

44 Perguntas

44 perguntas e respostas sobre o Programa AA de recuperação do alcoolismo

Provavelmente vários milhões de pessoas já ouviram falar ou leram acerca de Alcoólicos Anônimos desde o seu início em 1935. Algumas estão relativamente familiarizadas com o programa de recuperação do alcoolismo que já ajudou mais de 2.000.000 de bebedores problemáticos. Outras têm apenas a vaga impressão de que AA é uma organização qualquer que, de algum modo, ajuda os bêbedos a parar de beber.

Este folheto destina-se àqueles que estão interessados em AA para si mesmos, para um amigo ou familiar ou ainda para aqueles que simplesmente desejam estar mais bem informados acerca desta Comunidade invulgar. Estas páginas incluem respostas a muitas perguntas específicas que foram feitas sobre AA no passado. Resumem a história de uma comunidade livremente constituída por homens e mulheres que têm um grande propósito comum: o desejo de permanecerem sóbrios e de ajudar outros alcoólicos que procuram ajuda para o seu problema de bebida.

Os milhares de homens e mulheres que entraram para AA nos últimos anos não são uns "santinhos". O seu entusiasmo e desejo de ajudar outros alcoólicos poderia denominar-se egoísmo saudável. Os membros de AA reconhecem que a sua própria sobriedade depende em grande parte do contacto continuado com alcoólicos.

Depois de se ler este folheto, pode haver ainda questões que pareçam não ter sido completamente esclarecidas neste breve resumo. Em muitas áreas metropolitanas, os Grupos de AA têm um escritório central ou de intergrupo que consta da lista telefónica sob o nome "Alcoólicos Anônimos". Aí poderão indicar-lhe a reunião de AA mais próxima, onde os membros terão muito gosto em fornecer-lhe informações adicionais. Em comunidades mais pequenas pode figurar na lista telefónica um único Grupo.

Se não houver um Grupo perto de si, pode [contatar-nos](#). Pode ter a certeza que o seu anonimato será protegido.

O ALCOOLISMO E OS ALCOÓLICOS

O QUE É O ALCOOLISMO?

COMO POSSO SABER SE SOU REALMENTE UM ALCOÓLICO?

UM ALCOÓLICO PODERÁ VOLTAR A BEBER "NORMALMENTE"?

SERÁ QUE UM MEMBRO DE AA NÃO PODE BEBER NEM UMA CERVEJA?

CONSIGO MANTER-ME SÓBRIO DURANTE BASTANTE TEMPO ENTRE BEBEDEIRAS; COMO POSSO SABER SE PRECISO DE AA?

OS OUTROS DIZEM QUE NÃO SOU ALCOÓLICO, MAS A MINHA MANEIRA DE BEBER PARECE ESTAR A PIORAR. SERÁ QUE DEVO ENTRAR PARA AA?

SERÁ QUE SE PODE ALCANÇAR A SOBRIEDADE SÓ ATRAVÉS DA LITERATURA DE AA?

SE EU ENTRAR PARA AA, NÃO FICARÁ TODA A GENTE A SABER QUE SOU ALCOÓLICO?

SE EU NÃO BEBER, COMO PODEREI SAIR-ME BEM NOS NEGÓCIOS, ONDE TENHO QUE FAZER MUITOS CONTACTOS SOCIAIS?

SERÁ QUE AA FUNCIONA PARA A PESSOA QUE TENHA REALMENTE CHEGADO AO "FUNDO DO POÇO"?

HAVERÁ ALCOÓLICOS QUE ENTRAM EM AA JÁ SÓBRIOS?

PORQUE É QUE AA SE INTERESSA POR BEBEDORES-PROBLEMA?

A COMUNIDADE DE AA

O QUE SÃO OS ALCOÓLICOS ANÓNIMOS?

SERÁ QUE EXISTEM REGRAS EM AA?

QUANTO É QUE SE PAGA PARA SER MEMBRO DE AA?

QUEM É QUE DIRIGE O AA?

SERÁ QUE AA É UMA COMUNIDADE RELIGIOSA?

SERÁ QUE AA É UM MOVIMENTO A FAVOR DA TEMPERANÇA?

HÁ MUITAS MULHERES ALCOÓLICAS EM AA?

HÁ MUITOS JOVENS EM AA?

REUNIÕES DE GRUPO

COMO É QUE ALGUÉM SE PODE TORNAR MEMBRO DE AA?

O QUE É UMA REUNIÃO ABERTA?

O QUE É UMA REUNIÃO FECHADA?

PODEREI LEVAR FAMILIARES OU AMIGOS A UMA REUNIÃO DE AA?

COM QUE FREQUÊNCIA DEVEM OS MEMBROS DE AA ASSISTIR A REUNIÕES?

OS MEMBROS DE AA TÊM DE ASSISTIR A REUNIÕES A VIDA INTEIRA?

COMO É QUE EU TEREI TEMPO PARA ASSISTIR A REUNIÕES DE AA, TRABALHAR COM OUTROS ALCOÓLICOS E TER OUTRAS ACTIVIDADES EM AA?

PODERÃO OS RECÉM-CHEGADOS PERTENCER A GRUPOS AA FORA DA SUA ÁREA DE RESIDÊNCIA?

SE EU ENTRAR EM AA NÃO IREI PERDER MUITOS AMIGOS E MUITAS OPORTUNIDADES

DE ME DIVERTIR?

O PROGRAMA DE RECUPERAÇÃO

O QUE SÃO OS DOZE PASSOS?

O QUE SÃO AS DOZE TRADIÇÕES?

O QUE SÃO RECAÍDAS?

O QUE É O PROGRAMA DAS "24 HORAS"?

O QUE É O AA GRAPEVINE?

PORQUE SERÁ QUE AA PARECE NÃO FUNCIONAR PARA DETERMINADAS PESSOAS?

ALGUMAS PERGUNTAS FEITAS POR RECÉM-CHEGADOS

SERÁ QUE AA ME IRÁ AJUDAR FINANCEIRAMENTE?

SERÁ QUE AA PODERÁ RESOLVER OS MEUS PROBLEMAS FAMILIARES?

SERÁ QUE AA MANTÉM HOSPITAIS OU CASAS DE REPOUSO PARA ALCOÓLICOS?

SERÁ QUE AA PATROCINA ALGUMA ACTIVIDADE SOCIAL PARA OS SEUS MEMBROS?

O QUE PENSA A CLASSE MÉDICA DE AA?

O QUE É QUE AS AUTORIDADES RELIGIOSAS PENSAM DE AA?

QUEM É RESPONSÁVEL PELA DIVULGAÇÃO DE AA?

UMA NOVA FORMA DE VIDA

O ALCOOLISMO E OS ALCOÓLICOS

Até há bem pouco tempo o alcoolismo era considerado como um problema moral. Hoje, muitos consideram-no principalmente como um problema de saúde. Para cada bebedor-problema, será sempre um assunto muito pessoal. Os alcoólicos que procuram AA fazem freqüentemente perguntas relacionadas com a sua própria experiência, os seus próprios medos e a sua própria esperança de encontrar uma vida melhor.

O QUE É O ALCOOLISMO?

Há muitas idéias diferentes acerca do que o alcoolismo é na realidade. A explicação que parece fazer sentido para a maioria dos membros de AA é que o alcoolismo é uma doença, uma doença progressiva que nunca pode ser curada mas que, tal como outras doenças, pode ser detida. Indo um pouco mais longe, muitos membros de AA acham que a doença é a combinação de uma alergia ao álcool com uma obsessão mental pela bebida que, apesar das conseqüências, não pode ser vencida somente pela força de vontade.

Antes de entrarem em contacto com AA, muitos alcoólicos que não conseguem parar de beber

consideram-se moralmente fracos ou até mentalmente desequilibrados. Para AA os alcoólicos são pessoas doentes que podem recuperar se seguirem um programa que é simples e que tem tido sucesso com mais de um milhão e meio de homens e mulheres.

Depois de o alcoolismo se ter instalado, não existe nada de moralmente errado com o fato de se estar doente. Nesta altura a força de vontade não resulta porque o doente perdeu o poder de escolha sobre o álcool. O importante é que ele encare de frente que é um doente e que aproveite a ajuda ao seu dispor. Também tem de ter o desejo de ficar bem. A experiência mostra que o programa de AA funcionará para todos os alcoólicos que forem sinceros no seu esforço para parar de beber, mas geralmente não resultará para aqueles que não estão absolutamente seguros de querer parar.

COMO POSSO SABER SE SOU REALMENTE UM ALCOÓLICO?

Só você poderá tomar essa decisão. Muitas pessoas que estão agora em AA tinham ouvido dizer que não eram alcoólicos, que só precisavam de ter mais força de vontade, mudança de ambiente, mais descanso ou mais distrações para resolverem o seu problema. Estas mesmas pessoas acabaram por procurar AA porque sentiram, no seu íntimo, que o álcool as tinha derrotado e estavam dispostas a tentar qualquer coisa que as libertasse da compulsão pela bebida.

