

# Grupos de autoajuda no Brasil:

um recurso terapêutico, uma rede disponível

José Carlos Marcondes Arantes

Radialista e terapeuta especializado em dependência química

Pelo GREA e UNIAD

Lívia Faria Lopes dos Santos Oliveira

Psicóloga especializada em dependência química pela UNIAD

Se valorizarmos o poder destas forças para apoiar a prevenção e o tratamento, será possível desenvolver novos e poderosos caminhos para reduzir o sofrimento causado pelo uso e abuso de drogas(1)

## Origens

Houve um momento na história da humanidade, por volta de 1800, em que o abuso de álcool era visto como um vício moral e responsabilidade do indivíduo. Mas isto não deveria tirar a responsabilidade da sociedade de recuperar o alcoólico, segundo conceito da chamada Temperança. Esta tarefa não seria fácil e precisava do apoio da comunidade. Neste contexto floresceram as associações e grupos religiosos como os de Oxford. (2)

Alcoólicos Anônimos (AA) nasceu nos Estados Unidos em junho de 1935, sob a influência dessas ligas de Temperança. Foi exatamente quando Bill Wilson, um corretor da bolsa de valores de NY, em serviço e hospedado em Akron, Ohio, que vinha tentando parar de beber, sentindo pelas suas emoções em desalinho que iria recair, tentou descobrir algum alcoólico com quem pudesse conversar.

Ele havia descoberto, meses antes, durante uma crise espiritual em um quarto de hospital em Nova York, que conversando com outro alcoólico sobre os problemas do seu alcoolismo, o desejo de beber cessava. Procurou na lista telefônica alguém que pudesse ajudá-lo e graças à intermediação de uma freira local, entrou em contato com um médico alcoólico morador da cidade, o Dr. Bob Smith. Este lhe concedeu apenas 10 minutos advertindo-o: não me venha

com pregações. A resposta do corretor o confundiu: não, não vim para ajudá-lo, vim para lhe pedir ajuda para eu não voltar a beber.

Os dois conversaram sobre os seus problemas com o alcoolismo durante 04 horas e o médico percebeu, também, que não sentiu vontade de beber nesse tempo. Assim, descobriram o grande método de AA para permanecer abstinência: ajudar outros alcoólicos para manter a própria sobriedade.

Nos primeiros quatro anos, com dois grupos um em Nova York e outro em Akron,. Computaram somente 100 membros, mas observou-se que a terapia funcionava. Com a publicação do livro Alcoólicos Anônimos, do qual a irmandade tirou seu nome, o número de membros cresceu e apareceu aos olhos da mídia. Depois de alguns artigos em jornais e revistas de grande tiragem nos EUA, a irmandade cresceu vertiginosamente (3).

Hoje já existem mais de 2 milhões de pessoas que se consideram membros de Alcoólicos Anônimos. Justamente por ser a base de tantas outras irmandades que adotaram o seu programa, a compreensão do que seja um grupo de autoajuda será vista a partir do original: Alcoólicos Anônimos.

A maioria dos grupos de AA – mais de 150 mil nos dias de hoje – estão localizados nos Estados Unidos e Canadá, e os restantes espalhados por cerca de 120 países.

Por um longo tempo, acreditou-se que Alcoólicos Anônimos era um fenômeno apenas norte-americano, e que seus temas de ajuda mútua e voluntarismo não seriam transferíveis para outras culturas que não tivessem a organização e a essência da tradição puritana.

Porém, para surpresa de todos, o AA começou a florescer entre hispânicos e latinos a partir do fim da década de 60. Atualmente, os 250 mil membros do AA do México só são superados pelos Estados Unidos. Em seguida vem o Brasil, com cerca de 100 mil membros, e a Guatemala, com 43 mil, como os maiores números na América Latina.

## **Filosofia dos anônimos**

No início (1935), a única saída lógica para o alcoólico já era *Evitar o primeiro gole* – (um dos *slogans* de AA) que permitia deter e controlar a doença.

Este foi o ponto de partida para a recuperação dos primeiros membros de Alcoólicos Anônimos que, ao se manterem longe da bebida, foram percebendo que ficar em abstinência total para sempre não era um objetivo possível apenas com a vontade e a consciência da natureza da doença.

Dessa maneira, através de uma sistemática de ensaio e erro, foram desenvolvendo técnicas. Estas técnicas permitiram que um número cada vez maior de pessoas obtivesse êxito na manutenção de suas sobriedades individuais e auxiliasse, com sua experiência, outros que tentavam abandonar a bebida.

A experiência de Alcoólicos Anônimos mostrou que a abstinência se torna muito mais difícil se a pessoa continuar com as características de personalidade adquiridas durante o alcoolismo ativo. Justo por isso, o programa de recuperação não se resume apenas a parar de beber. Vai muito além, propondo ao alcoólico que aprenda a viver bem sem beber e lhe indicando as ferramentas para alcançar este objetivo. Isto é possível apenas com uma reavaliação feita individualmente e ao mesmo tempo em que esta reavaliação tenha como parâmetro a identificação que acontece ao ouvir os depoimentos de vida dos companheiros de AA: os comportamentos e fraquezas geradores de angústia que podem levar ao copo. E por outro lado, também identificam que é possível viver feliz sem o álcool.

## **Narcóticos Anônimos**

O grupo de Narcóticos Anônimos (NA) é derivado do AA. Isto é, este grupo tem como base a estrutura dos 12 Passos, 12 tradições e 12 Conceitos. Por volta de 1950 inicia suas atividades na Califórnia, Estados Unidos. Aos poucos, estes grupos foram crescendo e se espalhando nas cidades dos Estados Unidos, e depois, nos anos 70, chegaram na Austrália. Publicaram seu chamado Texto Básico em 1978. A seguir seus grupos foram se formando rapidamente em diversos países. Essa expansão chegou ao Brasil em na década de 70 com o nome de TA (toxicômano anônimo) o qual aderiu ao NA em 1989. Atualmente há cerca de 750 grupos e 2500 reuniões semanais em todo Brasil. Assim como os AA, os adictos de NA frequentam sua reunião com o único propósito de estar limpo, ou seja, não voltar a usar droga. (4)

Com a crescente expansão do uso de drogas ilícitas, o papel do NA posiciona-se cada vez mais como um recurso necessário e disponível para atender a demanda de dependentes químicos que contam com muito pouco amparo em termos de tratamento. Como no caso da cocaína e crack que exigem imediato acesso ao tratamento quando o dependente sinaliza vontade de mudar. Com salas (reuniões) disponíveis abertas em diversos pontos do país, o NA é uma possibilidade de apoio e recuperação para o dependente de drogas. Estudos demonstraram

que houve ansiedade reduzida, auto-estima aumentada, uso de drogas diminuído em frequentadores de Narcóticos Anônimos e *Cocaine Anonymous* (este último não está estabelecido no Brasil). (4)

## **Al-Anon e Nar-Anon**

O nome Al-Anon é uma espécie de abreviatura de Alcoólicos Anônimos. Esta irmandade teve como origem as esposas dos alcoólicos. A co-fundadora do Al-Anon é Lois esposa de Bill W. (co-fundador de AA). Ela, percebendo que seu marido estava bem com seu programa e se mantendo sóbrio, sentiu a necessidade de ser ajudada. Assim, convidou outras esposas de alcoólicos e fundou os Grupos Familiares Al-Anon. Atualmente, existem milhares de grupos em mais de 100 países no mundo. No Brasil há cerca de 900 mil. O propósito da irmandade é prestar ajuda a familiares (família, amigos, colegas de trabalho) cujas vidas foram afetadas pelo beber do alcoólico. (5). Sabe-se que a família é importante na recuperação e manutenção da sobriedade de um dependente químico e o Al-Anon tem contribuído significativamente para essa reconstrução. O Al-Anon foi estudado randomicamente e em estudos comparativos. Os resultados demonstram que o Al-Anon reduz: a raiva; o ressentimento; a depressão; os conflitos familiares. Apesar de o Al-Anon não mudar o alcoólico (o que faz com que algumas pessoas não se interessem em participar) quando a esposa participa, ele tem 50% de chance de se manter sóbrio. (6)

O Nar-Anon assim como o AL-Anon é um grupo para familiares, amigos, colegas de dependentes de drogas. O Nar-Anon também mantém o anonimato de seus membros e dos membros de NA, o grupo não cobra taxas e não tem vínculos com nenhuma instituição. Os Grupos Familiares Nar-Anon do Brasil contam com centenas de grupos em 21 estados do Brasil. (7). O Nar-Anon é de vital importância para a família, pois os dependentes químicos tratam, via de regra, com drogas ilícitas e, portanto, tem toda uma dinâmica bastante singular que envolve muitas vezes roubos, prisões e outros atos de gravidade considerável que a família não consegue dar conta sem apoio de fora.

