos que poderíamos encontrar um modo mais fácil e mais cômodo. Mas não pudemos. Com toda a veemência de que somos capazes, pedimos que você seja corajoso e cuidadoso, desde o início. Alguns de nós tentamos nos agarrar a nossas velhas idéias e o resultado foi nulo, até que nos rendemos incondicionalmente.

Lembre-se de que estamos lidando com o álcool - traiçoeiro, desconcertante, poderoso! Sem ajuda, é demais para nós. Mas há Alguém que tem todo o poder - este alguém é Deus. Que você possa encontrá-Lo agora!

Meias medidas de nada adiantaram. Continuamos no ponto crítico. Pedimos a Ele proteção e cuidado, em total abandono.

Eis os passos que demos e que são sugeridos como um programa de recuperação:

- **1.** Admitimos que éramos impotentes perante o álcool - que tínhamos perdido o domínio sobre nossas vidas.
- **2.** Viemos a acreditar que um Poder Superior a nós mesmos poderia devolver-nos à sanidade.
- **3.** Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus, na forma em que O concebíamos.
- **4.** Fizemos minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos.
- **5.** Admitimos perante Deus, perante nós mesmos e perante outro ser humano, a natureza exata de nossas falhas.
- **6.** Prontificamo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter.
- **7.** Humildemente rogamos a Ele que nos livrasse de nossas imperfeições.
- **8.** Fizemos uma relação de todas as pessoas a quem tínhamos prejudicado e nos dispusemos a reparar os danos a elas causados.
- **9.** Fizemos reparações diretas dos danos causados a tais pessoas, sempre que possível, salvo quando fazê-las significasse prejudicá-las ou a outrem.
- **10.** Continuamos fazendo o inventário pessoal e quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente.
- **11.** Procuramos, através da prece e da meditação, melhorar nosso contato consciente com Deus, na forma em que O concebíamos, rogando apenas o conhecimento de Sua vontade em relação a nós, e forças para realizar essa vontade.
- **12.** Tendo experimentado um despertar espiritual, graças a estes Passos, procuramos transmitir esta mensagem aos alcoólicos e praticar estes princípios em todas as nossas atividades.

Muitos de nós exclamamos: "Mas que tarefa! Não conseguirei fazer tudo isso!" Não desanime! Nenhum de nós foi capaz de se manter absolutamente fiel a esses princípios. Não somos santos. O importante é que desejamos crescer espiritualmente.

Os acima descritos são guias para o progresso. Nossa meta é o progresso espiritual e não a perfeição espiritual.

Nossa descrição do alcoólico, o capítulo aos agnósticos e nossas experiências pessoais, antes e depois, deixam claras três idéias válidas:

- A) Que éramos alcoólicos e não conseguíamos controlar nossas próprias vidas;
- B) Que, provavelmente, nenhum poder humano seria capaz de afastar nosso alcoolismo;
- C) Que Deus poderia fazê-lo, e assim o faria, se fosse procurado.

Direitos autorais de Alcoholics Anonymous World Services, Inc.;
publicado com permissão

O ANONIMATO PESSOAL

Desde seus primeiros dias, A. A. tem assegurado o anonimato pessoal a todos os que freqüentam suas reuniões. Como os fundadores e primeiros membros de A. A. também eram alcoólicos em recuperação, eles sabiam por experiência própria o quanto a maioria dos alcoólicos se sentia envergonhada quanto a seu modo de beber, e o quanto receava expor-se ao público. O estigma social do alcoolismo era enorme, e os primeiros membros de A. A. perceberam que uma rigorosa garantia de confidencialidade era imperativa se quisessem ter sucesso na tarefa de atrair e ajudar outros alcoólicos a alcançar a sobriedade.

Com o passar dos anos o anonimato provou ser uma das maiores contribuições que A. A. oferece ao alcoólico que ainda sofre. Sem ele, muitos nunca assistiriam à sua primeira reunião. Embora o estigma tenha, até certo ponto, diminuído, a maioria dos recém-chegados ainda acha a admissão de seu alcoolismo tão dolorosa que prefere fazê-lo num ambiente protegido. O anonimato é essencial para criar esse ambiente de confiança e de compreensão.

Embora a privacidade seja muito importante para os novos membros, é notável como a maioria deles fica ansiosa por compartilhar a boa nova de sua afiliação a A.A. com suas famílias. Tal revelação, contudo, é sempre uma escolha pessoal: A. A. como um todo procura assegurar que cada membro, individualmente, permaneça tão anônimo e protegido quanto o queira, desde que se compreenda que o anonimato na imprensa, rádio, televisão e filmes é essencial para nossa sobriedade e crescimento contínuos – tanto em nível pessoal como de grupos.

Trecho extraído do livrete "Entendendo o Anonimato"
Direitos autorais de Alcoholics Anonymous World Services, Inc.;
publicado com permissão

A. A. Para Mulher

Problemas com a bebida?

1. Você compra bebidas alcoólicas em lugares diferentes, para que ninguém saiba o quanto você está comprando?

2. Você esconde as garrafas vazias e as joga fora às escondidas?
3. Você planeja com antecedência os "prêmios" que dará a si mesma, bebendo um pouco numa "esticadinha" depois de ter cumprido as árduas tarefas domésticas?
4. Você é freqüentemente permissiva com seus filhos, por se sentir culpada pela maneira como se comportou enquanto estivera bebendo?
5. Você tem "apagamentos" periódicos a respeito dos quais não se lembra de nada?
6. De vez em quando, no dia seguinte a uma festa, você telefona à anfitriã e pergunta se magoou alguém, ou se fez um papel ridículo?
7. Você toma um trago ou dois, por via das dúvidas, antes de ir a uma festa onde sabe que serão servidas bebidas alcoólicas?
8. Você se sente mais espirituosa ou mais encantadora quando bebe?
9. Você entra em pânico quando se aproxima um dia em que terá que passar sem beber, como por ocasião de uma visita que fará a parentes?
10. Você inventa ocasiões sociais para beber, tais como convidar amigos para um almoço, um coquetel, um jantar?
11. Quando outras pessoas estão presentes, você evita ler artigos ou assistir filmes ou programas de TV sobre mulheres alcoólicas, porém é isso que faz quando ninguém está por perto?
12. Constantemente você leva alguma bebida alcoólica em sua bolsa quando sai?
13. Você se coloca na defensiva quando alguém menciona seu modo de beber?
14. Você bebe quando está pressionada de alguma forma, ou depois de uma discussão?
15. Você dirige um automóvel, mesmo depois de ter bebido, porém convencida de que tem completo domínio sobre si mesma?

Você não está sozinha

A palavra "alcoólico" pode perturbá-la. Para muitas pessoas, significa apenas uma pessoa fraca ou um marginal. E quando é aplicada a mulheres, este engano continua particularmente forte. 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, freqüentemente compartilha desse preconceito. Para ela, o peso da culpa que todo bebedor alcoólico carrega na consciência é muitas vezes dobrado.