Alguns destes homens e mulheres passaram por experiências terríveis com o álcool até conseguirem admitir que o álcool não era para eles. Tornaram-se marginais, roubaram, mentiram, enganaram e até mataram durante o tempo em que bebiam. Aproveitaram-se dos padrões e maltrataram a família. Mostraram-se completamente irresponsáveis nas relações com os outros. Dissiparam os seus bens materiais, mentais e espirituais.

Muitos outros, com histórias muito menos trágicas, também procuraram AA. Nunca tinham sido presos nem hospitalizados. A sua maneira de beber excessiva talvez não tivesse sido notada pelos familiares e amigos mais próximos. Sabiam, porém, o suficiente sobre alcoolismo como doença progressiva para se assustarem. Entraram para AA antes de terem pago um preço muito elevado.

Em AA é costume dizer-se que não se pode ser um pouco alcoólico. Ou se é, ou não se é. Só a própria pessoa pode dizer se o álcool se tornou para ela um problema incontrolável. Consulte "Será que AA é para Si?"

UM ALCOÓLICO PODERÁ VOLTAR A BEBER "NORMALMENTE"?

Tanto quanto se sabe, quem se tenha tornado um alcoólico jamais deixará de o ser. O simples fato de se abster do álcool durante meses ou mesmo anos nunca deu a um alcoólico capacidade para voltar a beber normalmente ou em sociedade. Uma vez ultrapassada a fronteira que separa o bebedor excessivo do bebedor alcoólico irresponsável, parece não haver retrocesso. São poucos os alcoólicos que bebem deliberadamente para se meterem em dificuldades, mas estas parecem inevitáveis quando um alcoólico bebe. Depois de parar por algum tempo, o alcoólico pode pensar que não lhe fará mal experimentar umas cervejas ou uns copos de vinho. Isto pode levá-lo à ilusão de que pode evitar os problemas se beber só às refeições, mas não demorará muito até que o alcoólico volte ao velho padrão de bebedor excessivo, apesar de todos os seus esforços para se manter nos limites de uma maneira de beber moderada e social.

A resposta a esta pergunta, baseada na experiência de AA, é que quem é alcoólico jamais poderá controlar a sua maneira de beber. Assim só restam duas hipóteses: permitir que a maneira de beber se agrave progressivamente com todas as conseqüências prejudiciais que daí resultam, ou parar completamente e desenvolver um novo padrão de vida sóbrio e construtivo.

SERÁ QUE UM MEMBRO DE AA NÃO PODE BEBER NEM UMA CERVEJA?

É óbvio que em AA não há obrigações e ninguém controla os membros para saber se estão ou não a beber. A resposta a esta questão é que se uma pessoa é alcoólica, não pode arriscar-se a beber qualquer espécie de álcool. Álcool é sempre álcool, seja num Martini, num uísque com soda, numa taça de champanhe - ou numa cervejinha. Para o alcoólico, um copo de álcool será sempre demais e vinte copos não chegam.

Para assegurarem a sua sobriedade, os alcoólicos têm simplesmente de se manter afastados do álcool, independentemente da quantidade, mistura ou concentração que pensam poder controlar.

É óbvio que poucas pessoas se embebedam com duas ou três garrafas de cerveja. O alcoólico sabe-o tão bem como qualquer outra pessoa. Mas os alcoólicos podem convencer-se de que vão simplesmente beber duas ou três cervejas e ficar por aí. Por vezes podem até seguir este plano durante alguns dias ou semanas. Podem acabar por decidir que já que estão a beber, o melhor será beber "a valer". Assim, aumentam o seu consumo de cerveja ou de vinho, ou passam para bebidas fortes. Uma vez mais, voltam ao ponto de partida.

CONSIGO MANTER-ME SÓBRIO DURANTE BASTANTE TEMPO ENTRE BEBEDEIRAS; COMO POSSO SABER SE PRECISO DE AA?

A maioria dos membros de AA diria que é a *maneira* como se bebe, e não a *freqüência* com que se bebe que determina se é ou não um alcoólico. No meio dos seus períodos de bebida muitos bebedores-problemas podem estar semanas, meses e, às vezes, anos sem beber. Durante estes períodos de sobriedade poderão nem sequer pensar no álcool. Sem esforço mental nem emocional são capazes de escolher entre beber e não beber, e preferem não beber.

A dada altura, por razões inexplicáveis ou mesmo sem qualquer razão, apanham uma grande bebedeira. Esquecem o emprego, a família e outras responsabilidades cívicas e sociais. A bebedeira poderá durar uma só noite ou prolongar-se por dias ou semanas. Quando acaba, o bebedor fica geralmente fraco e cheio de remorsos, resolvido a não permitir que o mesmo volte a acontecer. Mas acontece.

Esta maneira "periódica" de beber é desconcertante, não só para aqueles que rodeiam o bebedor, como também para a própria pessoa que bebe. Ele ou ela não consegue perceber como é possível interessar-se tão pouco pelo álcool durante o período entre as bebedeiras e ter tão pouco controle sobre ele quando começa a beber.

O bebedor periódico pode ou não ser um alcoólico. Mas, se a sua maneira de beber se tornou incontrolável e se o período entre as bebedeiras é cada vez mais curto, é provável que tenha chegado o momento de enfrentar o problema. Se a pessoa está pronta a admitir que é alcoólica, então foi dado o primeiro passo em direção à sobriedade continuada que milhares e milhares de A.A.s desfrutam.

OS OUTROS DIZEM QUE NÃO SOU ALCOÓLICO, MAS A MINHA MANEIRA DE BEBER PARECE ESTAR A PIORAR. SERÁ QUE DEVO ENTRAR PARA AA?

Enquanto bebiam, a família, amigos e médicos de muitos membros de AA asseguravam-lhes que não eram alcoólicos. O próprio alcoólico geralmente complica o problema por não estar disposto a enfrentar a situação de forma realista. Por não ser completamente honesto, o bebedor-problema dificilmente pode ser ajudado por um médico. De fato, é até de admirar que tantos médicos tenham conseguido penetrar nas mentiras do bebedor-problema e fazer um diagnóstico correto.

Nunca é demais sublinhar que a decisão importante - será que sou um alcoólico? - tem que ser tomada pelo bebedor. Só ele ou ela - e não o médico, a família ou os amigos - pode tomar essa

decisão. Mas uma vez tomada, metade da batalha pela sobriedade está ganha. Se deixar que outros decidam por si, o alcoólico poderá estar a arrastar desnecessariamente os perigos e a desgraça provocados pela sua maneira descontrolada de beber.

SERÁ QUE SE PODE ALCANÇAR A SOBRIEDADE SÓ ATRAVÉS DA LITERATURA DE AA?

Algumas pessoas pararam de beber depois de lerem *Alcoólicos Anônimos*, o "Livro Grande" de AA que define os princípios básicos do programa de recuperação. No entanto, e sempre que possível, quase todos procuram imediatamente outros alcoólicos para com eles partilharem a sua experiência e sobriedade.

O programa de AA funciona melhor a nível individual para a pessoa que o reconhece e aceita como um programa que envolve outras pessoas. Ao trabalharem com outros alcoólicos no Grupo de AA, parece que os bebedores-problemas aprendem mais acerca da sua doença e de como lidar com ela. Encontram-se rodeados por outros que compartilham a sua experiência passada, os seus problemas atuais e a sua esperança. Deixam de ter o sentimento de solidão que poderá ter sido um fator importante na sua compulsão para beber.

SE EU ENTRAR PARA AA, NÃO FICARÁ TODA A GENTE A SABER QUE SOU ALCOÓLICO?

O anonimato sempre foi, e é, a base do programa de AA. Depois de terem estado em AA durante algum tempo, a maior parte dos membros não se importa que se fique a saber que fazem parte de uma comunidade que os ajuda a manterem-se sóbrios. Tradicionalmente, os A.A.s nunca revelam a sua ligação com o movimento na imprensa, rádio ou em qualquer outro meio de comunicação social. E nenhum membro de AA tem o direito de quebrar o anonimato de outro.

Isto significa que o recém-chegado pode entrar para AA com a certeza de que nenhum dos seus novos amigos violará confidências relacionadas com o seu problema de bebida. Os membros mais antigos do Grupo compreendem o sentimento do recém-chegado. Lembram-se dos seus próprios medos quanto a serem publicamente identificados com o que parecia ser uma palavra terrível - "alcoólico".

Uma vez em AA, os recém-chegados podem achar graça ao fato de, no passado, se terem preocupado com o fato de se vir a saber que tinham parado de beber. Quando os alcoólicos bebem, a notícia das suas escapadelas espalha-se com uma velocidade notável. A maior parte dos alcoólicos já tem fama de bêbedo de primeira quando procura AA. Com raras exceções, a sua maneira de beber não é, provavelmente, segredo para ninguém. Nestas circunstâncias, seria de fato invulgar se as boas notícias da sobriedade continuada do alcoólico não provocassem também comentários.

Sejam quais forem as circunstâncias, ninguém, a não ser o próprio recém-chegado, pode divulgar a sua ligação com AA e, mesmo assim, só de modo a não prejudicar a Comunidade.