## **Amor Exigente**

O Amor Exigente é um grupo brasileiro e desenvolve há 26 anos um trabalho de apoio e orientação aos pais e mães de dependentes químicos. O programa se utiliza dos chamados 12 Princípios Básicos e Éticos da Espiritualidade e dos grupos mútua como AA. Seus voluntários

sensibilizam as pessoas de forma que possam perceber a necessidade de promover mudanças em suas vidas. Com 10 mil voluntários fazem cerca de 100 mil atendimentos através de suas reuniões, cursos e palestras. Atualmente contam com 536 grupos no Brasil, 2 na Argentina, 1 no Peru e 9 no Uruguai, além de 350 grupos em fase experimental e mais 249 Subgrupos de Jovens na Sobriedade. (8)

## Como funciona uma reunião de anônimos

Muitos aspectos da atividade dos AA parecem planejadas para ensinar as habilidades cognitivas e de manejo necessária para conseguir e manter a abstinência - Na verdade um encontro de AA, às vezes, parece uma oficina cognitivo-comportamental. (9).

Os grupos geralmente funcionam em salas alugadas, em dependências situadas em igrejas, centros espíritas, centros comunitários, hospitais, postos de saúde. A sala é arranjada em estilo de sala de aula ou com cadeiras dispostas em círculo. À frente há uma mesa para o coordenador, forrada com toalha azul que com o logotipo do grupo. Sobre a mesa há uma sineta e um relógio, um caderno de presença, folhetos e livros da literatura de AA expostos na mesa. Ao lado da mesa há uma cadeira para depoimentos. Nas paredes há placas com os lemas de AA. Ao fundo da sala, haverá sempre um quadro com os 12 passos de um lado, as 12 tradições de outro, e no meio um quadro com a Oração da Serenidade. Em geral, essa é a disposição de qualquer grupo em qualquer país do mundo.

<p style="text-align: center;"><b>Oração da Serenidade</b></p> <p style="text-align: center;">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.</p>
---

Figura 1. Oração da Serenidade

Existem reuniões abertas para o público em geral, reuniões fechadas, só para membros alcoólicos. Há ainda reuniões temáticas ou palestras com profissionais de saúde convidados e/ou membros de AA Acontecem também reuniões de serviço, realizadas especificamente para administrar os grupos.

Uma pessoa pode participar do AA ou NA, escolhendo uma reunião em local que lhe seja conveniente em termos de dia, horário e localização. Para isto pode entrar em contato com o telefone de AA de sua cidade ou estado. Este telefone em geral está acessível em todas as listas telefônicas do mundo .

A reunião que pode ser descrita da seguinte forma, o coordenador abre a reunião com um preâmbulo e convida a todos a acompanhá-lo na oração da serenidade.

Cada participante poderá usar o tempo máximo de cerca de dez minutos para seu depoimento. No geral fala-se como chegaram e como estão hoje, validando o AA através da simples demonstração de vantagens e desvantagens de se estar abstinentes. Os depoimentos são catárticos e servem de sensibilização na mudança comportamental dos membros para facilitar o estacionamento da doença (ou muda ou volta a beber - tradição oral de AA).

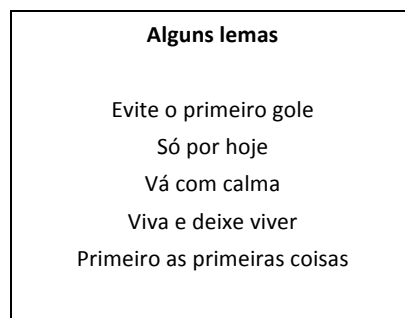


Figura 2. Lemas dos Grupos Anônimos

Se há alguém pela primeira vez no grupo há uma preocupação de todos no acolhimento desta pessoa. Ninguém deve aconselhar alguém que chega. O recém-chegado deve se autodiagnosticar através dos depoimentos. Ele mesmo se enquadra nos critérios propostos e decide por si mesmo se o álcool ou droga se tornaram um problema em sua vida e se a irmandade serve para ele.

Neste cenário, todos cumprem seus papéis para tentar atingir o novato em sua ambivalência. Em seus depoimentos, os membros falam de suas experiências durante a aplicação do programa de recuperação da irmandade, tecendo comparações entre suas ações de hoje e as de seu período de sua dependência ativa. Dessa maneira, mostrando aos demais como estão enfrentando – abstêmios - as dificuldades naturais da vida. É algo parecido com a chamada terapia de espelho. Além disso, mostram o seu desafio maior: o de mudar a maneira de pensar, agir e sentir diante das pessoas e dos fatos.

Vaillant, Griffith e Dare notaram que ao planejar programas de tratamento, realizar tratamentos e pesquisas com eficácia convém que o profissional observe cuidadosamente a natureza com os AA como um espelho que a reflete. (10)

A falta de dogmas pode ser uma surpresa para os iniciantes. Também pode ser estranho que não haja confrontação, dedos apontados - cada um cuida de sua recuperação. Os membros costumam se apresentar apenas com o primeiro nome, daí a denominação anônimos.

Lembrando que no AA tudo é sugerido, nada é obrigatório. É importante para uma pessoa cuja doença está associada a não-aceitação do problema com a bebida, passar a afirmar que é um alcoólico. Isto não é rotulação e sim aceitar ou admitir que se tem um problema com a substância com a droga. A partir desta aceitação, a pessoa inicia sua rota da recuperação. Além disso, a aceitação lhe dá autonomia e responsabilidade pelos seus atos. É um movimento do alcoólico e não um movimento a partir de alguém que lhe imponha. O AA coloca que “se você não quiser parar de beber, o problema é seu. Mas se quiser parar de beber, o problema é nosso”.

Não há separação de pessoas por tempo de frequência em AA/NA em momento algum. Na mesma reunião há pessoas em vários estágios da doença: desde iniciantes até pessoas mais antigas no grupo. Há um momento para fazer leitura e reflexão sobre um dos 12 Passos, para dar recados, para fazer depoimentos, pausa para o café. Este tipo de organização é importante e funciona também naturalmente também como aprendizado ou reaprendizado de ouvir, respeitar, ter limites.

Cada um fala de si, estando tacitamente combinada a ausência de intervenções, diálogos, debates, perguntas ou opiniões sobre a vida alheia ou o que está sendo dito na sala, que morre por ali mesmo. Daí o *slogan*: o que você vê aqui, o que você ouve aqui, deixe que fique aqui.

Com base na vivência dos outros para problemas semelhantes, cada companheiro vai aperfeiçoando o seu *modus operandi* diante das situações que enfrenta, fortalecendo seu desejo de se manter sóbrio e sereno diante de qualquer problema.

Os fracassos – principalmente as recaídas, que podem acontecer com qualquer um que se descuidar e se esquecer de sua condição de portador de uma doença incurável - também servem de modelo, como situações que não devem ser utilizadas nunca, por colocarem em risco a abstinência, condição *sine qua non* de sobrevivência de cada membro.