As mulheres de 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 já não é mais revolucionária. Tem sido muito divulgada, e a maioria das pessoas a aceita com naturalidade, desde que de forma genérica: "É claro que o alcoolismo é uma doença". Porém, quando as luzes se concentram sobre uma pessoa específica - uma colega de trabalho, uma vizinha, uma amiga, uma pessoa de sua família ou você mesma, talvez -, aí as antigas atitudes voltam à tona imediatamente: "Por que ela não consegue beber como uma senhora?", ou "Por que eu não posso beber como as outras mulheres?", ou ainda, "Por que não consigo parar?", "Não tenho força de vontade!", ou até mesmo: "Eu não presto." A nível individual, a doença é vista quase sempre como falta de educação, quando em suas fases iniciais, e, quando já mais avançada, como um profundo fracasso moral.

O aspecto possivelmente mais estranho e traiçoeiro da doença do alcoolismo, é a

maneira sutil com que se esconde do próprio doente. Os alcoólicos são peritos quando se trata de não enxergarem sua própria doença. Frequentemente são os últimos a admitir que têm um problema com a bebida.

Se a doença é tão difícil de ser reconhecida por uma pessoa alcoólica, como poderá você dizer se é ou não uma alcoólica? Qual é a medida? Beber de manhã? Beber sozinha? A quantidade de bebida que você consome? Pode não ser nada disso. O teste do alcoolismo não é quanto você bebe, nem com quem, nem quando, nem onde, nem o que você bebe - pois álcool é álcool, não importa que sabor tem, nem se é diluído -, nem mesmo porque você bebe. A medida correta do alcoolismo se encontra nas respostas a estas outras 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, sem bem-estar físico, as suas emoções mais íntimas?

Dificuldades em qualquer uma destas áreas, sugerem a possibilidade de que você sofra da doença do alcoolismo. No início pode ser que não se apresentem como dificuldades devastadoras. Alguns alcoólicos começam como bebedores sociais, gozando de imensa capacidade para beber e, literalmente, "não sentindo absolutamente nada". Já outros apresentam os sintomas típicos do alcoolismo desde o princípio. 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 pôr em jogo para manter o disfarce? O efeito vale o esforço? Ainda resta algum divertimento nesta forma de "divertir-se"?

O alcoolismo é uma doença progressiva. Começando na juventude ou em idade mais avançada, o modo de beber foge cada vez mais do controle do indivíduo, e mais grave ainda, a própria tentativa de controlar a bebida pode tornar-se uma preocupação. Beber somente vinho ou cerveja, fazer promessas a si mesma de que apenas beberá em fins-de-semana, espaçar os dias em que bebe: eis uma pequena amostra dos muitos métodos desenvolvidos por bebedores no afã de tentarem controlar suas maneiras de beber. Tais tentativas fracassadas são, igualmente, um sintoma clássico da doença do alcoolismo, tanto como aquela ressaca insuportável ou o apagamento terrivelmente 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 A. A. 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 dessa liberdade e dessa recuperação, bastando para isso que procure um grupo de A. A. próximo a você.

OS JOVENS E A. A.

Jovens demais?

Todos nós sentimos o mesmo quando chegamos em A. A. – que éramos jovens demais para sermos alcoólicos. Alguns de nós não havíamos bebido por muito tempo. Alguns de nós não havíamos tomado bebida forte. Alguns de nós não chegamos a cair ou ter perda de memória.

"É só sentar-se e prestar atenção", foi o que nos disseram. "Você pode voltar a beber a hora que quiser. Mas, primeiro, tente assistir a algumas reuniões de A. A. porque, se não tivesse problema algum com a bebida, não estaria aqui."

Logo ouvimos dizer que tanto faz quanto bebemos, onde bebemos, o que bebemos ou a idade que temos – o que importa é o que o álcool faz dentro de nós. Ninguém melhor do que você mesmo para avaliar se tem ou não problema. E você sabe disso intimamente – se você se sente culpado, isolado, envergonhado; se o álcool está interferindo em sua vida, este livrete talvez possa ajudá-lo a se decidir.

Todos nós nos sentimos estranhos indo para A. A. Mas acabamos percebendo que A. A. salvou nossas vidas e deu-nos um novo começo – foi o melhor que podia ter-nos acontecido.

Mitos e verdades a respeito do álcool e de A. A.

- **Mito:** Não presto para nada, não tenho força de vontade, por isso eu bebo.
- **Verdade:** O alcoolismo é uma doença, não fraqueza moral. Como muitas outras doenças – por exemplo, do coração, diabetes e câncer – , pode acometer qualquer pessoa. A doença do alcoolismo não pode ser curada, apenas pode ser detida. Não tomamos medicamentos para detê-la. Em vez disso freqüentamos reuniões de A. A.

- **Mito:** Sei que tenho problema, mas posso resolvê-lo.
- **Verdade:** O alcoolismo é uma doença progressiva. Se um alcoólico continua a beber, vai ficando pior progressivamente.

- **Mito:** Mas posso beber e nada acontece.
- **Verdade:** Todos nós podemos, algumas vezes, tomar um aperitivo apenas e não voltar a beber naquela noite ou no dia seguinte. Porém, mais cedo ou mais tarde, depois de uma semana, um mês ou um ano, se formos portadores dessa doença, beberemos outra vez em excesso. O esforço que fazemos sozinhos de controlar a maneira de beber já é sinal de que alguma coisa está errada.

- **Mito:** Não posso ser alcoólico porque não consigo beber bastante. Eu passo mal.
- **Verdade:** Algumas histórias deste livrete são a respeito de jovens que

continuaram a beber, mesmo sob protesto de seus estômagos. Eles se tornaram alcoólicos.

- **Mito:** Não posso ser alcoólico porque consigo beber bastante e nunca passo mal.
- **Verdade:** Algumas histórias deste livrete são a respeito de jovens que tinham grande capacidade para o álcool. Eles também se tornaram alcoólicos.

- **Mito:** Se a festa foi realmente um sucesso, é natural, então, que ninguém se lembre dela.

- **Verdade:** A maioria das pessoas não tem "brancos" em sua memória quando bebe. Esses "brancos" que ocorrem quando andamos, falamos e agimos normalmente e que não nos lembramos depois são chamados de "apagamentos". Eles não são normais e podem indicar sintoma de alcoolismo.

- **Mito:** A .A. é para bêbados e pessoas de idade.

- **Verdade:** A doença do alcoolismo ataca pessoas de todas as idades, raças, credos e situações financeiras. A maioria dos alcoólicos é da classe mais representativa da sociedade.

- **Mito:** A. A. ensina que você deve abandonar a bebida para o resto de sua vida.

- **Verdade:** Em A. A. não prometemos deixar de beber para sempre. Não prometemos abstinência por seis meses. Não fazemos promessas por um ano. Apenas ficamos longe do primeiro gole – e do próximo – apenas um dia de cada vez. Só por hoje não vamos beber. Amanhã, quem sabe?

- **Mito:** A. A. tem regulamentos e regras, pessoas me dizendo o que fazer. Nunca ninguém vai me dizer o que eu devo fazer. Deixa isso para lá.