SE EU NÃO BEBER, COMO PODEREI SAIR-ME BEM NOS NEGÓCIOS, ONDE TENHO QUE FAZER MUITOS CONTACTOS SOCIAIS?

Nos dias de hoje, beber socialmente tornou-se uma parte integrante dos negócios em muitas áreas. Muitos dos contactos com clientes e possíveis clientes são combinados de modo a fazê-los coincidir com ocasiões em que os "cocktails", bebidas ou aperitivos parecem fazer parte integrante do dia ou noite. Muitos dos que são hoje membros de AA seriam os primeiros a admitir que freqüentemente fizeram negócios importantes em bares, quartos de hotel e mesmo durante festas em casas particulares.

No entanto, é surpreendente a quantidade de trabalho que é feito no mundo inteiro sem a ajuda do álcool. Assim como é também surpreendente para muitos alcoólicos descobrir como conhecidos

homens de negócios, da indústria, das artes e outros profissionais tiveram êxito sem dependerem do álcool. Na realidade, muitos dos que esta

hoje sóbrios em AA admitem que usaram os "contactos de negócios" como uma das várias desculpas para beber. Agora que já não bebem, descobrem que, na realidade, conseguem fazer mais do que faziam antes. A sobriedade tem provado não ser um impedimento à sua capacidade para fazer amigos e influenciar pessoas que poderiam contribuir para o seu êxito económico.

Isto não quer dizer que todos os membros de AA tenham passado subitamente a evitar os seus amigos ou companheiros de negócios que bebem. Se um amigo quer tomar um "cocktail" ou dois antes de almoço, o membro de AA toma geralmente um refrigerante, um café ou um sumo. Se for convidado para um "cocktail" por motivo de negócios, geralmente ele não hesita em ir. O alcoólico sabe, por experiência própria, que os outros convidados estão mais interessados nas suas próprias bebidas do que nas dos outros.

À medida que começa a sentir-se orgulhoso da qualidade e quantidade do seu trabalho, o recém-chegado a AA descobrirá provavelmente que o êxito nos negócios ainda se baseia na eficiência.

Esta verdade simples não era tão óbvia na época em que bebia. Naquela época estava certamente convencido de que a simpatia, a genialidade e a sociabilidade eram as chaves do êxito nos negócios. Na verdade, embora estas qualidades sejam úteis para a pessoa que bebe controlada mente, elas não chegam para o alcoólico pois este, quando bebe, tem tendência a dar-lhes muito mais importância do que elas merecem.

SERÁ QUE AA FUNCIONA PARA A PESSOA QUE TENHA REALMENTE CHEGADO AO "FUNDO DO POÇO"?

A experiência mostra que AA funciona para quase todos os que querem verdadeiramente parar de beber, seja qual for a sua situação económica ou social. AA tem hoje muitos membros que estiveram na valeta, em cadeias ou outras instituições públicas. Uma pessoa fracassada não pode sentir-se inferiorizada ao entrar para AA. O seu problema fundamental, o que tornou a sua vida ingovernável, é idêntico ao problema central de todos os outros membros de AA. Não se julga o valor de um membro de AA pela roupa que usa, pela sua maneira de falar ou pela sua conta bancária. A única coisa que conta em AA é se o recém-chegado quer parar de beber. Se quer, será bem-vindo. É muito possível que ele fique espantado ao descobrir como tantos outros membros conseguem contar histórias muito piores quando se trata de revelar passados e experiências semelhantes aos seus.

HAVERÁ ALCOÓLICOS QUE ENTRAM EM AA JÁ SÓBRIOS?

A maioria dos homens e mulheres procuram AA quando atingem o ponto mais baixo nos seus percursos de bebedores. Contudo, nem sempre é este o caso. Muitas pessoas entraram na Comunidade muito depois de terem tomado o que esperavam ser o seu último copo. Uma delas, ao reconhecer que não conseguia controlar o álcool, tinha estado sem beber durante seis ou sete anos, antes de se tornar membro de AA. Porém, a sua sobriedade forçada não tinha sido uma experiência feliz. A crescente tensão e os vários transtornos causados pelos pequenos problemas do dia-a-dia estavam a ponto de levá-la a novas experiências com o álcool, quando um amigo lhe sugeriu que procurasse AA. Desde então e já há alguns anos é membro de AA, e afirma que não há comparação possível entre a sobriedade feliz que tem hoje e a abstinência desconsolada que tinha antigamente.

Outros contam experiências semelhantes. Embora saibam que é possível permanecer-se tristemente abstinente por períodos de tempo consideráveis, dizem que, para eles, é muito mais fácil apreciar e fortalecer a sua sobriedade quando se reúnem e trabalham com outros alcoólicos em AA. Como a maioria da raça humana, não vêem vantagem nenhuma em fazer as coisas da maneira mais difícil. Sendo-lhes possível escolher a sobriedade com ou sem AA, escolhem

deliberadamente AA.

PORQUE É QUE AA SE INTERESSA POR BEBEDORES-PROBLEMA?

Os membros de AA têm um interesse pessoal em oferecer ajuda a outros alcoólicos que ainda não alcançaram a sobriedade. Em primeiro lugar sabem por experiência própria que este tipo de atividade, à qual costumam chamar de trabalho do "Décimo Segundo Passo", os ajuda a manterem-se sóbrios. As suas vidas têm agora um grande e premente objetivo. É provável que as lembranças das suas próprias experiências anteriores com o álcool os ajudem a evitar o excesso de confiança que poderia levá-los a uma recaída. Seja qual for a explicação, os membros de AA que se dispõem a ajudar outros alcoólicos raramente têm dificuldade em manter a sua própria sobriedade.

A segunda razão pela qual os membros de AA sentem uma grande necessidade de ajudar os bebedores-problemas é que, desta forma, têm a oportunidade de retribuir aos que os ajudaram em AA. É a única maneira prática que o indivíduo tem de poder pagar a sua dívida para com AA. O membro de AA sabe que a sobriedade não se compra e que não se pode partir do princípio de que ela se irá manter por muitos anos. Contudo, ele sabe que pode ter uma nova maneira de viver sem o álcool, se honestamente o desejar e se estiver disposto a partilhá-la com os que vierem a seguir. Tradicionalmente, AA nunca "recruta" membros, não tenta convencer ninguém a tornar-se membro e nunca solicita nem aceita fundos.

A COMUNIDADE DE AA

Se o recém-chegado estiver convencido que é alcoólico e que AA poderá ajudá-lo, faz geralmente uma série de perguntas específicas sobre a natureza, a estrutura e a história do movimento em si. Eis algumas das mais comuns.

O QUE SÃO OS ALCOÓLICOS ANÓNIMOS?

Há duas maneiras práticas de descrever AA. A primeira é a descrição comum dos seus propósitos e objetivos que aparece no início deste folheto:

Alcoólicos Anônimos é uma comunidade de homens e mulheres que partilham entre si a sua experiência, força e esperança para resolverem o seu problema comum e ajudarem outros a se recuperarem do alcoolismo. O único requisito para ser membro é o desejo de parar de beber. Para ser membro de AA não é necessário pagar taxas de admissão nem quotas. Somos auto-suficientes pelas nossas próprias contribuições. AA não está ligado a nenhuma seita, religião, instituição política ou organização, não se envolve em qualquer controvérsia, não subscreve nem combate quaisquer causas. O nosso propósito primordial é mantermo-nos sóbrios e ajudar outros alcoólicos a alcançar a sobriedade.

O "problema comum" é o alcoolismo. Os homens e mulheres que se consideram membros de AA são e serão sempre alcoólicos, embora possam ter outras adições. Reconheceram finalmente que já não são capazes de controlar qualquer tipo de bebida alcoólica. Hoje mantêm-se completamente afastados da bebida. O mais importante é que não tentam enfrentar o problema sozinhos. Discutem-no abertamente com outros alcoólicos. Esta partilha de "experiência, força e esperança" parece ser o elemento chave que torna possível viverem sem álcool e até, na maioria dos casos, sem vontade de beber.

A segunda maneira de descrever Alcoólicos Anônimos é delinear a estrutura da Comunidade. Numericamente, AA compõe-se de mais de 2.000.000 de homens e mulheres em 150 países. Estes homens e mulheres reúnem-se em Grupos que variam em tamanho, desde uma meia dúzia de ex-bebedores em algumas localidades, até várias centenas em comunidades maiores.

Nas áreas metropolitanas populosas podem existir numerosos Grupos, cada um com as suas próprias reuniões regulares. Muitas reuniões de AA são abertas ao público. A maior parte dos Grupos têm "reuniões fechadas", nas quais os membros se sentem encorajados a discutir problemas que poderiam não ser inteiramente compreendidos por não-alcoólicos.

O Grupo é considerado o núcleo da Comunidade AA. As suas reuniões abertas recebem alcoólicos e os seus familiares num ambiente de amizade e ajuda mútua. Hoje existem mais de 93.000 Grupos pelo mundo inteiro, incluindo algumas centenas em hospitais, prisões e outras instituições.