Outra forma de se compreender a construção de AA e a eficácia dos grupos anônimos é o fato de ser relacionado a três importantes legados: unidade, serviço e recuperação. Não por acaso o primeiro legado a recuperação fica na base do triângulo. Esta é o alicerce do programa de 12 Passos. Representa a admissão da impotência perante a substância de abuso. E a partir da aceitação da sua doença é possível iniciar os passos da recuperação. O segundo legado, a unidade, diz respeito a estrutura organizacional da irmandade. Bill notara que o consideravam um chefe – que ele não queria ser. Havia egos inflados e podia acontecer quebra de anonimatos. Ele imaginou que ao morrer tudo isso se perderia e sabia que a irmandade não poderia depender dele. Havia necessidade de uma independência funcional que poderia ser

obtida através do senso de unidade. Assim criou as 12 tradições que colocam a irmandade acima das personalidades mantendo o foco no objetivo primordial que é manter a sobriedade. Para isto os grupos anônimos não têm nenhuma afiliação de qualquer natureza e nem recebem verbas de fora. Eles devem permanecer auto-suficientes com colaborações espontâneas de seus próprios membros. O terceiro legado, o serviço, representa que a irmandade é mais do que um conjunto de princípios, sendo, portanto, uma sociedade de alcoólicos em ação. O serviço refere-se a participar de alguma tarefa podendo ser arrumar as cadeiras na sala, fazer o café ou participar de reuniões de comitês, seminários. O serviço acaba sendo parte da recuperação que, por sua vez, depende da unidade e assim por diante (11). Por esta construção tão bem alicerçada Aldous Huxley afirmou: Bill W é o maior arquiteto social do século XX. (12)



Figura 3. Símbolo de AA

O ambiente de AA/NA e o clima criado pelos companheiros e companheiras em recuperação são totalmente diferentes de outras terapêuticas. No AA não há profissionais, mas sim um saber leigo mantido principalmente pelos membros mais antigos. Designados de “velhos mentores” são aqueles que detêm o saber sobre os assuntos relacionados ao seu campo de ação. São especialistas no conceito de “autoridade tradicional” em contraste com a “autoridade racional - legal” do saber tecnológico científico e profissional.

Diz Giddens, não devemos igualar especialistas e profissionais. Um especialista é qualquer indivíduo que pode utilizar com sucesso habilidades específicas ou tipos de conhecimentos que o leigo não possui. O que conta em qualquer situação em que o especialista e o leigo se confrontam é um desequilíbrio de habilidades ou na informação que - para um determinado campo de ação - torna alguém uma autoridade em relação ao outro. (13).

## **Dimensão espiritual**

Os Grupos Oxford e alguns clérigos influenciaram na formação do AA com os conceitos religiosos e morais. A *psicologia pragmática de William James* e a *medicina com conceitos*



*científicos também tiveram importante contribuição.* Aceita-se que a espiritualidade de AA é composta da tese religiosa mais a antítese científica formando uma síntese pragmática para um comportamento saudável para o homem moderno. Como disse Carl Jung em carta endereçada ao fundador de AA, Bill W, em 1961: a mesma ânsia que o alcoólico tem pelo álcool é a mesma que ele tem por espiritualidade, portanto todo alcoólico deveria buscar algo nobre para substituir o álcool. Ajudar outras pessoas com o mesmo problema é a maneira de se atingir a espiritualidade ou sobriedade satisfeita. Vale ressaltar que para os grupos anônimos religiosidade não é espiritualidade. Espiritualidade é estar bem com você com os outros e com Deus na forma que o membro O concebe.

Apesar de a espiritualidade já ter gerado alguma controvérsia no passado. Atualmente muitos profissionais da saúde têm incorporado este saber espiritual e estabelecido uma ponte de acesso para o AA com vistas à consolidação do tratamento e manutenção da sobriedade dos clientes alcoólicos.

O maior estudo até hoje conhecido como Project Match que examinou a eficácia dos grupos de 12 Passos, referiu que após o tratamento, o envolvimento espiritual aumentou e pareceu contribuir para a abstinência duradoura. (14)

Lamentavelmente, alguns profissionais de saúde não bem informados sobre o programa de AA ou NA ainda criam certa resistência para poder partilhar com estes grupos o estabelecimento prático e duradouro da recuperação de seus clientes. É preciso saber que grupos de mútua ajuda como o AA promovem abstinência do álcool tão bem ou melhor que qualquer outra intervenção ambulatorial. A participação em NA (Narcóticos Anônimos) e CA (Cocainômanos Anônimos; não há este grupo no Brasil) afigura-se como preditor de redução de consumo de drogas. (15)

Poucos estudos têm sido feitos de forma intensiva e prolongada sobre a terapia de AA. Um desses estudos é do falecido Harry M. Tiebout, de Greenwich, EUA. Sua tese, Mecanismo Terapêutico de Alcoólicos Anônimos, feita para a Associação Psiquiátrica Americana de 1953 foi um marco no entendimento médico de AA e tem sido distribuída para o mundo todo.

Essa tese baseia-se em dois pressupostos básicos. O primeiro, submissão quando a recuperação do alcoólico inicia-se ele tem o desejo inconsciente de conduzir o tratamento ao seu próprio modo. O segundo, rendição é o processo através do qual o alcoólico, tendo passado por grandes sofrimentos, entrou em crise psicológica, algo como se fosse uma psicose

breve ou estado alterado de consciência. Neste estado, o alcoólico, em recuperação, alcança um novo sentido de harmonia e serenidade em relação ao mundo que o rodeia.

Segundo esse autor, há uma distinção entre submissão e rendição. No primeiro caso há somente submissão social da doença e dos problemas dela decorrentes. Na verdade, o alcoólico se submeteria ao tratamento em função de outras pessoas. Torna-se abastêmio para os outros, para uma auto-afirmação social.

Já na rendição, é quando o alcoólico, após ter entrado em crise consigo mesmo, devido à perda do autocontrole de sua vida em vários aspectos, criando sofrimento e dor, atinge novos estados de consciência, que o levam a buscar um novo caminho. Motivado a um despertar educacional. Parar de beber para ele mesmo, numa auto-realização espiritual. Notem bem a diferença. Um, é a auto-afirmação. Outro, a auto-realização. (16)

No geral a espiritualidade do AA atinge mais facilmente os alcoólicos que entraram em crise de mudança interior devido ao sofrimento, isto é aqueles que atingiram o fundo do poço.

Na dependência, a espiritualidade é particularmente importante, porque é uma maneira de alcançar o cérebro de réptil humano. Segundo Vaillant, os grupos de mútua ajuda atuam nas partes mais arcaicas do cérebro, como o tronco encefálico e sistema límbico regularizando instintos e emoções e deixando o sistema cortical livre para suas funções de escolha e vontade. (17) É interessante notar que a solução baseada na prática de exercícios espirituais, como a meditação e a oração do décimo primeiro passo sugeridos pelo AA, antecederam em cinquenta anos a descoberta de que a prática da meditação gera no cérebro a produção, justamente, daqueles neurotransmissores, cuja deficiência está sendo cada vez mais aceita como causa da dependência química. (18) Nos grupos de autoajuda a espiritualidade é considerada como a qualidade de seu relacionamento consigo mesmo com os outros e com o Poder Superior.

## **Os 12 Passos da recuperação**

Os 12 Passos, sugeridos em todos os grupos de AA espalhados pelo mundo, são na verdade uma compilação das atitudes e procedimentos que obtiveram total sucesso por todos aqueles que os experimentaram em seu trabalho de reformulação de personalidade.

Estes passos começam com o óbvio, ou seja, a admissão pelo alcoólico de sua impotência perante o álcool, e de que perdeu o controle sua vida, nada podendo fazer para sair dessa situação sozinho.

Em seguida, o portador da doença tem que acreditar na existência de um caminho de volta, através de um Poder Maior a si próprio que pode lhe dar as condições para retomar um relativo controle de sua existência.