- **Verdade:** Para fazer parte de A. A. tudo o que precisamos fazer é tomar a decisão de sermos membros. Sem preenchimento de fichas, sem pagamento de taxas: "O único requisito para ser membro de A. A. é o desejo de abandonar a bebida". Em A. A. você não é obrigado a nada. As sugestões de como permanecer sóbrios são dadas por pessoas baseadas em suas próprias experiências. Essas sugestões são roteiros mostrando como caminhar para uma nova vida.

- **Mito:** A. A. é uma organização religiosa.

- **Verdade:** Alguns de nós em A. A. têm fé inabalável; outros não têm nenhuma; muitos ainda a estão procurando. Todos nós, no entanto, sentimos que nossa maneira de viver não tinha sentido.

- **Mito:** Os membros de A. A. desejam beber a todo o instante. São infelizes e rabugentos.

- **Verdade:** Muitos de nós descobrimos que é muito bom viver sem estar bebendo. E descobrimos, depois de muito tempo, que podemos rir e ter alegria. Finalmente, encontramos pessoas que nos compreendem.

Como conseguimos ficar longe da bebida?

Indo às reuniões de A. A. sempre que pudermos. Lá ouvimos relatos pessoais iguais aos que você vai encontrar abaixo. Ouvindo esses depoimentos, damos conta de que não somos os únicos – que outros passaram por quase tudo pelo que nós também

passamos. Aprendemos a não comparar os fatos externos de nossa história com as que ouvimos, mas sim a nos identificar com os sentimentos dos que falam. Em várias comunidades existem grupos de jovens, assim não nos sentiremos diferentes.

Também temos na literatura de A. A., como este livrete, mais outros dois para jovens e também o livro "Viver Sóbrio". e algumas outras opções.

Vamos mudando gradualmente a cada dia que passa, ajudando outros alcoólicos. E, pelo fato de ajudar, permanecemos sóbrios, saudáveis e satisfeitos. Encontramos verdadeira liberdade, pela primeira vez na vida, pois escapamos da escura prisão do alcoolismo que estava se fechando ao nosso redor. Agora estamos livres para descobrir quem somos, o que pretendemos ser e o significado de nossa existência.

Relato de um jovem membro de A. A.

Norberto

Ingressou em A. A. aos 16 anos de idade

"Eu só queria morrer. Lembro que me senti muito, muito só."

Até meus 12 anos fui a melhor criança da cidade – bom na escola e um garoto "legal" na vizinhança. Minha família mudou-se quando completei 13 anos. Foi aí que descobri a cerveja e as drogas. Beber e usar maconha me ajudavam a sentir-me bem e participante. Decidi que era a solução para a minha solidão. Era bom beber, era divertido. Fazia a gente participar e me senti aceito por mim e pelos outros. Sempre que tinha oportunidade, eu bebia e gostava de tudo a respeito da bebida – o gosto da cerveja, especialmente o que ela me fazia sentir. Nem sempre era fácil conseguir bebida. Geralmente eu contava com o irmão mais velho de alguém que conseguia para mim. Esses rapazes eram meus heróis, eram frios, estavam no comando, ninguém os afastava e eles bebiam quando queriam. Eu queria ser como eles. É engraçado como mudei tão depressa. Aos 12 anos pensava que, quando crescesse, seria um policial ou um professor. Um ano depois, tudo o que eu queria era ficar mais velho para poder comprar quanta cerveja quisesse sem ter que dar satisfações a quem quer que seja.

Por estar de ressaca e tremendo todas as manhãs, comecei a ter desentendimentos na escola. Não podia me concentrar em nada. Não podia anotar os trabalhos de casa, muito menos fazê-los. Minha família caiu em cima de mim por causa das notas. Quiseram que eu me afastasse desses meus novos amigos. Eles pensavam que minha nova turma é que estava me fazendo agir de modo estranho, nervoso e arredo. Culpavam outros rapazes por minhas notas baixas e começaram relacionar as coisas que eu não podia fazer: "Você não pode ir lá, não pode ir acolá". Já não agüentava mais essas ordens, então fugi. Tudo que queria era me sentir numa boa e a única coisa que sabia fazer era continuar bebendo.

Achei que poderia ir morar na casa de um conhecido. O irmão mais velho de um amigo morava sozinho em um apartamento na cidade e eu tinha planejado ficar lá. Mas esse rapaz tinha seus próprios planos, que não incluíam um garoto bêbado. Aí é que fiquei assustado mesmo. Pensei que poderia contar com esses caras. Nem podia contar comigo mesmo. Mas isso eu ainda não sabia.

Acabei encontrando lugar em uma calçada perto da estação de ônibus e fiquei mendigando o suficiente para comprar cerveja. Em certos lugares onde ia comprar a bebida, acreditem, não se importavam se a idade era 3 ou 30 anos. Eu tinha planos grandiosos: arranjar um emprego, talvez na construção civil, encontraria um quarto em qualquer local e teria um refrigerador bem grande para toda a cerveja que quisesse. Até mesmo conseguiria uma garota.

Esses planos grandiosos foram por água abaixo no dia em que fui preso dentro de um carro roubado. Ainda não consigo me lembrar exatamente do que aconteceu. Parece que num minuto eu estava na estação de ônibus e no outro a polícia rodoviária me deteve nesse carro a uns 250 quilômetros de casa. Isso tudo aconteceu uns três anos depois de ter provado o primeiro gole. Em questão de segundos mudei de opinião a respeito de morar com meus pais.

Meu pai acabou convencendo as autoridades a me liberar e voltei para casa. A essas alturas estava sabendo que era mesmo atrapalhado, mas, na verdade, não sabia por quê. A bebida não era problema. O problema era eu mesmo. Parei de beber por uns tempos por medo de ficar novamente na estrada, além de que minha família me vigiava o tempo todo. Voltei à escola mas cheguei a pensar que ia ficar louco e sem saber das causas. Não sabia de que tinha medo. Tudo era demais. Eu só queria morrer. Lembro-me de me sentir só, muito só.

Mas, não sei como, um dia fui convidado para uma festa na casa de um rapaz que era do tipo que meus pais aprovavam para ser meu amigo, o tipo de pessoa com quem eu saía antes. Os pais desse amigo permitiram bebida alcoólica na festinha. Eu estava me sentindo muito mal sem beber. Pensei que só alguns goles não me causariam dano, só iriam me ajudar. Ajudaram-me a rir, dançar e convidar uma garota para sair. Entendemo-nos muito bem e me tornei outra pessoa. Os amigos dela eram meus amigos. Eles me convidavam para outras festinhas.

Nós bebíamos na presença ou na ausência de nossos pais. Ninguém prestava atenção à bebida, desde que não saíssemos dirigindo. Sempre os pais de alguém nos levavam de carro para casa. Meus pais estavam tão contentes porque eu tinha novas amizades que nem notaram que eu havia recomeçado a beber. Eles confiaram em mim e deixaram de ficar acordados à noite até minha chegada em casa. Pararam de me cheirar para ver se eu tinha bebido. Pararam com tudo.