Alcoólicos Anônimos nasceu em Akron, em 1935, quando um homem de negócios de Nova Iorque, sóbrio pela primeira vez em anos, visitou um outro alcoólico. Durante os seus poucos meses de sobriedade, este homem de Nova Iorque tinha notado que o seu desejo de beber diminuía quando tentava ajudar outros "bêbedos" a alcançar a sobriedade. Em Akron foi conduzido a um médico local que tinha problemas com a bebida. Trabalhando juntos, o homem de negócios e o médico descobriram que a sua capacidade de permanecerem sóbrios parecia estar muito relacionada com o grau de ajuda e encorajamento que conseguiam dar a outros alcoólicos.

Durante quatro anos o novo movimento, sem nome, sem qualquer organização ou literatura descritiva, cresceu lentamente. Formaram-se Grupos em Akron, Nova Iorque, Cleveland e nalguns outros locais.

Em 1939, com a publicação do livro Alcoólicos Anônimos do qual a Comunidade tirou o seu nome, e como resultado da ajuda de vários amigos não-alcoólicos, a Comunidade começou a atrair a atenção nacional e internacional. Abriu-se então um escritório de serviços na cidade de Nova Iorque, para responder aos milhares de perguntas e pedidos de literatura que são recebidos todos os anos.

SERÁ QUE EXISTEM REGRAS EM AA?

A ausência de regras, regulamentos ou obrigações é um dos aspectos únicos de AA, como Grupo local e como comunidade mundial. Não existem regulamentos que digam que um membro precisa de assistir a um certo número de reuniões num determinado período de tempo.

É compreensível que a maioria dos Grupos tenha uma tradição não escrita de que aquele que ainda bebe e perturba as reuniões com o seu comportamento barulhento poderá ser convidado a sair da sala. Esta mesma pessoa será bem vinda noutra dia qualquer, desde que não prejudique a reunião. Entretanto, os membros do Grupo farão o possível para ajudá-lo a alcançar a sobriedade, desde que ele ou ela tenha o desejo sincero de parar de beber.

QUANTO É QUE SE PAGA PARA SER MEMBRO DE AA?

Não existem quaisquer obrigações financeiras para se ser membro de AA. O programa de recuperação do alcoolismo de AA está disponível para qualquer um que deseje parar de beber, quer esteja arruinado ou seja milionário.

A maioria dos Grupos faz uma coleta nas reuniões, para custear o aluguer da sala de reuniões e pagar outras despesas tais como o café, sanduíches, bolos ou qualquer outra coisa. Na maior parte dos Grupos, parte do dinheiro da coleta destina-se à contribuição voluntária para os serviços nacionais e internacionais de AA. Estes fundos são utilizados exclusivamente para ajudar Grupos novos e antigos e para levar a mensagem do programa de recuperação de AA aos "muitos alcoólicos que ainda o não conhecem".

A idéia fundamental é que para ser membro de AA não é preciso apoiar financeiramente a Comunidade. De fato, muitos Grupos de AA estabeleceram limitações rigorosas aos montantes de

contribuições dos seus membros. AA é inteiramente auto-suficiente e não aceita contribuições de fora.

QUEM É QUE DIRIGE O AA?

AA não tem empregados ou executivos com poderes ou autoridade sobre a Comunidade. Não existe "governo" em AA. Contudo, é evidente que, mesmo numa organização informal, certas atividades têm de ser desempenhadas. No Grupo local, por exemplo, alguém tem de arranjar uma sala adequada para reuniões, e as reuniões precisam de ser programadas e preparadas. É necessário providenciar o abastecimento de café e bolachas que tanto contribuem para o ambiente de camaradagem nas reuniões de AA. Em muitos Grupos acham também conveniente que alguém se responsabilize pela correspondência de AA, a nível nacional e internacional.

Quando se abre um Grupo, alguns voluntários podem assumir essas responsabilidades, agindo informalmente como servidores do Grupo. Contudo, assim que possível, estas responsabilidades são transferidas rotativamente por meio de eleições para outros membros do Grupo, que servem por períodos de tempo limitados. Um Grupo típico de AA tem geralmente um coordenador, um secretário, uma comissão de programação de reuniões, um responsável pelo serviço de café, um tesoureiro e um Representante de Serviços Gerais, o qual representa o Grupo em reuniões regionais ou locais. Os recém-chegados que tenham já um certo tempo de sobriedade são encorajados a prestar serviço no Grupo. A nível nacional e internacional existem também tarefas específicas a serem desempenhadas. É necessário escrever, imprimir e distribuir literatura aos Grupos ou pessoas que a pedem. É também necessário responder às perguntas feitas por Grupos novos ou Grupos já formados e responder aos pedidos de informação sobre AA e o seu programa de recuperação do alcoolismo.

Há que procurar informar e dar esclarecimentos a médicos, membros do clero, homens de negócios e diretores de instituições, assim como criar e manter boas relações públicas com a imprensa, rádio, televisão, cinema e outros meios de comunicação. Para garantir o crescimento seguro e saudável de AA, os primeiros membros da comunidade, juntamente com amigos não alcoólicos, constituíram um Conselho de Custódios, hoje conhecido como Conselho de Serviços Gerais de Alcoólicos Anônimos. O Conselho serve de guardião das tradições de AA e de tudo o que diga respeito a AA e responsabiliza-se pela qualidade de serviços prestados pelo Escritório de Serviços Gerais de AA em Nova Iorque.

O elo de ligação entre o Conselho e os Grupos de AA dos Estados Unidos (da América) e do Canadá é a Conferência de Serviços Gerais de AA. A Conferência, composta por cerca de 91 delegados de zona de AA, de 21 Custódios no Conselho, membros pertencentes ao Escritório de Serviços Gerais e outros, reúne todos os anos durante alguns dias. A Conferência é um órgão exclusivamente consultivo. Não tem qualquer autoridade para regular ou governar a Comunidade. Assim, a resposta à pergunta "Quem dirige AA?" é que a Comunidade é um movimento invulgarmente democrático, sem autoridade central e só com um mínimo de organização formal.

SERÁ QUE AA É UMA COMUNIDADE RELIGIOSA?

Não, AA não é uma comunidade religiosa, na medida em que não é preciso ter nenhum credo religioso definido para se ser membro. Muito embora tenha sido apoiada e aprovada por muitos chefes religiosos, não está ligada a nenhuma organização ou seita. Entre os seus membros há católicos, protestantes, judeus, membros de outras grandes comunidades religiosas, agnósticos e ateus.

O programa de AA para a recuperação do alcoolismo está inegavelmente baseado na aceitação de certos princípios espirituais. Cada membro tem a liberdade de os interpretar conforme ele ou ela entender ou, pura e simplesmente, nem sequer se preocupar com eles.

A maior parte dos membros, antes de recorrer a AA, já tinha admitido que não conseguia controlar

a sua maneira de beber. O álcool tinha-se transformado num poder superior a eles próprios e aceite como tal. AA sugere que para alcançar e manter a sobriedade, os alcoólicos precisam de aceitar e depender de um outro Poder que reconheçam como sendo superior a eles próprios. Alguns alcoólicos preferem considerar o seu Grupo como esse poder superior. Para muitos outros, este poder é Deus - como cada um O concebe. Outros ainda, acreditam em conceitos completamente diferentes de um Poder Superior.

Quando recorrem a AA, alguns alcoólicos mostram inicialmente muitas reservas quanto a aceitar qualquer concepção de um Poder superior a eles próprios. A experiência mostra que, se mantiverem a mente aberta a esse respeito e continuarem a assistir a reuniões de AA, provavelmente acabará por não lhes ser muito difícil descobrir por si mesmos uma solução aceitável para este problema, que é puramente pessoal.

SERÁ QUE AA É UM MOVIMENTO A FAVOR DA TEMPERANÇA?

Não, o AA não está relacionado com qualquer movimento a favor da temperança. A frase "AA não subscreve nem combate quaisquer causas" copiada das linhas gerais amplamente aceites do Preâmbulo da Comunidade também se aplica à questão dos assim chamados movimentos a favor da temperança. O alcoólico que atingiu a sobriedade e que tenta seguir o programa de recuperação de AA tem uma atitude para com o álcool que pode ser semelhante à do doente alérgico para com a causa da sua alergia.

Embora muitos A.A.s reconheçam que o álcool não faz mal nenhum a muita gente, também sabem que para eles próprios é um veneno. Normalmente um membro de AA não deseja privar ninguém de uma coisa que, usada com cuidado, pode ser uma fonte de prazer. O membro de AA apenas reconhece que ele/ela é que não é capaz de lidar com o álcool.

HÁ MUITAS MULHERES ALCOÓLICAS EM AA?

O número de mulheres que procuram ajuda em AA para o seu problema de bebida, está a aumentar de dia para dia. Cerca de um terço dos seus membros atuais é constituído por mulheres e entre os recém-chegados a proporção está decididamente a aumentar. Tal como os homens desta Comunidade, também elas representam todos os estratos sociais e maneiras de beber.

O sentimento geral parece ser o de que as mulheres alcoólicas enfrentam problemas especiais. Algumas mulheres podem eventualmente sentir-se mais estigmatizadas pela sua maneira descontrolada de beber, devido à tendência da sociedade em olhar o comportamento das mulheres de forma diferente.