Este Poder Superior (colocado assim mesmo, com letras maiúsculas, na literatura de AA) não tem uma definição comum. Dependendo da crença de cada um, pode ser um Deus muito pessoal ou, nos casos de ateísmo, até o próprio grupo de AA, cuja força é evidentemente superior ao do alcoólico no que se refere ao controle do alcoolismo e de suas manifestações.

O terceiro passo está na entrega de si à recuperação, na absoluta confiança dos princípios indicados por este Poder Superior. Isto se dá através da experiência bem sucedida de outros semelhantes, e funciona a partir da disposição de aplicá-la na própria vida.

O que essa experiência mostra claramente é que, para manter a doença estacionada mediante a abstinência permanente, o alcoólico deve evitar o primeiro gole. Além disso, o dependente químico precisa conhecer com a maior clareza possível as características de sua personalidade que causam angústia e frustração, trazendo conseqüentemente o desejo de ingerir uma dose de bebida alcoólica, desencadeando todo o processo de descontrole inerente à doença.

Para quem, como o portador de alcoolismo, passou boa parte de sua vida fugindo de si mesmo e se omitindo de qualquer responsabilidade por seus atos, conhecer-se exige um levantamento minucioso dos fatores que regem sua maneira de pensar e sentir.

Esta tarefa - difícil até mesmo para alguém que não tenha sofrido a ação corrosiva que a repulsa social ao modo de beber provocou na auto-estima - é no entender do AA o ponto-chave para uma recuperação segura e duradoura, livre de recidivas.

Sua realização, que implica em um mapeamento minucioso das características inadequadas que moldaram sua visão de mundo e das crenças – positivas e negativas – e que nortearam sua vida até então, quase sempre é feita em diversas etapas. E continua praticamente por toda a vida, dando ao indivíduo uma noção cada vez mais exata dos fatores que dificultam – ou podem auxiliar – sua harmonização consigo mesmo e com os outros que o cercam.

Em outras palavras, mostra claramente os desvios que o alcoolismo e outras circunstâncias da vida ajudaram a se estabelecerem em relação a sua caminhada em direção à realização pessoal e ao bem estar, metas absolutamente gerais ao ser humano.

Esta auto-avaliação, de início impregnada pelos próprios preconceitos e condicionamentos do alcoólico, passam por uma limpeza no passo seguinte, o quinto. É o momento em que as

descobertas deste debruçamento sobre si são compartilhadas e discutidas com outro companheiro de maior vivência no processo.

Este, então, procura dar aos fatos mencionados valores reais, livres do peso imaginário criado pelas opiniões, geralmente negativas, que o alcoólico costuma ter de si próprio e de seus atos.

A partir daí, e de posse de um retrato relativamente claro do que precisa ser mudado no seu interior, o alcoólico põe mãos à obra, passando a alterar, na medida em que se conscientiza, seu comportamento em relação às atividades que exerce e às pessoas com quem convive.

Recuperando gradativamente a autoconfiança, vai então reparando os danos que causou a terceiros, próximos ou não, e procurando desenvolver procedimentos que afastem a possibilidade de repetir os mesmos erros ou, pelo menos, possibilitem diminuir a sua incidência.

Os próximos passos são também exclusivamente práticos, e implicam em vigilância constante sobre si mesmo, de modo a corrigir possíveis falhas tão logo as mesmas aconteçam, na aquisição de um significado maior para a vida, dedicando-se o máximo possível a auxiliar outros alcoólicos e na aplicação dos princípios contidos no programa em todas as suas atividades, fazendo de sua existência um exemplo concreto de que existe verdadeiramente uma esperança para os alcoólicos.

No AA, aquele que realmente pratica os 12 Passos é alguém que aprende a aprender sempre, vendo em todo e qualquer acontecimento uma oportunidade de aprimoramento - não se prendendo nem ao passado nem ao futuro e vivendo tão somente o instante presente. No chamado Livro Azul, parte da literatura oficial de AA, cita-se que raramente viu-se fracassar aquele que cuidadosamente segue nossos passos. (19)

Em resumo, a proposta de Alcoólicos Anônimos, ao se aprimorar pela troca de experiências entre seus membros, transcendeu em muito ao objetivo inicial de apenas evitar o primeiro gole. Hoje, o membro consciente de Alcoólicos Anônimos busca uma vida de feliz e serena sobriedade. Isto implica, inclusive, em enfrentar com equilíbrio todos os problemas decorrentes da condição humana. De tal forma que deixe de tentar encontrar na garrafa um paliativo ou remédio temporário para as dores e angústias que normalmente afligem o ser humano diante dos desafios de sua própria sobrevivência e evolução.

Uma outra forma de se verificar os 12 passos refere-se a estágios de mudança: Podemos compreender a feitura dos passos para as seguintes necessidades do dependente químico no seu período de recuperação eles são assim separados e classificados: 1 - os primeiros três passos são os chamados Passos da decisão; 2 - os passos de quatro a nove, são os Passos da ação; 3 - os passos de dez a doze são chamados Passos da manutenção.

Os três primeiros passos começam com o óbvio, ou seja, a admissão pelo alcoólico de sua impotência perante o álcool, e de que perdeu o controle sua vida, Que está doente e deve se tratar. **Eu não posso.**

Em seguida, deve acreditar na existência de um caminho de volta, através de um Poder Maior a si próprio que pode lhe dar as condições para retomar um relativo controle de sua existência. **Alguém pode.**

O terceiro passo está na entrega de si à recuperação, na absoluta confiança dos princípios indicados por este Poder Superior. **Se eu deixar.**

Do quarto ao nono, o dependente químico precisa conhecer com a maior clareza possível as características de sua personalidade que causam angústia e frustração, trazendo conseqüentemente o desejo de ingerir uma dose de bebida alcoólica. Para quem, passou boa parte de sua vida fugindo de si mesmo conhecer-se é uma trabalho difícil pois exige um levantamento minucioso dos fatores que regem sua maneira de pensar e sentir. Sua realização, que implica em um mapeamento minucioso das características inadequadas que moldaram sua visão de mundo e das crenças – positivas e negativas dando ao indivíduo uma noção cada vez mais exata dos fatores que dificultam – ou podem auxiliar – sua harmonização consigo mesmo e com os outros que o cercam.

Em outras palavras, mostra claramente os desvios que o alcoolismo e outras circunstâncias da vida ajudaram a se estabelecerem em relação a sua caminhada em direção à realização pessoal e ao bem-estar, metas absolutamente gerais ao ser humano.

Esta auto-avaliação, de início impregnada pelos próprios preconceitos e condicionamentos do alcoólico, passam por uma limpeza no passo seguinte, o quinto. É o momento em que as descobertas deste debruçamento sobre si são compartilhadas e discutidas com outro companheiro de maior vivência no processo.

Este, então, procura dar aos fatos mencionados valores reais, livres do peso imaginário criado pelas opiniões, geralmente negativas, que o alcoólico costuma ter de si próprio e de seus atos.

A partir daí, e de posse de um retrato relativamente claro do que precisa ser mudado no seu interior, o alcoólico põe mãos à obra, passando a alterar, na medida em que se conscientiza, seu comportamento em relação às atividades que exerce e às pessoas com quem convive.

Recuperando gradativamente a autoconfiança, vai então reparando os danos que causou a terceiros, próximos ou não, e procurando desenvolver procedimentos que afastem a possibilidade de repetir os mesmos erros ou, pelo menos, possibilitem diminuir a sua incidência.

Os passos do décimo ao décimo segundo são também exclusivamente práticos, e implicam em vigilância constante sobre si mesmo, de modo a corrigir possíveis falhas tão logo as mesmas aconteçam, na aquisição de um significado maior para a vida, dedicando-se o máximo possível a auxiliar outros alcoólicos e na aplicação dos princípios contidos no programa em todas as suas atividades, fazendo de sua existência um exemplo concreto de que existe verdadeiramente uma esperança para os alcoólicos.