Beber em ocasiões não era mais o suficiente para mim. Na manhã seguinte passava tão mal que comecei a tomar umas cervejas logo cedo, assim que acordava. Em poucos meses estava bebendo à noite, pela manhã, no almoço e depois das aulas. Aí então meus pais se deram conta do que estava acontecendo e praticamente me carregaram para o médico de nossa família. Ele me colocou em uma clínica de desintoxicação onde me recuperei das tremedeiras e ouvi algumas pessoas de A. A. falarem de suas experiências.

Era estranho ouvir essas pessoas, muito mais velhas do que eu, falarem das coisas que elas faziam quando bebiam. Uma delas disse que seu filho estava fazendo a programação de A. A. e estava terminando a faculdade. Alguma coisa muito importante estava se passando dentro de mim. Pela primeira vez pensei que, se não bebesse, não me mataria e assim poderia me formar na faculdade. Depois da reunião de A. A. o coordenador me deu o número de seu telefone e me pediu para telefonar para ele no dia em que eu saísse da clínica. Também me deu alguns folhetos, mas não consegui ler. Ainda não era capaz de me concentrar.

No dia em que saí, essa pessoa me levou a uma reunião de A. A. Fiquei admirado, muito admirado mesmo. Era uma reunião de jovens. Lá estavam todos aqueles de quem eu tinha medo, digo todos, porque eu tinha medo de todo o mundo.

Havia todo o tipo de jovem: com fitas nos cabelos compridos, com calças jeans rasgadas, meninas chiques, meninas que acampavam, rapazes, uns bastante sérios, outros nem tanto. Representavam todos os grupos sociais aos quais jamais pensei pertencer. E eles estavam ali todos juntos, numa mesma sala, em harmonia.

Pela primeira vez na vida, senti que também poderia me dar bem ali e que, possivelmente, aquelas moças e rapazes quisessem que eu estivesse ali. Eles não

estavam tentando se livrar de mim. Um deles, mais ou menos de minha idade, que estava sentado ao meu lado, convidou-me para tomar café depois da reunião. Ele me disse: "Eu sei como você se sente". Era difícil acreditar que alguém pudesse saber como eu estava me sentindo. Ninguém, enquanto eu bebia, sabia. Por mais que meus amigos tivessem bebido, eles jamais se meteram em complicações de fato.

Continuo indo às reuniões desde aquela noite e não bebi mais. Ficar distante do primeiro gole, por vinte e quatro horas, não foi tão difícil como aprender a viver. Eu tinha muitas idéias e sentimentos confusos a meu respeito e a respeito de outras pessoas. Mas em A. A. estou descobrindo um caminho não só para permanecer sóbrio, como também um outro modo de vida. É inacreditável como aprendi em A. A. que, mesmo que não me sinta maravilhosamente bem, posso agir, posso tomar iniciativas. Existem coisas que posso fazer, como por exemplo, ir às reuniões. Tenho bons amigos, entre eles meus pais. Eles hoje, realmente, são meus amigos. Estou indo bem na escola. Por ter perdido muitos anos de estudo agora está sendo bem difícil. A cada dia, contudo, estou fazendo o melhor que posso, tentando não ficar desencorajado demais quando as coisas não se resolvem da maneira como eu gostaria.

"Trecho extraído do livrete "Entendendo o Anonimato"

No livrete poderão ser lidos outros depoimentos

Direitos autorais de Alcoholics Anonymous World Services, Inc.;
publicado com permissão

Um Recém - chegada pergunta

Esta página é destinada às pessoas que estão entrando em contato com Alcoólicos Anônimos (A. A.) pela primeira vez. Nele, tentamos responder às perguntas mais freqüentemente encontradas nas mentes dos recém-chegados – as perguntas que estavam em nossas mentes quando pela primeira vez entramos em contato com a Irmandade.

Eu sou um alcoólico?

Se você repetidamente bebe mais do que tenciona ou quer, se você se mete em apuros, se você tem lapsos de memória quando bebe, você pode ser um alcoólico. Somente você pode decidir. Ninguém em A. A. dirá se você é ou não.

O que posso fazer se estou preocupado com a minha maneira de beber?

Peça ajuda. Alcoólicos Anônimos pode ajudar.

O que é Alcoólicos Anônimos?

Somos uma Irmandade de homens e mulheres que perdemos a capacidade para controlar nossa maneira de beber e encontramos-nos com aborrecimentos de vários tipos como resultado da bebida. Tentamos – a maioria de nós com sucesso – criar um

meio satisfatório de vida sem o álcool. Por isso descobrimos que precisamos da ajuda e apoio de outros alcoólicos em A. A.

Se eu for a uma reunião de A. A., isto me obriga a qualquer coisa?

Não. A. A. não mantém depoimentos de membros nem registros de frequência. Você não tem que revelar qualquer coisa acerca de si mesmo. Ninguém o incomodará se você não quiser voltar.

O que acontece se eu encontrar pessoas que conheço em A. A.?

Elas estarão lá pela mesma razão que você. Não desvendarão a sua identidade a estranhos. Em A. A. você mantém o anonimato quanto você quiser. Esta é uma das razões porque nos chamamos Alcoólicos Anônimos.

O que acontece numa reunião de A. A.?

Uma reunião de A. A. pode ser feita de diversas formas, mas em qualquer reunião você encontrará alcoólicos falando sobre o que a bebida fez em suas vidas e personalidades, quais as atitudes que tomaram para ajudar a si mesmos e como estão vivendo hoje.

Como isto pode me ajudar no meu problema com a bebida?

Nós em A. A. sabemos o que é ser dependente do álcool e ser incapaz de manter promessas feitas aos outros e a nós mesmos de que iremos parar de beber. Não somos terapeutas profissionais. Nossa única qualificação para ajudar os outros a se recuperar do alcoolismo é que nós mesmos paramos de beber, mas os bebedores problema vindos a nós sabem que a recuperação é possível porque vêem pessoas que fizeram isso.

Por que os AAs continuam indo às reuniões depois que estão "curados"?

Nós em A. A. acreditamos que não há cura para o alcoolismo. Jamais poderemos voltar a beber normalmente e nossa capacidade de ficar longe do álcool depende de mantermos a nossa saúde física, mental e espiritual. Isto podemos conseguir indo regularmente às reuniões e pondo em prática o que lá aprendemos. Além do mais, achamos que ajudarmos outros alcoólicos nos ajudará a mantermo-nos sóbrios.

Como ingresso em A. A.?

Você é um membro de A. A. se e quando assim você o disser. O único requisito para ser membro de A. A. é o desejo de parar de beber, e muitos de nós éramos

convictos o suficiente quando pela primeira vez nos aproximamos de A. A.

Quanto custa para ser membro de A. A.?

Não há taxas nem mensalidades para ser membro de A. A. Um Grupo de A. A. geralmente faz uma coleta durante a reunião para cobrir as despesas, tais como aluguel, café etc., e para isto todos os membros são livres para contribuir, com mais ou com menos, como eles quiserem.