Em AA não se fazem distinções deste tipo. Qualquer que seja a sua idade, estatuto social, condição financeira ou educação, a mulher alcoólica, da mesma forma que o seu companheiro masculino, pode encontrar compreensão e ajuda em AA. Dentro do seu Grupo local as mulheres AA desempenham as mesmas funções que os homens.

HÁ MUITOS JOVENS EM AA?

Uma das tendências mais encorajadoras no crescimento de AA é o fato de que os jovens de ambos os sexos estão cada vez mais a sentir-se atraídos pelo programa antes que os seus problemas com a bebida se transformem num verdadeiro desastre. Agora que se dá mais valor ao carácter progressivo da doença do alcoolismo, esses jovens estão a reconhecer que, quando se é alcoólico, o melhor momento para travar a doença é na sua fase inicial.

Nos primeiros tempos de AA julgava-se, de uma forma geral, que os únicos candidatos lógicos a AA eram homens e mulheres que já tinham perdido os seus empregos, caído na valeta e, ou tinham destruído completamente as suas vidas familiares, ou se tinham marginalizado da vida em

sociedade há muito tempo.

Atualmente muitos dos jovens que recorrem a AA andam na casa dos vinte. Alguns ainda nem lá chegaram. A maioria deles ainda tem empregos e famílias. Muitos nunca estiveram presos nem internados. Mas aperceberam-se dos sintomas ameaçadores, reconheceram que são alcoólicos e não lhes faz sentido que o álcool os faça percorrer o seu inevitável caminho de destruição.

A sua necessidade de recuperação é tão premente quanto a de homens e mulheres mais velhos que não tiveram a oportunidade de recorrer a AA na sua juventude. Uma vez em AA, jovens e velhos raramente se dão conta da diferença de idades. Em AA, uns e outros começam uma nova vida a partir do mesmo ponto: o último copo.

REUNIÕES DE GRUPO

O Grupo é o centro e o coração da comunidade AA. É, de certa forma, um ponto de encontro único e que pode parecer estranho ao recém-chegado. As perguntas e respostas que se seguem mostram como funcionam as reuniões de AA e como o recém-chegado se enquadra no Grupo.

COMO É QUE ALGUÉM SE PODE TORNAR MEMBRO DE AA?

Ninguém se torna membro de AA no sentido vulgar da palavra. Não se preenchem quaisquer impressos de admissão. Na verdade, muitos Grupos nem sequer conservam um registro dos seus membros. Não se pagam taxas de admissão, quotas nem mensalidades de qualquer espécie.

Muitas pessoas tornam-se membros de AA pelo simples fato de assistirem às reuniões de um determinado Grupo. Podem ter sabido de AA por variadíssimas formas: podem ter entrado em contacto com AA ao chegarem àquele ponto do seu percurso alcoólico em que desejaram parar de beber; podem ter telefonado para o número indicado na lista telefônica; podem ter escrito para a direção postal do Escritório de Serviços Gerais.

Outros ainda podem ter sido levados a um Grupo de AA por um amigo, um familiar, um médico ou um conselheiro espiritual.

Um recém-chegado a AA já teve normalmente a oportunidade de falar com um ou mais membros antes de assistir à sua primeira reunião, o que lhe permitiu aprender alguma coisa sobre a forma como AA os tinha ajudado. O recém-chegado ouve falar sobre alcoolismo e AA, o que o ajuda a decidir se está ou não preparado honestamente para desistir do álcool. O único requisito para ser membro de AA é o desejo de parar de beber.

Em AA não se fazem campanhas para aliciar membros. Se, após assistir a algumas reuniões, o recém-chegado decide que AA não é para si, ninguém o irá pressionar para se manter na Comunidade. Poderão dar-se sugestões para que ele ou ela mantenha o espírito aberto a este respeito, mas ninguém em AA tentará forçá-lo a tomar uma decisão. Só o próprio alcoólico poderá responder à pergunta: será que eu preciso de Alcoólicos Anônimos?

O QUE É UMA REUNIÃO ABERTA?

Uma reunião aberta de AA é uma reunião de um Grupo à qual pode assistir qualquer membro da comunidade local, quer seja alcoólico ou não. O único dever é o de não divulgar os nomes dos membros AA depois da reunião.

A maior parte das reuniões abertas tem geralmente um coordenador e outros oradores. O coordenador abre e fecha a reunião e apresenta cada membro. Salvo raras exceções, os oradores numa reunião aberta são membros AA. Um de cada vez, vão passando em revista algumas experiências individuais que os levaram a entrar em AA. O coordenador pode também expor a sua

idéia pessoal sobre o programa de recuperação e sobre o que a sobriedade veio a significar para si. Todos os pontos de vista expressos são meramente pessoais, visto que cada membro de AA só fala em seu nome pessoal.

Antes de se fechar uma reunião deste tipo, há geralmente um intervalo para convívio social em que se serve café, refrigerantes e bolos ou biscoitos.

O QUE É UMA REUNIÃO FECHADA?

Uma reunião fechada é limitada aos membros de um Grupo ou visitantes de outro. O propósito de uma reunião fechada é dar aos membros de AA uma oportunidade para discutir determinadas fases do seu percurso alcoólico que só podem ser entendidas plenamente por outros alcoólicos.

Estas reuniões são geralmente conduzidas com o menor formalismo possível e encoraja-se todos os membros a participarem na discussão. As reuniões fechadas têm um significado muito especial para o recém-chegado, visto que é aí que lhe dão oportunidade de perguntar coisas que perturbam um principiante e o ajudam a beneficiar da experiência de recuperação dos membros mais antigos.

PODEREI LEVAR FAMILIARES OU AMIGOS A UMA REUNIÃO DE AA?

Na maior parte dos sítios, qualquer pessoa interessada em AA, quer seja ou não um dos seus membros, é bem vinda a uma reunião aberta de um Grupo de AA. Sugere-se, especialmente aos recém-chegados que levem as mulheres, os maridos ou amigos a essas reuniões, já que a sua compreensão do programa de recuperação pode constituir uma ajuda importante para o alcoólico alcançar e manter a sobriedade.

Muitos maridos e mulheres assistem às reuniões com a mesma freqüência que os seus cônjuges e tomam parte ativa nas atividades sociais do Grupo.

Deve voltar a lembrar-se que as reuniões fechadas são só reservadas aos alcoólicos.

COM QUE FREQUÊNCIA DEVEM OS MEMBROS DE AA ASSISTIR A REUNIÕES?

Uma vez perguntaram a Abraham Lincoln de que tamanho deveriam ser as pernas de um homem. A resposta clássica foi: "do tamanho necessário para chegarem ao chão".

Os membros de AA não são obrigados a assistir a um número determinado de reuniões nem durante um certo tempo. Trata-se pura e simplesmente de uma questão individual de gosto e necessidade. A maior parte dos membros faz por assistir a, pelo menos, uma reunião por semana.

Sentem que é o suficiente para satisfazer a sua necessidade pessoal de manterem o contacto com o programa através do Grupo. Outros assistem a uma reunião quase todos os dias, em sítios onde isso é possível. Há ainda outros que conseguem passar períodos relativamente longos sem assistirem a reuniões.

A sugestão amigável "Continua a vir às reuniões (ou como se diz em Portugal: "Volta, que isto resulta") que os recém chegados ouvem com tanta freqüência, baseia-se na experiência da grande maioria de membros de AA que acham que a qualidade da sua sobriedade se ressentem quando se afastam das reuniões por muito tempo. Muitos sabem, por experiência própria, que se não forem às reuniões, podem voltar a beber - e que se assistirem com freqüência parece não haver grandes dificuldades em se manterem sóbrios.

Os recém-chegados, em particular, parecem beneficiar do fato de assistirem a muitas reuniões (ou manterem outros contactos com AA) durante as suas primeiras semanas ou meses num Grupo.

Ao multiplicarem as oportunidades de conhecer e ouvir outros A.A.s cujas experiências com a

bebida se assemelham às suas, parece que lhes é mais fácil fortalecer a sua compreensão do programa e daquilo que este lhes pode oferecer.

Quase todos os alcoólicos experimentaram, uma vez ou outra, ficar sóbrios por si próprios. Para a maior parte deles, a experiência não foi nem particularmente agradável nem bem sucedida. Se assistir as reuniões ajuda o alcoólico a manter a sobriedade e simultaneamente a sentir-se feliz, então parece ser de bom senso deixar-se guiar pela experiência daqueles que seguiram o "Volta, que isto resulta".

OS MEMBROS DE AA TÊM DE ASSISTIR A REUNIÕES A VIDA INTEIRA?

Não necessariamente; mas, como diz um dos nossos membros, "A grande maioria de nós quer assistir e muitos de nós precisam de assistir".

A maior parte dos alcoólicos não gosta que os mandem fazer seja o que for e seja por quanto tempo for. À primeira vista, a perspectiva de ter de assistir a reuniões de AA durante toda a vida pode parecer um fardo muito pesado.