### **12 Passos**

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 um Poder Superior, na forma em que O concebíamos.
4. Fizemos minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos.
5. Admitimos perante o Poder Superior, 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.
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.

(\*) Cada grupo específico vai trocar o álcool por sua doença ou problemática. Por exemplo, NA colocará drogas no lugar do álcool e Al-Anon - grupo para familiares e amigos de alcoólicos - vai colocar o alcoólico (a) no lugar do álcool. O mesmo fará Nar-Anon (grupo para familiares de usuários de drogas) ao colocar o adicto em lugar de álcool.  
([www.alcoolicosanonimos.org.br](http://www.alcoolicosanonimos.org.br))

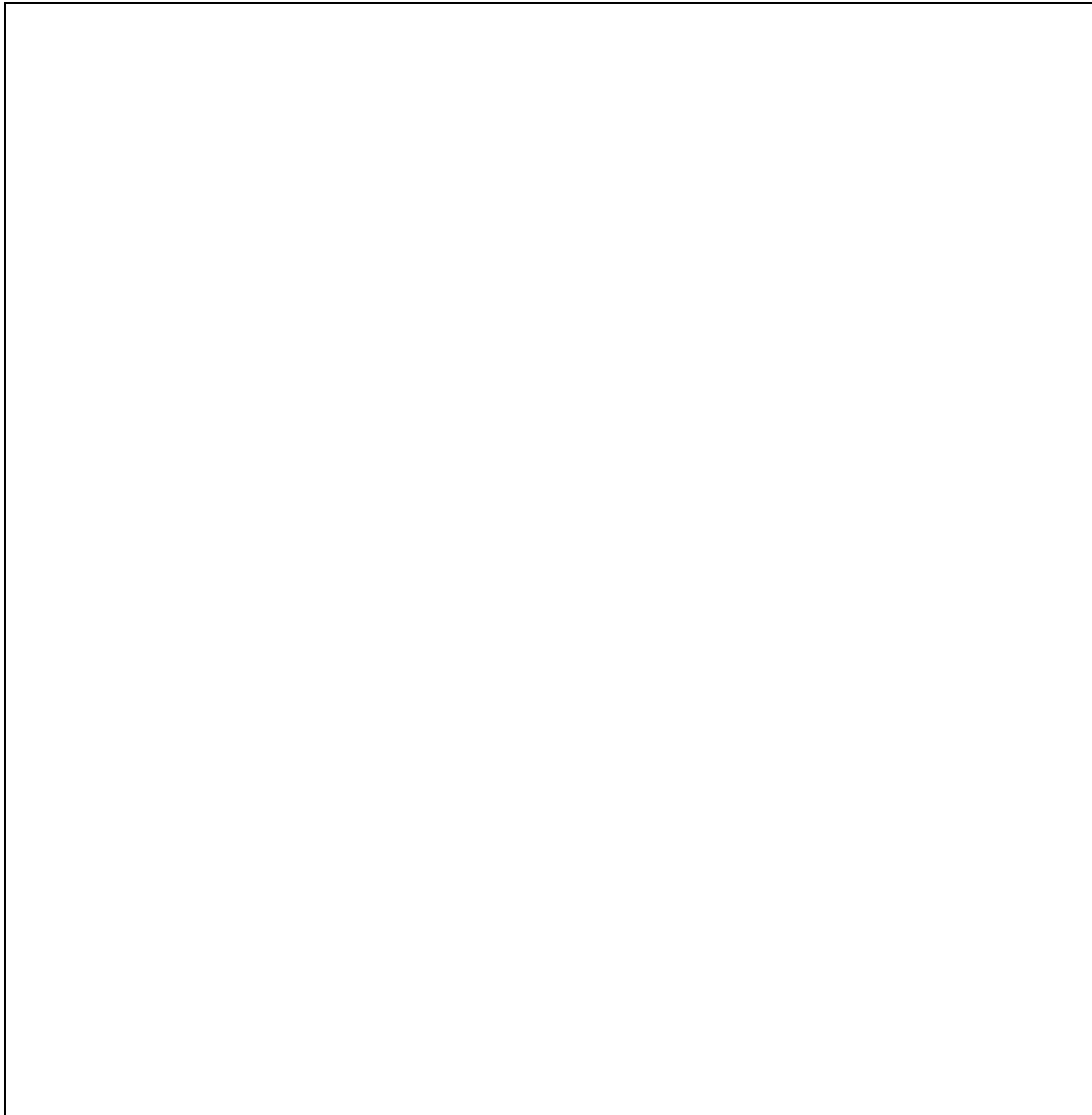


Figura 4. Os 12 Passos

## **O modelo de doença**

Segundo Lazo, Embora a doença seja física e mental, a solução é fundamentalmente espiritual. (20). Inicialmente alcoolismo como doença foi proposto em 1960 por Jellinek (21). Nesse modelo, o comportamento do uso da substância é visto como progressivo, incurável e a causa da doença relacionada a fatores genéticos, biológicos e estruturais de natureza química (22). Para a irmandade de AA o alcoolismo é uma doença incurável, crônica, progressiva e fatal. Embora a doença não tenha cura, ela pode ser detida através da abstinência total. Assim os portadores de outras doenças crônicas como diabetes ou hipertensão têm suas restrições

respectivas, o alcoólico deve estar ciente de que sua doença o impede de ingerir qualquer bebida alcoólica. Edwards se referiu ao entendimento do alcoolismo em AA, metaforicamente, como sendo uma alergia ao álcool. (23)

Para Nora Volkow, dependência química é uma doença crônica do cérebro, recidivante, na qual o uso continuado provoca alterações em suas estruturas e essas alterações causam comportamentos de natureza compulsiva. Os anônimos se consideram portadores de uma doença incurável, crônica, progressiva e fatal. Embora a doença não tenha cura, ela pode ser detida através da abstinência total. Assim os portadores de outras doenças crônicas como diabetes ou hipertensão têm suas restrições respectivas, o dependente deve estar ciente de que sua doença o impede de ingerir a substância para que a doença não se reinstale. Os grupos anônimos não trabalham com ambivalência. Não tem autoridade e cultura para impor, mas têm a coragem e experiência para propor que se evite o primeiro gole.

## **Apadrinhamento ou Amadrinhamento**

Em Alcoólicos Anônimos, o apadrinhamento e o amadrinhamento se assemelham um pouco com o que atualmente se realiza nas ações de um acompanhante terapêutico.

O apadrinhamento é um ritual importante nos grupos de auto ajuda. O padrinho é escolhido pelo novato no primeiro dia e no ato de seu ingresso.

O padrinho é um acompanhante, um gerenciador de caso. Ele é um apoio fundamental para inserir o novato na cultura dos grupos, ajudando-o a aderir ao tratamento. Ele serve para ajudar o novo companheiro a integrar-se no grupo, a valorizar a frequência às reuniões, a fazer o programa, a entrar em contato com a literatura, a obter ajuda e aconselhamento nos primeiros tempos da irmandade, a buscar ajuda profissional se necessária, e outras ações de apoio. A responsabilidade do apadrinhamento, embora não escrita e informal, é uma parte básica da maneira de AA efetuar a recuperação do alcoolismo. Os padrinhos eficientes são aqueles homens e mulheres que têm permanecido sóbrios por tempo suficientemente longo para compreender o programa sugerido de recuperação delineado nos Doze Passos. (24)

## **A Estrutura do AA**

A estrutura do AA pode ser um pouco mais difícil de compreender do que a teoria da doença do AA. É próximo da verdade dizer que o AA consiste de milhões de índios sem chefes. Existe



sim uma sólida estrutura em Alcoólicos Anônimos, mas esta seria um paradoxo para qualquer noção convencional de como conduzir um negócio. Basicamente, os grupos locais são chefes e o comitê de custódios e os funcionários do Escritório de Serviços Centrais devem obedecer a suas ordens. As lideranças que surgem comandam pelo próprio exemplo, e a anuência espontânea, ou consenso, é a única autoridade aceita como legítima. O funcionamento se dá a partir da base e não do topo de uma suposta pirâmide de hierarquia. Todos esses trabalhos são regidos ou orientados por literatura própria (30 obras), especialmente os 12 passos, as 12 tradições e os 12 conceitos. Os 12 passos reúnem os princípios voltados para a recuperação dos membros. Já as 12 tradições asseguram a unidade, bem estar e procedimentos gerais dos grupos, enquanto os 12 conceitos para serviços mundiais norteiam os procedimentos e relações de trabalho entre os membros da irmandade em todos os níveis.