A. A. é uma organização religiosa?

Não. Nem está ligado a qualquer organização religiosa.

Lá se fala muito de Deus, não é?

A maioria dos membros de A. A. acredita que encontrou a solução para o problema de bebida, não através da força de vontade individual, mas através de um Poder Maior do que nós mesmos. Todavia, cada um define este poder como desejar. Muitas pessoas chamam-No de Deus, outras pensam que Ele é o Grupo de A. A., ainda outras não acreditam nEle absolutamente. Há espaço em A. A. para pessoas de todos os credos e também para os descrentes.

Posso levar minha família a uma reunião de A. A.?

Membros familiares ou amigos íntimos são bem-vindos às reuniões "abertas" de A. A. Informe-se com o seu contato local.

Que sugestão você dá a novos membros?

Em nossa experiência, as pessoas que se recuperam em A. A. são aquelas que:

- a) evitam o primeiro gole;
- b) assistem regularmente às reuniões de A. A.;
- c) procuram as pessoas em A. A. que têm-se mantido sóbrias com sucesso por algum tempo;
- d) tentam pôr em prática o programa de recuperação de A. A.

Como posso entrar em contato com A. A.?

Consulte por gentileza a lista telefônica para obter o número do telefone de Alcoólicos Anônimos.

A literatura acerca do programa de A. A., bem como as orientações específicas para se entrar em contacto com um Grupo de A. A. local, podem ser obtidas através das Centrais ou Escritórios de Serviços locais de A. A. da região (lista telefônica local).

Belo Horizonte – Escritório de Serviços Locais de Alcoólicos Anônimos de Minas Gerais – Telefone: 31 3224-7744

"Trecho extraído do folheto "Um recém-chegado pergunta"
Direitos autorais de Alcoholics Anonymous World Services, Inc.;
publicado com permissão

UM CLÉRIGO PERGUNTA.

Por que deveria o Clero se interessar por A. A.?

Os membros do clero são freqüentemente as primeiras pessoas procuradas pelos alcoólicos doentes, em busca de ajuda e compreensão – e são as primeiras pessoas para as quais eles admitem pela primeira vez sua doença. Na realidade, muitos alcoólicos procuram os clérigos em busca de orientação espiritual, tanto antes quanto depois de ingressar em A. A.

Alguns alcoólicos não querem parar de beber ou então pensam que podem "conseguir sozinhos." Nessas circunstâncias, os conselheiros espirituais podem informar aos alcoólicos que existe uma ajuda disponível, sempre que eles se tornarem dispostos a aceitá-la.

Existem membros do Clero pertencentes a A. A.?

Sim. O alcoolismo não reconhece nenhum limite. Uma série de membros do clero alcoólicos, representando as diversas profissões de fé, alcançou a sobriedade na Irmandade.

O que é que os membros do Clero dizem aos alcoólicos acerca de A. A.?

Os membros do clero que trabalharam estreitamente relacionados a A. A. enfatizam os pontos que se seguem, quando aconselham alcoólicos:

1. Explicam que A. A. só poderá ajudá-los se eles quiserem parar de beber.
2. Estimulam os alcoólicos a manter a mente aberta, se o programa de A. A. parecer inicialmente não fazer nenhum sentido para eles. Sugerem que suas primeiras impressões provavelmente mudarão se eles continuarem freqüentando as reuniões.
3. Enfatizam que A. A. tem uma única finalidade: ajudar os alcoólicos a conseguir a sobriedade.
4. Recordam ao alcoólico que a irmandade de A. A. abrange um segmento da sociedade. Os recém-chegados encontram membros que vivem de diversas maneiras. Não importa quão diferentes sejam suas experiências anteriores, todos compartilham em igualdade na recuperação do alcoolismo através do programa de A. A.
5. Asseguram aos alcoólicos que seu anonimato pessoal será respeitado.
6. Explicam que, de acordo com as melhores evidências médicas, o alcoolismo é uma doença progressiva que só pode ser detida (embora nunca possa ser "curada") quando o alcoólico pára de beber. Os alcoólicos encontrarão em A. A. milhares de homens e mulheres que, através das suas experiências de recuperação compartilhadas, podem ajudá-los a conseguir a transição para uma vida sóbria e gratificante.

Como podem cooperar eficientemente os membros do Clero e A. A.?

Para os membros do clero que aconselham alcoólicos, pode ser útil conhecer um membro de A. A. ativo na comunidade. Uma vez contatado, o A. A. assumirá um interesse especial pelo recém-chegado, desde que este queira ser ajudado; o A. A. levará o candidato a uma reunião e compartilhará a experiência da sua própria recuperação em A. A.

Existem muitas coisas que os membros do clero podem fazer para se familiarizar com o programa de A. A.:

1. Assistir a algumas reuniões abertas de A. A.
2. Familiarizar-se com a literatura de A. A., como os livros Alcoólicos Anônimos, Os Doze Passos e As Doze Tradições, A. A. Atinge a Maioridade, Viver Sóbrio e Viemos a Acreditar, bem como os folhetos relacionados na segunda contracapa.
3. Reconhecer os aspectos espirituais (embora não-congregacionais) do programa de A. A.
4. Solicitar ajuda a A. A. quando a situação assim exigir.
5. Abrir suas portas para as reuniões de A. A.

Como os membros do Clero podem contatar A. A.?

Muitos Comitês de Serviços locais de A. A. proporcionarão apresentações informais perante suas organizações, mediante solicitação. As reuniões poderão ser adaptadas para atender às suas necessidades. Uma agenda de reunião típica poderia incluir um ou mais filmes de A. A. e uma apresentação feita por um ou mais membros de A. A., sobre "O Que É A. A. e Aquilo Que Ele não É."

Consulte por gentileza a lista telefônica para obter o número do telefone de Alcoólicos Anônimos.

A literatura acerca do programa de A. A., bem como as orientações específicas para se entrar em contacto com um Grupo de A. A. local, podem ser obtidas através das Centrais ou Escritórios de Serviços locais de A. A. da região (lista telefônica local).

Belo Horizonte – Escritório de Serviços Locais de Alcoólicos Anônimos de MG –
Fone: 31 3224-7744 – Site: www.aamg.org.br

O que é que A. A. não faz?

Hoje em dia, quando um grande número de pessoas com outros problemas além do alcoolismo é freqüentemente encaminhado erroneamente a A. A., a mensagem do co-fundador Bill W. à Convenção do Vigésimo Aniversário, divulgada em 1955, ainda atinge o âmago da questão. "Nossa Sociedade," disse ele, "irá apegar-se prudentemente à sua única finalidade; levar a mensagem aos alcoólicos que ainda sofrem. Vamos resistir à orgulhosa suposição de que, uma vez que Deus nos capacitou a nos sairmos bem em uma área, estamos destinados a ser um canal da graça salvadora para todo mundo."