Mais uma vez, a resposta é que ninguém é obrigado a fazer nada em AA. Há sempre uma escolha entre fazer ou não fazer uma determinada coisa - incluindo a escolha vital de procurar alcançar a sobriedade através de AA.

A razão fundamental para que um alcoólico assista a reuniões de um Grupo de AA é a de ser ajudado a manter-se sóbrio hoje - não é amanhã, nem para a semana, nem daqui a dez anos. O hoje, o presente imediato, é o único período da vida que interessa a um membro de AA. Ele não se preocupa com o amanhã ou com o resto da sua vida. O que para ele é importante é manter-se sóbrio agora. Logo se preocupará com o futuro, quando ele chegar.

Por isso, o membro de AA que quer fazer tudo o que for possível para assegurar a sua sobriedade hoje, continuará certamente a assistir às reuniões. Mas esse ato terá sempre como base a preocupação pela sua sobriedade de agora. Enquanto se encarar AA desta forma, nenhuma atividade, incluindo a de ir a reuniões, constituirá uma obrigação a longo prazo.

COMO É QUE EU TEREI TEMPO PARA ASSISTIR A REUNIÕES DE AA, TRABALHAR COM OUTROS ALCOÓLICOS E TER OUTRAS ACTIVIDADES EM AA?

Durante os nossos dias de alcoolismo ativo, a maior parte de nós conseguiu, de alguma forma, minimizar a importância do tempo, quando se tratava de beber álcool. Por isso, o recém-chegado fica freqüentemente desiludido quando percebe que a sobriedade também lhe fará algumas exigências em termos de tempo.

Se o principiante é um alcoólico típico, sentirá a necessidade urgente de "recuperar o tempo perdido" - trabalhar afanosamente no emprego, deleitar-se nos prazeres de uma vida em família há muito posta de parte, dedicar tempo à igreja ou a atividades cívicas. Para que é que serve a sobriedade, pergunta o novo membro, a não ser para poder levar uma vida normal, plenamente saboreada a cada momento?

AA, contudo, não é uma coisa que se possa tomar como se fosse um comprimido. Vale a pena ter em conta a experiência daqueles que tiveram êxito neste programa de recuperação. Quase sem exceção, os homens e as mulheres que alcançaram uma sobriedade mais gratificante são aqueles que assistem a reuniões regularmente, não hesitam em trabalhar com outros alcoólicos que procuram ajuda, e que se interessam verdadeiramente por outras atividades do seu Grupo. Trata-se de homens e mulheres que recordam com realismo e honestidade as horas sem fim que passaram em bares, os dias de trabalho perdidos, a eficácia decrescente e o remorso que

acompanhava as ressacas do dia seguinte.

Comparadas com recordações como estas, as poucas horas passadas a melhorar e a reforçar a sua sobriedade acabam por ter afinal um preço baixo.

PODERÃO OS RECÉM-CHEGADOS PERTENCER A GRUPOS AA FORA DA SUA ÁREA DE RESIDÊNCIA?

Esta pergunta é feita muitas vezes por pessoas que parecem ter uma razão perfeitamente válida para não quererem arriscar-se a serem identificados como alcoólicos por um vizinho qualquer. Podem ter, por exemplo, um patrão que desconheça totalmente o programa de recuperação de AA e que seja potencialmente hostil para com quem admita ter um problema com o álcool. Podem, no entanto, desejar desesperadamente juntar-se a AA como uma forma de alcançar a sobriedade, mas podem hesitar em escolher um Grupo perto da sua área de residência.

A resposta a esta pergunta é que uma pessoa é livre de escolher um Grupo de AA onde muito bem quiser. Claro que é muito mais conveniente escolher o Grupo mais próximo, o que implica também uma aproximação mais direta ao problema de cada um. A pessoa que recorre a AA é normalmente, embora nem sempre, considerada como um bêbedo. As boas notícias sobre a sua sobriedade também se espalharão inevitavelmente. Poucos patrões ou vizinhos sentirão qualquer ressentimento para com a causa da sobriedade continuada do seu trabalhador ou amigo, quer esta se tenha baseado num Grupo local de AA ou num que fique a 100 quilômetros.

Presentemente, muito poucas pessoas são despedidas dos seus empregos ou marginalizadas socialmente por estarem sóbrias. Se considerarmos que a experiência de muitos milhares de membros de AA pode constituir um guia seguro, a melhor sugestão é que o recém-chegado procure ajuda no Grupo mais próximo, em vez de se preocupar com as reações dos outros.

SE EU ENTRAR EM AA NÃO IREI PERDER MUITOS AMIGOS E MUITAS OPORTUNIDADES DE ME DIVERTIR?

A melhor resposta para isto é a experiência de centenas de milhar de homens e mulheres que já estão em AA. A sua atitude é geralmente a de que não tinham amizades verdadeiras ou grandes divertimentos antes de entrarem em AA. O seu ponto de vista sobre ambos os assuntos modificou-se.

Muitos alcoólicos descobrem que os seus melhores amigos ficam encantados por os verem enfrentar o fato de que não sabem controlar o álcool. Ninguém quer ver um amigo continuar a sofrer.

É evidentemente importante distinguir entre os verdadeiros amigos e as pessoas que casualmente conhecemos em bares. O alcoólico tem tendência para ter muitos "amigalhões" de cujo convívio poderá, a princípio, sentir a falta. Mas eles serão substituído pelas centenas de A.A.s que o recém-chegado vai conhecer homens e mulheres que o aceitam com compreensão e o ajudam a manter a sua sobriedade a todo o momento.

Poucos membros de AA trocarão a alegria que vem da sobriedade por aquilo que parecia ser alegria enquanto bebiam.

O PROGRAMA DE RECUPERAÇÃO

Depois de assistir a algumas reuniões, o recém-chegado já ouviu falar, com certeza, de coisas como "Os Doze Passos", "As Doze Tradições", de "recaídas", "O Livro Grande" e outros termos característicos de AA. Os parágrafos seguintes descrevem estes termos e explicam a razão pela

qual são tão freqüentemente mencionados pelos membros de AA.

O QUE SÃO OS DOZE PASSOS?

Os "Doze Passos" são o núcleo do programa de recuperação individual de AA. Não são teorias abstratas: baseiam-se na experiência dos primeiros membros de AA que lá chegaram por tentativas, umas bem sucedidas e outras falhadas. Descrevem a atitude e as atividades que esses primeiros membros acharam importantes para alcançarem a sobriedade. Aceitar os "Doze Passos" não é, de forma nenhuma obrigatório.

No entanto, a experiência sugere que os membros que se esforçam honestamente por seguir estes Passos e por aplicá-los na sua vida diária, vão muito mais longe em AA do que aqueles que apenas os encaram com ligeireza. Tem-se dito que é impossível seguir à letra todos os Passos dia a dia. Embora isto possa ser verdade, na medida em que os Doze Passos refletem uma aproximação à vida que é totalmente nova para a maioria dos alcoólicos, muitos membros de AA sentem que os Passos são uma necessidade prática para manterem a sua sobriedade.

Segue-se o texto de Os Doze Passos que apareceram pela primeira vez no livro Alcoólicos Anônimos, o livro da experiência AA:

1. Admitimos que éramos impotentes perante o álcool - que as nossas vidas se tinham tornado ingovernáveis.
2. Viemos a acreditar que um Poder superior a nós mesmos nos poderia restituir a sanidade.
3. Decidimos entregar a nossa vontade e a nossa vida aos cuidados de Deus, como O concebíamos.
4. Fizemos, sem medo, um minucioso inventário moral de nós mesmos.
5. Admitimos perante Deus, perante nós próprios e perante outro ser humano a natureza exata dos nossos erros.
6. Dispusemo-nos inteiramente a aceitar que Deus nos libertasse de todos estes defeitos de carácter.
7. Humildemente Lhe pedimos que nos livrasse das nossas imperfeições.
8. Fizemos uma lista de todas as pessoas a quem tínhamos causado danos e dispusemo-nos a fazer reparações a todas elas.
9. Fizemos reparações diretas a tais pessoas sempre que possível, exceto quando fazê-lo implicasse prejudicá-las ou a outras.
10. Continuamos a fazer o inventário pessoal e quando estávamos errados admitíamo-lo imediatamente.
11. Procuramos através da oração e da meditação melhorar o nosso contacto consciente com Deus, como O concebíamos, pedindo apenas o conhecimento da Sua vontade em relação a nós e a força para a realizar.
12. Tendo tido um despertar espiritual como resultado destes passos, procuramos levar esta mensagem a outros alcoólicos e praticar estes princípios em todos os aspectos da nossa vida.

O QUE SÃO AS "DOZE TRADIÇÕES"?

As "Doze Tradições" de AA são princípios sugeridos como uma forma de assegurar a sobrevivência e o crescimento dos milhares de Grupos que constituem a Comunidade. Baseiam-se na experiência dos próprios Grupos durante os anos críticos do início do movimento.