## 12 Tradições

1. Nosso bem-estar comum deve estar em primeiro lugar; a reabilitação individual depende da unidade de AA. (\*)
2. Somente uma autoridade preside, em última análise, o nosso propósito comum - um Deus amantíssimo que Se manifesta em nossa Consciência Coletiva. Nossos líderes são apenas servidores de confiança; não têm poderes para governar.
3. Para ser membro de AA, o único requisito é o desejo de parar de beber.
4. Cada Grupo deve ser autônomo, salvo em assuntos que digam respeito a outros Grupos ou a AA em seu conjunto.
5. Cada Grupo é animado de um único propósito primordial - o de transmitir sua mensagem ao alcoólico que ainda sofre.
6. Nenhum Grupo de AA deverá jamais sancionar, financiar ou emprestar o nome de AA a qualquer sociedade parecida ou empreendimento alheio à Irmandade, a fim de que problemas de dinheiro, propriedade e prestígio não nos afastem de nosso propósito primordial.
7. Todos os Grupos de AA deverão ser absolutamente auto-suficientes, rejeitando quaisquer doações de fora.
8. Alcoólicos Anônimos deverá manter-se sempre não-profissional, embora nossos centros de serviços possam contratar funcionários especializados.
9. AA jamais deverá organizar-se como tal; podemos, porém, criar juntas ou comitês de serviço diretamente responsáveis perante aqueles a quem prestam serviços.
10. Alcoólicos Anônimos não opina sobre questões alheias à Irmandade; portanto, o nome de AA jamais deverá aparecer em controvérsias públicas.
11. 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.
12. O anonimato é o alicerce espiritual das nossas Tradições, lembrando-nos sempre da necessidade de colocar os princípios acima das personalidades.

(\*) Cada grupo específico vai usar em lugar de AA a designação de seu grupo. Por exemplo, Narcóticos Anônimos colocará NA no lugar de AA; o Al-Anon - grupo para familiares e amigos de alcoólicos - vai colocar Al-Anon no lugar de

AA. O mesmo fará Nar-Anon (grupo para familiares de usuários de drogas). ([www.alcoolicosanonimos.org.br](http://www.alcoolicosanonimos.org.br))

Figura 5. As 12 Tradições

## **AA, NA e os profissionais de saúde: a possibilidade de unir esforços**

Nas clínicas americanas os pacientes são frequentemente orientados para o ingresso em AA, NA ou outras irmandades de 12 Passos. Contudo, ainda há resistências entre alguns profissionais de saúde quanto a utilizar esta ferramenta que ao longo de muitos anos vem sendo bem sucedida. Mas, estes profissionais de saúde ficariam surpresos ao verificar que muito daquilo que os psicólogos escreveram, do ponto de vista teórico e de pesquisa relativo às cognições e às habilidades de manejo que apóiam o processo de recuperação são ingredientes cotidianos da sabedoria dos AA. (25)

Pursch coloca que, ao contrário do que talvez se pudesse supor, a participação nos Alcoólicos Anônimos não danifica a aliança terapêutica com um conselheiro ou um médico (26).

Estudos mostram que há livre trânsito entre os profissionais de saúde e o AA e que esta ponte é benéfica para a aderência ao tratamento e para a manutenção segura da sobriedade. Em uma pesquisa nacional norte-americana, 61% de membros de AA referiram ter recebido algum tipo de tratamento ou aconselhamento durante suas vidas antes de participar de AA e que tal tratamento e aconselhamento tiveram uma parte importante que foi justamente o fato de encaminhá-los para o AA. E mais, 64% relataram que receberam tratamento e aconselhamento depois de ir ao AA e, 85% disseram que o tratamento e o aconselhamento tiveram um papel importante em suas recuperações do alcoolismo. (27).

Um estudo longitudinal de Vaillant, que seguiu dois grupos de alcoólicos por mais de 50 anos, indicou que a manutenção da abstinência no AA, NA, Cocainômanos Anônimos e AL-ANON são mais úteis para o dependente de álcool e de outras drogas que buscam a sobriedade duradoura. E que um número crescente de clínicos está recomendando trabalhar os 12 Passos da recuperação. As recomendações são:

Esteja familiarizado com os 12 Passos e suas atividades (reuniões, palestras, grupos locais, literatura, etc.);

Procure facilitar o acesso aos grupos anônimos, colocando seu cliente em contato com algum membro do programa de 12 Passos;

Trabalhe a resistência do cliente. Muitos podem ser resistentes à idéia de participar de um grupo de 12 Passos. O grupo também pode ajudar a quebrar a negação;

Ajude seus clientes com comorbidades a entender que o objetivo de cada grupo (AA ou NA) é trabalhar as questões relacionadas apenas ao desejo de parar de beber ou de usar outras drogas e que os grupos não vão discutir sobre outras doenças nem muito menos sobre medicamentos. (28).

Os Alcoólicos Anônimos são eficazes e devem ser parte de qualquer programa de tratamento. Qualquer pessoa trabalhando num programa de tratamento com alcoolista deveria assistir a algumas reuniões abertas dos AA, para aprender mais sobre seu programa. (29).

Em mais um artigo, Faith Meets Science, verifica-se a eficácia de AA ao relatar que, entre outros estudos, alcoólicos que frequentaram o grupo de 12 passos se mantiveram duas vezes mais sóbrios do que um grupo controle. (30)

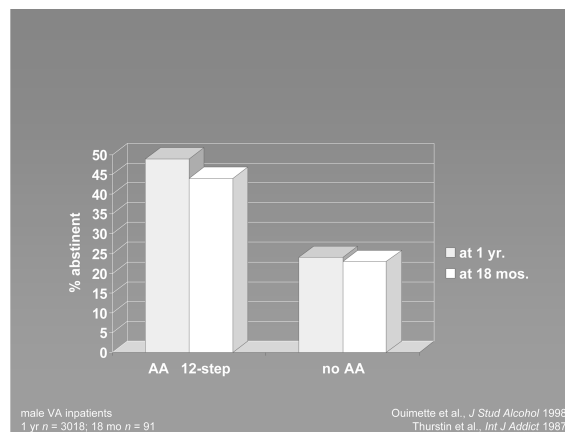


Figura 6. Gráfico comparativo: frequência em AA duas vezes mais chances de manter sobriedade

## AA, NA e as Organizações Corporativas

Os grupos preventivos que funcionam em empresas promovem a saúde, fazendo com que o indivíduo preste atenção a seu bem estar e ao de seus familiares, bem como da comunidade onde está. A informação correta é importante, e igualmente importante é a participação de todos. Uma política de álcool e outras drogas deve ser construída pela coletividade organizacional orientada por profissionais especializados em dependência química e deve ter como pontos fundamentais a conscientização do que são as drogas, de que drogas são proibidas no ambiente de trabalho e que os funcionários que tenham problemas com drogas devem ser encorajados a voluntariamente procurar ajuda. Para esta ajuda a empresa é capacitada a promover os grupos de apoio ao dependente químico e ou encaminhar às clínicas de tratamento entre outras ações. Os grupos de apoio através de medidas preventivas visam

antecipar-se a situações de uso, abuso de drogas e ainda apóiam a manutenção daqueles que já passaram por desintoxicação e que necessitam de manutenção da sobriedade.