Muita coisa foi escrita aqui acerca daquilo que A. A. faz ao cultivar sua única finalidade. Seguem se algumas das coisas que A. A. não faz:

1. Aliciar membros ou fornecer motivação inicial para que os alcoólicos se recuperem.
2. Manter registros de filiação ou históricos de casos.
3. Participar ou patrocinar pesquisas.
4. Fazer diagnósticos ou prognósticos clínicos ou psicológicos.
5. Proporcionar hospitalização, remédios ou tratamentos clínicos ou psiquiátricos.

6. Proporcionar alojamento, alimentação, roupas, emprego, dinheiro ou outros serviços sociais.
7. Proporcionar aconselhamento familiar ou vocacional.
8. Associar-se a entidades de assistência social (embora muitos membros e administradores dos serviços cooperem com elas).
9. Oferecer serviços religiosos.
10. Engajar-se em qualquer controvérsia acerca do álcool ou de outras questões.
11. Aceitar dinheiro pelos seus serviços ou contribuições de fontes que não sejam de A. A.
12. Fornecer cartas de recomendação para juntas de liberdade condicional, advogados, funcionários dos tribunais, escolas, firmas empresariais, entidades de assistência social ou quaisquer outras organizações ou instituições.

E acerca dos outros problemas além do álcool?

Embora A. A. esteja aberto a qualquer pessoa que queira parar de beber, muitos AAs têm outros problemas além do álcool. O que nos une é a singeleza do nosso propósito – recuperarmo-nos da doença do alcoolismo, em um processo contínuo, e levar a mensagem de A. A. a outros alcoólicos. Conseqüentemente, embora acolhamos as oportunidades de partilhar nossos princípios e métodos com outras pessoas, apenas elas podem proporcionar o componente essencial para o sucesso: seu vínculo comum.

Como poderá A. A. trabalhar com você da melhor forma?

A. A. está buscando permanentemente fortalecer e expandir sua comunicação com os membros do clero e damos boas-vindas aos seus comentários e sugestões. Eles nos auxiliam a trabalhar mais eficientemente com você na consecução do propósito que partilhamos: ajudar os alcoólicos que ainda sofrem.

"Trecho extraído do livrete "Um Clérigo pergunta a respeito do A. A."
Direitos autorais de Alcoholics Anonymous World Services, Inc.;
publicado com permissão

Alcoólicos Anônimos e a Classe Médica

NOTA

Este módulo é destinado, em primeiro lugar, para informação aos médicos. Ele relata a opinião de um grupo representativo da classe médica e psiquiátrica sobre o alcoolismo e mostra como os médicos de clínica geral e especialistas podem cooperar, satisfatoriamente, com Alcoólicos Anônimos.

O ALCOOLISMO é um dos maiores problemas da saúde pública. Talvez nenhum outro o supere. Para a medicina, o alcoolismo tem representado um desafio. Os médicos, até recentemente, podiam dar pouca ou nenhuma esperança ao bebedor-problema, o chamado alcoólico crônico.

Durante muitos séculos, o alcoolismo não foi reconhecido como uma doença ou um problema de saúde. Homens ou mulheres foram vistos mais com desrespeito do que com compreensão por beber constantemente e em excesso, sendo privados da riqueza, posição e responsabilidades familiares. Eram considerados desprovidos de

força de vontade, de moral fraca. Uma vez cruzado o limite entre o beber social e o beber descontrolado, estavam, virtualmente, condenando-se à morte prematura ou ao internamento numa instituição. Para muitos, os médicos eram incapazes de recuperar as pessoas, permanentemente, da estranha aflição do alcoolismo.

Tal quadro vem sofrendo modificações radicais desde 1935. Hoje poucos médicos de clínica geral consideram o alcoólico desesperançado ou impossibilitado de ser ajudado. Cada vez mais, nos laboratórios e na prática em geral, a classe médica estuda as causas e as conseqüências do alcoolismo e trabalha com grupos de leigos interessados no mesmo problema.

Parece não ser coincidência o apoio e interesse da classe médica, ao mesmo tempo em que cresce e se desenvolve a Irmandade informal dos alcoólicos em recuperação, conhecidos por Alcoólicos Anônimos.

Nos seus primeiros dias, os membros da pequenina Irmandade, procurando fortalecer a própria sobriedade recém-adquirida, trabalhando com outros alcoólicos que ainda sofriam, freqüentemente voltavam aos hospitais. Ali contavam as histórias de suas recuperações aos pacientes hospitalizados por causa da bebida. Ali, também, outros médicos foram, pela primeira vez, expostos à abordagem de A. A. que desde o início parecia ser excepcionalmente eficiente.

Sem o apoio e o encorajamento dos médicos simpatizantes, A. A. nunca teria sobrevivido durante seus primeiros anos críticos. Pode-se afirmar que A. A. sobrevive e cresce devido à grande capacidade de entendimento e visão dos médicos, nos diversos ramos da medicina, que têm reconhecido o valor potencial do seu programa.

O crescimento relativo e o sucesso do programa têm sido por outro lado responsável, alertando ambos, médicos de clínica geral e especialistas, a uma nova apreciação do que pode ser feito para ajudar o alcoólico que, honestamente, deseja parar de beber. Alcoólicos Anônimos, contudo, não pode ser enfatizado como associação; é simplesmente uma irmandade informal, não-profissional, de recuperação de bebedores problema. Como tal, não está ligada a qualquer instituição; não apóia, nem combate as atividades profissionais ou técnicas de nenhum indivíduo ou grupo. Suas relações com os outros grupos são guiadas por uma tradição de cooperação, mas não de afiliação, com todos os que compartilham o propósito primordial de ajudar os alcoólicos a se recuperarem do alcoolismo.

O livrete A .A. e classe médica tem diversos propósitos básicos:

1) para descrever o conceito de alcoolismo como uma doença que pode ser estacionada;

2) para indicar a reação dos médicos que estão familiarizados com o programa de A. A.;

3) para descrever em linhas gerais alguns dos contatos com que ambos, a medicina e A. A., têm podido ajudar os bebedores problema.

Seria irreal sugerir que o programa de A. A., por si mesmo, é a única resposta para o homem ou mulher com o problema da bebida – ou o único meio a que os médicos podem recorrer para obter ajuda em casos individuais. A experiência dos últimos anos indica que a esperança para a recuperação de um alcoólico tem mais probabilidade de se realizar, quando três elementos estão presentes. O programa de A. A., representado pelos alcoólicos em recuperação, com sua excepcional habilidade para identificar-se com outros bebedores problema, seria considerado um elemento. A medicina, com suas técnicas cada vez mais eficientes para curar tanto o corpo como a mente, seria o segundo. E o terceiro elemento poderia ser descrito como o poder especial e discernimento que são dados para aqueles que admitem a importância dos valores espirituais na vida diária.

Como entrar em contato com o A. A.?

Consulte por gentileza a lista telefônica para obter o número do telefone de Alcoólicos Anônimos.

A literatura acerca do programa de A. A., bem como as orientações específicas para se entrar em contacto com um Grupo de A.A. local, podem ser obtidas através das Centrais ou Escritórios de Serviços locais de A. A. da região (lista telefônica local).