As Tradições são importantes tanto para os membros mais antigos como para os recém-chegados, porque recordam os verdadeiros fundamentos de AA como uma comunidade de homens e mulheres cujo propósito primordial é manter a sua sobriedade e ajudar outros a alcançarem a sobriedade:

1. O nosso bem-estar comum deverá estar em primeiro lugar; a recuperação pessoal depende da unidade de AA.

1. Para o propósito do nosso Grupo existe apenas uma autoridade fundamental: um Deus de amor tal como Ele se expressa na nossa consciência de Grupo. Os nossos líderes são apenas servidores de confiança; eles não governam.
3. O único requisito para ser membro de AA é a vontade de parar de beber.
4. Cada Grupo deverá ser autônomo, exceto em assuntos que afetem outros Grupos ou AA como um todo.
 - i. Cada Grupo tem apenas um propósito primordial - levar a sua mensagem ao alcoólico que ainda sofre.
6. Um Grupo de AA nunca deverá endossar, financiar ou emprestar o nome de AA a nenhuma entidade parecida ou empreendimento alheio, para evitar que problemas de dinheiro, propriedade e prestígio nos afastem do nosso propósito primordial.
7. Todos os Grupos de AA deverão ser inteiramente auto-suficientes, recusando contribuições de fora.
3. Alcoólicos Anônimos jamais deverá ter um caráter profissional, mas os nossos centros de serviço podem empregar pessoal especializado.
9. Alcoólicos Anônimos, como tal, nunca deverá organizar-se, mas podemos criar juntas ou comissões de serviço diretamente responsáveis perante aqueles que servem.
10. Alcoólicos Anônimos não emite opinião sobre assuntos alheios à Comunidade; portanto o nome de AA nunca deverá aparecer em controvérsias públicas.
11. A nossa política de relações públicas baseia-se na atração em vez da promoção; precisamos de manter sempre o anonimato pessoal na imprensa, na rádio e no cinema.
12. O anonimato é o alicerce espiritual de todas as nossas Tradições, lembrando-nos sempre de colocar os princípios acima das personalidades.

O QUE SÃO RECAÍDAS?

Um homem ou uma mulher que tem conseguido manter-se sóbrio através do AA, por vezes embebeda-se. Em AA, um retrocesso deste tipo é geralmente conhecido como recaída. Isto pode acontecer durante as primeiras semanas ou meses de sobriedade ou mesmo depois de o alcoólico se ter mantido abstinente durante anos.

Quase todos os membros de AA que passaram por esta experiência, afirmam que as recaídas podem ter origem em causas específicas. Esqueceram-se deliberadamente que tinham admitido que eram alcoólicos e adquiriram uma confiança exagerada nas suas capacidades de controlar o álcool. Afastaram-se das reuniões de AA ou de contactos informais com outros membros de A.A, deixaram-se envolver demasiadamente em assuntos de negócios ou de caráter social, ao ponto de se esquecerem da importância de permanecerem sóbrios, ou então, permitiram-se ficar cansados e foram apanhados sem defesas mentais e emocionais.

Por outras palavras, a maioria das recaídas não acontece por acaso.

O QUE É O PROGRAMA DAS "24 HORAS"?

O programa das 24 horas é uma frase utilizada para descrever a abordagem básica de AA à questão de como de manter a sobriedade. Os membros de AA não juram que nunca mais voltarão a beber para o resto da vida, assim como não se comprometem a não beber amanhã. Ao recorrerem a AA e pedirem ajuda, já tinham descoberto que, por mais sinceros que tivessem sido ao prometerem a si próprios que iriam deixar o álcool no futuro, invariavelmente esqueciam-se dessas promessas e embebedavam-se. A compulsão para beber mostrou ser mais poderosa do que as suas melhores intenções de não beber.

O membro de AA reconhece que o seu maior problema é manter-se sóbrio agora! As vinte e quatro horas do dia constituem o único período de tempo em que ele poderá fazer alguma coisa no que diz respeito à bebida. Ontem já passou, o amanhã nunca chega. "Mas hoje - diz o membro de AA - hoje, eu não vou tomar o primeiro copo. Talvez seja tentado a beber amanhã - e talvez beba mesmo. Mas amanhã é algo com que me vou preocupar quando chegar. O meu grande

problema é não beber nestas 24 horas".

Para além do programa das 24 horas, AA sublinha a importância de três "slogans" que provavelmente o recém-chegado já terá ouvido muitas vezes antes de se tornar membro de AA.

Estes slogans dizem: "Vá com calma, mas vá", "Viva e deixe viver" e "Primeiro, o mais importante". Fazendo com que estes slogans se tornem uma parte integrante da sua atitude perante os problemas do dia-a-dia, o membro de AA recebe uma grande ajuda na sua tentativa de viver plenamente, sem álcool.

O QUE É O AA GRAPEVINE?

O Grapevine é uma edição mensal publicada para membros e amigos que procuram adquirir mais conhecimentos sobre a experiência de AA. Trata-se da única publicação internacional da Comunidade, editada em formato de bolso e em inglês, por uma equipa constituída unicamente por membros de AA.

Todos os meses se podem encontrar exemplares avulsos desta revista nas reuniões de Grupos, mas a maior parte dos leitores prefere receber os seus exemplares por assinatura.

A publicação portuguesa de AA chama-se [Partilhar](#).

PORQUE SERÁ QUE AA PARECE NÃO FUNCIONAR PARA DETERMINADAS PESSOAS?

A resposta a esta pergunta é que AA só funciona para aqueles que admitem ser alcoólicos, que querem honestamente deixar de beber e que são capazes de manter estas duas realidades nas suas mentes a todo o momento.

AA geralmente não resulta para o homem ou para a mulher que tenha dúvidas sobre se é ou não alcoólico e que se apegue à esperança de poder voltar a beber normalmente. A maioria das autoridades médicas afirma que um alcoólico nunca mais pode voltar a beber normalmente. O alcoólico tem de aceitar e admitir este fato fundamental. A par desta admissão e aceitação tem de existir o desejo de deixar de beber.

Depois de estarem sóbrias por algum tempo em AA, algumas pessoas têm a tendência para esquecer que são alcoólicas, com tudo o que esse diagnóstico implica. A sua sobriedade torna-os demasiado confiantes e decidem experimentar o álcool de novo. Para um alcoólico, os resultados destas experiências são totalmente previsíveis. A sua maneira de beber torna-se invariavelmente cada vez pior.

ALGUMAS PERGUNTAS FEITAS POR RECÉM-CHEGADOS

AA tem um único propósito primordial, embora possa ser indiretamente responsável por outros benefícios. Os recém-chegados à Comunidade podem por vezes fazer as seguintes perguntas.

SERÁ QUE AA ME IRÁ AJUDAR FINANCEIRAMENTE?

Muitos alcoólicos, ao recorrerem a AA para pedir ajuda para o seu problema com a bebida, já têm também muitos e consideráveis problemas de natureza financeira. Não será de estranhar que alguns acalentem a esperança de que AA os possa ajudar a resolver, de alguma maneira, as suas obrigações financeiras mais prementes.

Logo no início da experiência de AA como uma Comunidade, descobriu-se que o dinheiro - ou a falta dele - nada tinha a ver com a capacidade de um recém-chegado ficar sóbrio e conseguir sair dos muitos problemas que se foram agravando pelo uso excessivo do álcool.

A falta de dinheiro - mesmo com uma pesada carga de dívidas - parecia não ser um obstáculo para o alcoólico, sempre que este, honesta e sinceramente, quisesse encarar as realidades da vida sem o álcool. Uma vez afastado o grande problema do álcool, os outros problemas, incluindo os financeiros, pareciam também ter solução. Alguns membros de AA conseguiram uma recuperação financeira sensacional em relativamente pouco tempo, mas, para outros, o caminho tem sido duro e longo. A resposta básica a esta pergunta é que AA existe com um único propósito e que esse propósito nada tem a ver com a prosperidade material ou a falta dela.

Nada impede que um membro de um Grupo ofereça uma refeição a um recém-chegado, lhe compre um fato ou que até lhe empreste dinheiro. Este é um assunto que depende do critério de cada um e da sua discricção. Contudo, o alcoólico que fique com a sensação de que AA é uma qualquer organização de caridade estará enganado.

SERÁ QUE AA PODERÁ RESOLVER OS MEUS PROBLEMAS FAMILIARES?

O álcool é freqüentemente um fator de perturbação da vida familiar, na medida em que aumenta as pequenas irritações, revela defeitos de caráter e contribui para problemas financeiros. Muitos homens e mulheres, quando procuram AA pela primeira vez, já tinham praticamente conseguido destruir a sua vida familiar.

Alguns recém-chegados a AA, subitamente conscientes da sua própria responsabilidade pelo caos familiar, mostram-se ansiosos e entusiasmados por fazerem reparações pelos danos causados e reassumirem um modo de vida normal com aqueles que lhe estão mais próximos. Outros, com ou sem razão, continuam a sentir ressentimentos profundos para com os seus familiares.