Para o empregado, o grupo de apoio e auto-ajuda significa um canal seguro para exposição de seu problema, compartilhamento de reações, melhorar o entendimento de si mesmo e o senso de responsabilidade, perceber que tem capacidade para mudar, obtendo maior desenvolvimento e crescimento pessoal.

Para a empresa representa proteger a saúde e a segurança de toda comunidade organizacional, manter os ativos livres de roubo e destruição, proteger os segredos comerciais, manter a qualidade do produto, a integridade e a boa imagem da empresa. As empresas que adotam estes programas têm visto seus colaboradores recuperados vestirem a camisa, ajudarem outros colegas e como resultado natural obter um clima organizacional saudável, competente e conseqüentemente vivencia a retomada da lucratividade.

## **AA, NA e os operadores de direito**

Embora membros mais tradicionais de Alcoólicos Anônimos acreditem que é perda de tempo arrastar outro alcoólico para a sobriedade se ele não quiser ajuda ou não aceitar que está doente, em diversos lugares, as cortes de justiça estão encaminhando milhares de infratores para as reuniões da irmandade. Ao invés de ser processado, ir para a cadeia, o infrator usuário de álcool e ou outras drogas que tiver cometido delito de menor potencial ofensivo poderá optar por uma das duas propostas: dar prosseguimento ao seu processo legal ou aceitar tratamento. Este tipo de acordo está previsto na chamada Justiça Terapêutica e tem sido aplicado em alguns fóruns brasileiros com bastante sucesso. Esta é mais uma das formas de levar uma pessoa que tenha problemas com álcool e ou outras drogas a tratamento especializado. E, neste caso, pessoas que tenham cometido algum delito de menor gravidade - via de regra para sustentar sua droga - e que seja réu primário. Esta criatura que poderia de outra forma não ter a possibilidade de se tratar - não só pelo fato de que poderia ir para a cadeia, mas também pela negação da doença. Em geral, estas pessoas têm aceitado a proposta de tratamento e têm sido enviadas também para os grupos anônimos. Ao serem enviados para alguma das diversas reuniões de AA ou NA, a pessoa leva um documento da justiça solicitando um carimbo que comprove a frequência por determinado tempo exigido pela proposta. Este documento deve ser carimbado com a informação da hora de entrada e da hora de saída. A posse deste documento é de responsabilidade da própria pessoa e deve ser

levado todo final de mês ao fórum. Ao final do tempo de tratamento, estas pessoas findam seu compromisso e tem seu processo arquivado, sem o registro de antecedentes criminais (ficha limpa). Se descumprida a proposta, o Promotor de Justiça pode oferecer denúncia, instaurando processo crime. Além da possibilidade de recuperação da saúde, é possível acabar com o chamado fenômeno da porta giratória que compreende: roubar para obter droga; usar droga para cometer infração; infração cometida em consequência do uso de drogas. Os infratores, em geral, retornam com outro delito igual (média de 3 a 6 meses) ou mais grave. Esta possibilidade de participar de grupos anônimos tem tido sucesso e a tendência é que a Justiça Terapêutica amplie seu campo de ação com este objetivo de oferecer tratamento e, portanto, a possibilidade de recuperação ao invés de aplicar processos jurídicos ao usuário de álcool e outras drogas em situação de delito de menor potencial ofensivo. A participação no AA e NA é, em geral, totalmente espontânea. Mesmo quando, juízes, delegados ou empregadores impõem a frequência de alguém a um grupo por motivos óbvios, o livre enquadramento é fator decisivo à aderência ao tratamento.

## Um modelo de encaminhamento

MODELO DE FICHA					
<b>Nome da Instituição:</b>					
<b>Programa:</b>					
<b>Gerenciamento do caso:</b>					
Nome:					
Frequência ao grupo:					
Início: __/__/____					
data	hora de entrada	hora de saída	data	Hora de entrada	hora de saída

Figura 7. Modelo de ficha de encaminhamento aos grupos anônimos

Lembrando, conforme, preconiza o *National Institute of Drug Abuse* (NIDA) que o tratamento não precisa ser voluntário para ser efetivo. (31)

## Discussão

Não há tratamento único que seja apropriado para todos. É muito importante que haja uma combinação adequada entre tipos de ambientes intervenções e serviços. (32)

Em termos de definição, o termo grupos anônimos refere-se a determinado grupo de indivíduos que se reúnem para buscar um objetivo, em um processo de troca que facilita a abordagem de problemas pessoais, existenciais, afetivos, emotivos. Isto é realizado com respeito, sem temor e com franqueza, criando entre todos um estilo de vida participativo e melhor, com todos remando o barco.

Resumindo, é uma micro sociedade, anárquica e excêntrica, sem indivíduos que a governe, voltadas para um único objetivo: a recuperação. Essa recuperação se traduz como melhoria do comportamento em relação a si mesmo, ao próximo e a um Poder Superior como cada membro O conceba. Lembrando, nas palavras de Edwards e Dare, que os membros de AA proporcionam acesso à experiência espiritual para aqueles que querem, quando eles querem. (33).

Graças a isso, os participantes desenvolvem virtudes e características como aceitação, altruísmo, universalidade, instilação de esperança, orientação, auto-entendimento, identificação e modelagem, seu papel no meio social, responsabilidade. A informação é importante, porém mais importante é a participação de todos. O trabalho em grupo favorece a aderência, valoriza a opinião pessoal, dá importância à pessoa. E isso não só no caso de dependências químicas, mas de transtornos comportamentais como um todo. Fato que levou vários outros grupos a se utilizarem do modelo de AA para montar seus grupos com as respectivas temáticas específicas. De acordo com Chadwick-Jones, as teorias sobre as relações de trocas apontam que essas trocas ocorrem porque são reforçadas mutuamente por ambos os participantes e trazem vantagens para ambos. Os principais reforços são a aprovação social e a auto-realização, que perdura na vida do indivíduo, maximizando seus resultados. (34)

Fatores terapêuticos como aceitação, altruísmo, esperança, orientação e auto-entendimento estarão permanentemente ajudando a conscientização ou a recuperação de cada participante, uma vez que no grupo todos são vistos como co-responsáveis pela identificação e satisfação de suas necessidades e pela modificação do meio em que vivem. São sujeitos que eram escravos de uma substância química, ou de um sentimento tóxico e agora retomam a autonomia em uma vida saudável e livre da dependência. São agentes de sua própria recuperação ao mesmo tempo em que se vêem e se espelham no outro. Dessa forma, ampliando o respeito às outras

peessoas que não são mais vistas como estranhas, mas sim como semelhantes e apoiadoras – isto é irmandade.

Uma verdadeira rede de solidariedade que supre uma demanda imensa de necessitados de tratamento. E isso sem considerarmos as centenas de milhares de grupos das chamadas irmandades anônimas, que informamos alguns abaixo:

- Al-Anon
- Alateen
- Narcóticos Anônimos
- Nar-Anon
- Codependentes Anônimos
- Comedores Compulsivos Anônimos
- Dependentes de Amor e Sexo Anônimos
- Devedores Anônimos
- Emocionais Anônimos
- Fumantes Anônimos
- Introvertidos Anônimos
- Jogadores Compulsivos Anônimos
- Mulheres que Amam Demais Anônimas
- Neuróticos Anônimos
- Psicóticos Anônimos
- Sobreviventes de Incesto Anônimos

Figura 8. Outros grupos anônimos

Um estudo mostra que adolescentes - filhos de pais alcoólicos - que participaram de Alateen apresentam a mesma funcionalidade de adolescentes de famílias não-alcoólicas. Alateen baixa o risco de desenvolver alcoolismo. (35)

Há muitas outras irmandades ainda, que espalhadas por todo o mundo, servem de solução para a diminuição de sintomas de vários transtornos afetivos emocionais, compulsivos, comportamentais ou com drogas de abuso que acometem a saúde mental de milhões de indivíduos, prejudicando a sua qualidade de vida. Os grupos anônimos são oásis do equilíbrio, da recuperação, da esperança.