Belo Horizonte – Escritório de Serviços Locais de Alcoólicos Anônimos – Fone: 31 3224-7744 – Site: www.aamg.org.br

"Trecho extraído do livrete "Alcoólicos Anônimos e a Classe Médica"
Direitos autorais de Alcoholics Anonymous World Services, Inc.;
publicado com permissão

SE VOCÊ FOR UM PROFISSIONAL

A cooperação com a comunidade profissional é um dos objetivos de A. A. e isso tem sido uma constante desde os primeiros tempos de nossa Irmandade. Estamos sempre procurando fortalecer e expandir nossa comunicação com você e acolhemos, com grande satisfação, seus comentários e sugestões. Eles nos ajudam a trabalhar mais efetivamente para alcançar nosso propósito comum, que é ajudar o alcoólico que ainda sofre.

Um recurso para o profissional que trabalha no campo do Alcoolismo

Os profissionais que trabalham com alcoólicos compartilham um propósito comum com Alcoólicos Anônimos, ou seja, ajudar o alcoólico a parar de beber e levá-lo a uma vida produtiva e sadia.

A. A. é uma Irmandade sem fins lucrativos, auto-suficiente, inteiramente independente e de auto-ajuda – "não está ligada a nenhuma seita ou religião, nenhum partido político, nenhuma organização ou instituição". Não obstante, A. A. está numa posição de servir como um recurso para você, através de sua norma de procedimento de "cooperação – sem afiliação – com a comunidade profissional".

Podemos servir como uma fonte de experiência pessoal com o alcoolismo e também, como uma alternativa de apoio contínuo para a recuperação de alcoólicos.

Como o programa funciona

O propósito primordial de A. A., como o expresso em nosso preâmbulo é "...mantermo-nos sóbrios e ajudar outros alcoólicos a alcançarem a sobriedade".

O único requisito para tornar-se membro de A. A. é o desejo de parar de beber. Não há necessidade de pagar taxas ou mensalidades; somos auto-suficientes, graças às nossas próprias contribuições. Os membros compartilham suas experiências na recuperação do alcoolismo através de depoimentos e sugerem ao recém-chegado

Os Doze Passos de A. A., para a recuperação pessoal, e As Doze Tradições, que mantém unida a própria Irmandade.

Reuniões: As reuniões constituem o coração do programa e são conduzidas de maneira autônoma pelos Grupos de A. A., em cidades de quase todas as partes do mundo. Qualquer pessoa pode assistir às reuniões abertas de A. A. Estas, geralmente, consistem de palestras proferidas por oradores, que compartilham experiências de sua doença no passado e de sua recuperação em A. A. no presente. Algumas são de informação ao público – para as quais são convidados profissionais que trabalham no campo do alcoolismo, da mídia, etc. – e são realizadas com o propósito específico de informar ao público não-alcoólico (e possivelmente ao alcoólico) a respeito de A. A. As reuniões fechadas são exclusivas para os membros da Irmandade. Esses membros, geralmente, assistem várias reuniões por semana.

Anonimato: O anonimato é o alicerce espiritual das nossas Tradições, fazendo com que a Irmandade seja orientada por seus princípios e não pelas personalidades de seus membros. Agimos pela atração, nunca pela promoção. Compartilhamos publicamente nosso programa de recuperação, mas não mencionamos os nomes dos indivíduos que participam dele.

O que A. A. não faz

A. A. não mantém registros das histórias de seus membros; não faz pesquisas nem as patrocina; não faz diagnósticos nem emite pareceres médicos ou psiquiátricos; não oferece serviços de enfermagem ou desintoxicação; hospitalização; não se afilia a "conselhos" ou agências sociais (embora os membros de A. A., os Grupos e seus servidores possam cooperar com eles); não promove reuniões de fundo religioso; não fornece abrigo, alimento, roupa, emprego, dinheiro ou outros serviços de assistência social; não fornece orientação em questões domésticas, vocacionais nem fornece carta de referência para tribunais, advogados ou agências sociais.

Encaminhamentos de possíveis membros pelos tribunais e instituições de tratamento

Atualmente, inúmeros membros de A. A. vêm para a Irmandade enviados pelos programas dos tribunais e instituições de tratamento. Alguns chegam de livre e espontânea vontade, outros não.

A. A. não faz discriminação contra qualquer possível membro. Quem fez o encaminhamento a A. A. não é o que nos interessa: é o bebedor-problema que desperta nosso interesse.

Comprovante de comparecimento às reuniões: às vezes o tribunal pede o comprovante de comparecimento do possível membro às reuniões de A. A. Os Grupos são orientados a atender as ordens judiciais que determinam a comprovação de comparecimento de pessoas encaminhadas pela Justiça. Entretanto, devem fazer um trabalho de esclarecimento de nosso programa de recuperação junto à autoridade judiciária, enfatizando o caráter voluntário de aceitação do mesmo. Compete à autoridade judiciária o envio do formulário, através do próprio sentenciado, para atestar o comparecimento, cabendo ao Secretário do Grupo, ou seu substituto, apenas comprovar a presença do mesmo, que se encarregará de prestar contas a quem o enviou.

Outros problemas além do álcool

Muitas instituições de tratamento combinam a recuperação do toxicômano e do alcoólico com programas de acordo com o "abuso da substância" ou "dependência química". Alcoólicos e não-alcoólicos são apresentados ao A. A. e encorajados a participar de reuniões "lá fora", quando deixam as instituições.

Entretanto, enquanto qualquer pessoa é bem recebida para assistir às reuniões abertas, somente as pessoas com uma história de alcoolismo podem participar das reuniões fechadas ou vir a ser membros de A. A.

Um grande número de dependentes químicos é convidado a procurar a irmandade de A. A., mas somente se uma de suas dependências for o álcool.

A fonte de energia de A. A. situa-se em nossa coerência de propósito. Conseqüentemente, enquanto acolhemos com prazer a oportunidade de compartilhar nossos princípios e métodos com outros grupos de auto-ajuda, somente eles podem prover o ingrediente para o sucesso: seu vínculo comum.

Como fazer encaminhamentos ao A. A.

A literatura acerca do programa de A. A., bem como as orientações específicas para se entrar em contacto com um Grupo de A. A. local, podem ser obtidas através das Centrais ou Escritórios de Serviços locais de A. A. da região (lista telefônica local).

Belo Horizonte – Escritório de Serviços Locais de Alcoólicos Anônimos – Fone: 31 3224-7744 – Site: www.aamg.org.br

Recomenda-se a literatura de A. A.

Muitos profissionais que trabalham no campo do alcoolismo descobriram que as publicações do A. A. são de grande ajuda em seu trabalho com alcoólicos. Para obter exemplares, entre em contato com o escritório de A. A. existente na Capital de seu Estado, ou em sua cidade ou ainda com o Escritório de Serviços Gerais de A. A.