O AA e o NA têm construindo pontes nos últimos decênios para cooperar com as várias áreas de profissionais preocupados com a dependência química. A ponte principal de acesso ao AA é o CTO – Comitê Trabalhando com os Outros. Trata-se de uma reunião de todos os membros de AA/NA que desenvolvem atividades visando tornar a irmandade mais conhecida nos diversos segmentos sociais. Dessa forma, ajudando a criar relacionamentos que permitam transmitir a mensagem de esperança ao dependente químico que ainda sofre. O CTO se divide em quatro comitês: Informação pública (CIP), Cooperação com a Comunidade Profissional (CCCP), Instituições Hospitalares e Psiquiátricas (CI) e Amigos de AA/NA.

O que falta para alguns profissionais de saúde indicar este recurso de manutenção de sobriedade e recuperação e favorecer, assim, milhares de pessoas necessitadas já que apenas a saúde não consegue dar conta desta demanda crescente? A problemática das drogas com a atual e especial atenção ao *Crack* deixa muitos jovens fora da necessária atenção de ajuda e tratamento. Os grupos de AA e NA estão disponíveis em milhares de reuniões, em dias e horários diversos e prontos para receber estes jovens e, assim, em comunhão com os profissionais de saúde formar alianças eficazes para a recuperação dos dependentes químicos. Uma verdadeira rede de solidariedade que supre uma demanda imensa de necessitados de tratamento. É importante reafirmar que os profissionais de saúde conheçam o AA/NA e outros grupos anônimos para poder indicar. É igualmente importante saber que as portas do AA e do NA estão sempre abertas. A razão pela qual o AA funciona é provavelmente porque seus membros têm uma doença tão grave que mata 100.000 americanos por ano e AA permite que o sobrevivente desesperado se reúna a uma irmandade de confiança mútua. Um padrinho de AA, como um sargento da Marinha ou um fisioterapeuta, pode ser dogmático, mas nenhum está tentando salvar almas – só vidas. Baseado nisso foi que, em 1951, Alcoólicos Anônimos receberam o Prêmio Lasker (indiscutivelmente o mais importante prêmio de Medicina da América). O prêmio considerou AA um grande empreendimento no pioneirismo social que forjou um novo instrumento para a ação social, uma nova terapia baseada na afinidade do sofrimento comum, algo com grande potencial para as incontáveis outras enfermidades da espécie humana, segundo Vaillant. (36)

## Agradecimentos

Agradecemos ao Professor Dr. George Vaillant, PHD, Harvard Medical School, pelo contato e material enviado para compor as reflexões sobre este tema.



## Referências

1. Humphreys K, Gifford E. Religion, spirituality, and the troublesome use of substances. In: Miller WR, Carroll KM. Rethinking Substance Abuse. London: The Guilford Press, 2006. p. 257-274.
2. Humphreys K, Gifford E. Religion, spirituality, and the troublesome use of substances. In: Miller WR, Carroll KM. Rethinking Substance Abuse. London: The Guilford Press, 2006. P.262
3. Levar adiante. Literatura Oficial de Alcoólicos Anônimos, JUNAAB, São Paulo, 2000
4. Fatos sobre Narcóticos Anônimos. Disponível em [www.na.org.br](http://www.na.org.br). Acessado em 10 de julho 2011
5. AL-Anon. Disponível em [www.al-anon.org.br](http://www.al-anon.org.br). Acessado em 10 de julho 2011
6. Humphreys K, Gifford E. Religion, spirituality, and the troublesome use of substances. In: Miller WR, Carroll KM. Rethinking Substance Abuse. London: The Guilford Press, 2006.
7. NAR-Anon. Disponível em [www.naranon.org.br](http://www.naranon.org.br). Acessado em 10 de julho 2011
8. Amor Exigente. Disponível em [www.amorexigente.org.br](http://www.amorexigente.org.br). Acessado em 10 de julho de 2011
9. Griffith E, Dare, C. Psicoterapia e tratamento de adições, Porto Alegre: Editora Artes Gráficas, 1997.
10. Griffith E, Dare, C. Psicoterapia e tratamento de adições, Porto Alegre: Editora Artes Gráficas, 1997. p 202; p 215.
11. AA. Disponível em [www.aaareasp.org.br](http://www.aaareasp.org.br). Acessado em 10 de julho 2011
12. Levar adiante – Literatura Oficial de AA, 1986.
13. Giddens, A. Modernização reflexiva - política, tradição e estética na ordem social moderna, São Paulo: UNESP, 1995.
14. Humphreys K, Gifford E. Religion, spirituality, and the troublesome use of substances. In: Miller WR, Carroll KM. Rethinking Substance Abuse. London: The Guilford Press, 2006.
15. Humphreys K, Gifford E. Religion, spirituality, and the troublesome use of substances. In: Miller WR, Carroll KM. Rethinking Substance Abuse. London: The Guilford Press, 2006.
16. Tiebout, HM. [www.silkworth.net](http://www.silkworth.net). Acessado em 11 de julho 2011

17. Vaillant GE, Alcoólicos Anônimos: culto ou pílula mágica? Conferência, ABEAD,1999
18. Lazo, DM. Alcoolismo – o que você precisa saber. São Paulo: Loyola, 1996
19. Alcoólicos Anônimos, Literatura Oficial de AA, 2009
20. Lazo, DM. Alcoolismo – o que você precisa saber. São Paulo: Loyola, 1996
21. Jellinek, EM. The disease concept of alcoholism. New Haven: Hilhouse Press; 1960
22. Vaillant, GE. The Natural History of Alcoholism, Revisited, Cambridge, MA: Harvard University Press, 1995
23. Griffith E, Dare, C. Psicoterapia e tratamento de adições, Porto Alegre: Editora Artes Gráficas, 1997. p 205
24. Francisco R. Revista Vivência nº 36, 1995
25. Griffith E, Dare, C. Psicoterapia e tratamento de adições, Porto Alegre: Editora Artes Gráficas, 1997. P 213
26. PURSCH JA, Tratamento a Longo Prazo, in Stanley EG, Peyser HS e colaboradores. Alcoolismo - um Guia Prático. Editora Artes Gráficas, Porto Alegre, RS, 1991.
27. Magura S. The Relationship Between Substance User Treatment and 12-Step Fellowships: Current Knowledge and Research Questions, Substance Use & Misuse, Informa Healthcare, 2007
28. Chappel JN, DuPont RL. Twelve-step and mutual-help programs for addictive disorders, Psychiatric Clinics of North America, Elsevier, 1999
29. Schulman GD. Perfis da desintoxicação: a reabilitação do alcoolismo. In Alcoolismo – um guia prático, Porto Alegre: 1991
30. Kaskutas, LA. Alcoholics Anonymous Effectiveness: faith meets science. J Addict Dis. 28(2): 145–157, 2009
31. Nida 13 Principles [www.nida.nih.gov](http://www.nida.nih.gov). Acessado em 11 de julho 2011
32. Nida 13 Principles [www.nida.nih.gov](http://www.nida.nih.gov). Acessado em 11 de julho 2011
33. Griffith E, Dare, C. Psicoterapia e tratamento de adições, Porto Alegre: Editora Artes Gráficas, 1997. p 202; p 214.
34. Chadwick-Jones, JK. Social Exchange Theory: Its Structure and Influence in Social Psychology, London: Academic Press.1976
35. Humphreys K, Gifford E. Religion, spirituality, and the troublesome use of substances. In: Miller WR, Carroll KM. Rethinking Substance Abuse. London: The Guilford Press, 2006. p. 264

36. Vaillant GE, Alcoólicos Anônimos: culto ou pílula mágica? Conferência, ABEAD,1999