"Trecho extraído do folheto "Se você for um profissional"

Direitos autorais de Alcoholics Anonymous World Services, Inc.;
publicado com permissão

A.A. como um recursos para os Profissionais da Saúde

A resistência do alcoólico a ser ajudado pode ser frustrante

Uma vez que a negação do problema é um sintoma próprio do alcoolismo, os alcoólicos tendem a ser evasivos quando alguém pergunta-lhes a respeito de sua maneira de beber, e pode ser que alguns profissionais da saúde não se dêem conta de que o alcoolismo está contribuindo para os sintomas. A maioria dos alcoólicos se rebelarão a qualquer sugestão de que o alcoolismo está implicado e pode igualmente reagir à sugestão de que Alcoólicos Anônimos seja seu último recurso.

Alguns profissionais da saúde tiveram que tratar de pacientes que se rebelaram ao diagnóstico. E dizer-lhes: "Certamente não sou diabético." Porém quando um

profissional da saúde faz um diagnóstico de alcoolismo, freqüentemente o alcoólico responderá, "Não bebo tanto assim", ou pode ser que diga "Não sou um caso tão grave", ou dará qualquer desculpa pela sua maneira de beber. Os profissionais da saúde podem esperar e antecipar este tipo de resposta.

A racionalização e a negação são parte da doença do alcoólico. A recusa inicial pelo A. A. é uma parte do mecanismo de negação.

Os membros de A. A. uma vez que tenham superado a negação e hajam se defrontado com os danos causados pela sua maneira de beber, estão especialmente capacitados para ajudar a outros a vencer a negação.

Algumas objeções comuns a respeito de A. A. "É demasiado religioso."

Na realidade, A. A. não é um programa religioso, mas uma irmandade espiritual. Ele se refere a um "Poder Superior" e "Deus na forma em que O concebemos", mas a crença em Deus não é obrigatória, ateístas e agnósticos encontram bastante companhia em A. A. Como está expresso no Preâmbulo de A. A. (que aparece na parte interior da primeira capa deste livreto (: "A. A. não está ligado a nenhuma seita ou religião, a nenhum partido político, nenhuma organização ou instituição; . . .")

"Eu não quero me levantar e revelar meus sentimentos diante de muitas pessoas."

Nas reuniões de A. A., somente falam os que desejam falar.

"Não quero misturar-me com um bando de fracassados. É muito deprimente."

A. A. representa, mais precisamente, uma grande variedade de "afortunados" no sentido de que sobreviveram à doença. Aqueles que assistem a bastantes reuniões, com certeza encontrarão pessoas com quem podem se identificar.

"Não posso ir lá. Todas aquelas pessoas estão sóbrias e eu não estou. Ficaria muito envergonhado."

O único requisito para se tornar membro de A. A. é o desejo de parar de beber. Os membros que ainda bebem são encorajados a "continuar vindo". Qualquer pessoa que tenha o desejo de parar de beber é sinceramente bem-vindo às reuniões de A. A. Os alcoólicos sóbrios não vão julgar alguém que não consegue parar de beber, uma vez que o fato de não ser capaz de parar de beber foi o que os trouxe ao A. A.

"Não quero que todo mundo conheça meu problema com a bebida."

O anonimato é e sempre foi a base do programa de A. A. Tradicionalmente os AAs nunca revelam à imprensa, rádio e televisão ou qualquer outro meio de informação pública sua ligação com a Irmandade. Ninguém tem o direito de quebrar o anonimato de outro membro, em qualquer situação.

O que alguns profissionais da saúde descobriram; como utilizam esse conhecimento

Muitos profissionais da saúde encontraram meios eficazes para encaminhar seus pacientes para A. A.

Um deles disse:

- "Ninguém sofre mais do que o alcoólico. Uma vez que se consegue tocar a vida de um alcoólico e ajudá-lo a se recuperar, quando se observa a transformação maravilhosa de uma pessoa atormentada, incapaz, doente (morrendo) em uma pessoa viva, cheia de vitalidade, útil e feliz, toma-se participante de uma experiência rica, profunda e gratificante. A. A. é o meio mais eficiente para ajudar um alcoólico a parar de beber."

- Outro médico sugere que os profissionais da saúde devem assistir às reuniões abertas de A. A., posto que é muito difícil para eles ter confiança suficiente para enviar seus pacientes a uma entidade sobre a qual tenham poucas informações. Será útil para esses profissionais da saúde ter em mãos uma lista de membros de A. A. (contactos) dispostos a acompanhar as pessoas a sua primeira reunião. Sugere algumas perguntas específicas com relação às reuniões assistidas, qual a frequência e se o paciente arranhou um padrinho de A. A. para servir como vínculo com a Irmandade e ajudá-lo a praticar o programa de recuperação. Quer o paciente sofra de uma doença do fígado ou uma depressão emocional, o primeiro passo em direção a recuperação é conseguir a sobriedade. Onde quer que ele ou ela resida, certamente haverá uma reunião de A. A. por perto para ajudar a manter a sobriedade.

A. A. e o alcoolismo

Desde o princípio, os membros consideram o alcoolismo como uma doença. Os alcoólicos não podem controlar sua maneira de beber porque estão doentes do corpo e da mente (ou emoções). A maioria dos membros de A. A. descobriu que há também deficiências espirituais que caracterizam sua doença.

Os membros de A. A. constataram também que uma recuperação eficaz somente pode começar com um "auto-diagnóstico"; isto é, com a admissão por parte do alcoólico do Primeiro Passo de A. A.: "Admitimos que éramos impotente perante o álcool – que havíamos perdido o domínio sobre nossas vidas."

Os membros de A. A. também se deram conta de que a recuperação supõe a abstinência de álcool, e que a manutenção da sobriedade a longo prazo requer mudanças fundamentais nas relações consigo mesmo, com outros e com um Poder Superior. Isto é assim porque a experiência de A. A. é que um alcoólico nunca mais poderá beber normalmente.

Os membros de A. A. crêem que uma vez alcoólico, alcoólico para sempre; quer dizer que não importa quanto tempo uma pessoa haja se mantido abstinência, se voltar a beber, terá a mesma desastrosa reação ao álcool que caracterizava sua maneira de beber antes do período de abstinência. A. A. não oferece uma cura, mas um processo de recuperação contínua pelo método do princípio simples de não beber, um dia de cada vez.

Os pesquisadores, profissionais da saúde e outros interessados no alcoolismo têm um interesse legítimo e natural em identificar as causas do alcoolismo. Para o programa de Alcoólicos Anônimos, as causas não só estão consideradas fora do propósito de A. A. como podem vir a ser uma possível distração do programa simples de abstinência e recuperação.

"Trecho extraído do folheto "A.A. como um recurso para os profissionais de saúde"
Direitos autorais de Alcoholics Anonymous World Services, Inc.;
publicado com permissão

**SE VOCÊ QUER BEBER O PROBLEMA É SEU, MAS, SE VOCÊ
QUER PARAR DE BEBER, VENHA CONVERSAR COM A
GENTE.**

ALCOÓLICOS ANÔNIMOS
31 3224-7744
SITE:www.aamg.org.Br