Quase sem exceções, os recém-chegados que são sinceros na sua abordagem ao programa de recuperação de AA, são bem sucedidos na reconstrução das suas vidas familiares já destroçadas. Os laços que voltam a unir o alcoólico honesto aos membros da sua família são geralmente mais fortes do que eram antes. Claro que, por vezes, os danos causados já são irreparáveis e terá de se descobrir uma aproximação à vida familiar totalmente nova. No entanto e na generalidade dos casos, esta é uma história com um final feliz.

A experiência tem mostrado que o alcoólico que chega a AA com o único propósito de manter a paz na vida familiar e não porque tenha o desejo honesto de deixar de beber, poderá ter dificuldades em alcançar a sobriedade. O desejo sincero de alcançar a sobriedade deverá estar em primeiro lugar. Uma vez sóbrio, o alcoólico descobrirá que muitos dos seus outros problemas relacionados com a vida do dia a dia podem ser abordados de uma maneira realista e com muito boas perspectivas de êxito.

SERÁ QUE AA MANTÉM HOSPITAIS OU CASAS DE REPOUSO PARA ALCOÓLICOS?

Não existem "Hospitais ou casas de repouso de AA". Por tradição, AA nunca oferece nem patrocina serviços ou instituições de caráter profissional. Mantendo-se fiel á tradição de procurar não prestar serviços que outros podem fornecer, AA evita assim qualquer mal entendido a respeito do seu propósito primordial, que é o de ajudar alcoólicos na sua procura de um modo de vida sem álcool.

Nalgumas zonas há comissões de serviço formadas por membros de AA que têm feito acordos com hospitais locais para o internamento de alcoólicos que são apadrinhados por um membro de Alcoólicos Anônimos em nome individual e não como representante da Comunidade no seu todo.

Noutras zonas, alguns membros de AA individualmente ou em grupo, criaram centros que se dedicam fundamentalmente a proporcionar o seu programa de recuperação a recém-chegados.

Dada a sua compreensão especial para com os problemas que o alcoólico enfrenta, os proprietários ou administradores destes centros são geralmente capazes de ajudar o recém-chegado durante o período crucial do início da abstinência. Mas estes centros, no entanto, nada

têm a ver com AA, a não ser pelo fato de poderem ser geridos por pessoas que alcançaram a sua própria sobriedade através de AA. Como movimento, AA nunca se associa a qualquer iniciativa empresarial.

SERÁ QUE AA PATROCINA ALGUMA ACTIVIDADE SOCIAL PARA OS SEUS MEMBROS?

A maioria dos membros de AA são pessoas sociáveis, fato que poderá ter sido, em parte, um dos fatores determinantes de se terem tornado alcoólicos. É por isso que as reuniões dos Grupos locais de AA acabam por ser geralmente encontros animados.

Como Comunidade, AA nunca desenvolveu um programa formal de atividades sociais para os seus membros, já que o seu único propósito é o de ajudar os alcoólicos a alcançar a sobriedade. Nalgumas áreas, membros de AA, exclusivamente por sua própria iniciativa e responsabilidade, abriram clubes ou outros locais de lazer para os seus companheiros de Grupo. Estes clubes são, por tradição, independentes de AA e geralmente tem-se muito cuidado em evitar qualquer identificação direta com a Comunidade AA.

Mesmo onde não existem clubes, é vulgar que os Grupos locais combinem jantares de aniversário, piquenique e festas na passagem de ano ou noutras ocasiões especiais. Nalgumas cidades grandes, os membros de AA encontram-se com regularidade para almoçar e patrocinam encontros informais aos fins de semana.

O QUE PENSA A CLASSE MÉDICA DE AA?

Ver também o folheto "[AA como um recurso para a classe médica](#)"

Desde o seu início, AA tem usufruído da amizade e do apoio de médicos que conhecem o seu programa de recuperação do alcoolismo. Os médicos, talvez melhor do que qualquer outro grupo de pessoas, estão em posição de vantagem para reconhecerem a ineficácia de outros tipos de aproximação ao problema do alcoolismo, no passado. AA nunca foi apontado como a única resposta para o problema, só que o programa de recuperação de AA tem funcionado com êxito tantas vezes, depois de outros métodos terem falhado, que, hoje em dia, os médicos são freqüentemente os maiores defensores deste programa nas suas comunidades.

Um sinal da posição da classe médica em relação a AA foi o da Associação Americana de Saúde Pública ter sugerido e nomeado, em 1951, a Comunidade de AA, para receber o famoso Prêmio Lasker como "reconhecimento formal do êxito de AA no tratamento do alcoolismo como uma doença e na eliminação do seu estigma social."

AA é ainda recente - ou desconhecido - em certas comunidades e nem todos os médicos estão a par do seu programa de recuperação. Contudo, eis alguns excertos de comentários sobre AA, feitos por reconhecidas autoridades médicas:

Em 1967 a Associação Médica Americana afirmava que a adesão a Alcoólicos Anônimos ainda era o meio mais eficaz de tratamento do alcoolismo e citava a Dra. Ruth Fox, uma eminente autoridade em alcoolismo e, a esse tempo, Diretora Clínica do Conselho Nacional de Alcoolismo: "com os seus milhares de Grupos e os seus 300.000 alcoólicos recuperados (agora são mais de 2.000.000), AA tem chegado sem dúvida a mais doentes do que todos nós juntos. Para os doentes que possam e queiram aceitá-lo, AA poderá ser a única forma de terapia necessária".

"Tenho o maior respeito pelo trabalho que vem sendo feito por AA, pelo seu espírito e pela sua filosofia intrínseca de ajuda mútua. Nunca perco a oportunidade de afirmar o meu total apoio, publicamente ou em privado, onde quer que seja preciso".

Dr. Karl Menninger - Menninger Foundation

"Talvez o tratamento mais eficaz na reabilitação do alcoólico seja uma filosofia de vida compatível com o indivíduo e a sua família, uma fé absoluta em si próprio, que vem somente depois de aprender a conhecer-se e uma ligação íntima a outros cujas experiências são semelhantes às suas. A cooperação do médico com Alcoólicos Anônimos é um dos meios de obter estes benefícios para o seu doente."

Marvin A. Block - Membro da Comissão sobre Alcoolismo e Toxicodependência da Associação Médica Americana

O QUE É QUE AS AUTORIDADES RELIGIOSAS PENSAM DE AA?

Nenhum outro movimento laico dos nossos dias, como AA, terá provavelmente recebido um tão grande apoio incondicional do clero de todas as grandes religiões. Tal como os médicos, os conselheiros espirituais da humanidade têm sido confrontados ao longo dos tempos com o problema do alcoolismo. Muitos deles têm ouvido pessoas honestas fazerem promessas sinceras de se absterem do álcool para quem ele se tinha tornado incontrolável para afinal as verem quebrar essas promessas no espaço de horas, dias ou semanas. A compreensão, a solidariedade e os apelos à consciência do alcoólico não foram muito úteis para os clérigos que tentavam ajudá-los.

Por isso, talvez não seja de estranhar que AA, embora ofereça uma maneira de viver, em vez de uma religião formal, tenha sido tão carinhosamente abraçado por representantes de muitas e diferentes confissões religiosas. Eis como algumas delas se referiram a AA no passado:

The Directors Bulletin, um jornal jesuíta publicado em St. Louis, Missouri (E.U.A.)

O Padre Dowling, membro da equipa do periódico *The Queen's Work*, teve a oportunidade excepcional de estudar o movimento de Alcoólicos Anônimos.

Ele descobriu que a pedra base da terapia feita em AA inclui abnegação, humildade, caridade, bom exemplo e oportunidades para um novo tipo de relação social. Todos os credos estão representados neste movimento. Os leitores podem ficar certos de que nenhum artigo ou livro a respeito deste movimento é tão convincente como o contacto pessoal com um indivíduo ou Grupo de Alcoólicos Anônimos, cujas personalidades, lares e negócios caóticos se transformaram em sólidas realizações.

The Living Church (Episcopal)

"Na base da técnica aplicada por AA está o princípio, verdadeiramente cristão, de que um homem não poderá ajudar-se a si próprio a não ser ajudando os outros. O programa de AA é definido pelos próprios membros como um "seguro de vida". Este "seguro" resultou na recuperação da saúde física, mental e espiritual e no respeito por si próprios de centenas de homens e mulheres que estariam irremediavelmente perdidos sem a sua terapia ímpar e eficaz."

QUEM É RESPONSÁVEL PELA DIVULGAÇÃO DE AA?

A tradição de AA, em matéria de relações públicas, sempre preferiu a atração à promoção.

AA nunca procura publicidade, embora coopere a 100% com representantes responsáveis da Imprensa, Rádio, Televisão, Cinema e outros meios de comunicação que procuram obter informações sobre o seu programa de recuperação.

A nível nacional e internacional, são fornecidas notícias sobre AA pela Comissão de Informação

Pública dos Escritórios dos Serviços Gerais. Também têm sido criadas Comissões Locais com a finalidade de fornecer aos meios de comunicação social determinados fatos sobre AA como um recurso para os alcoólicos nessas áreas.

AA está profundamente grato a todos os seus amigos que têm sido responsáveis pelo reconhecimento dado a este movimento. Está também profundamente consciente de que o anonimato dos seus membros, de que fundamentalmente o programa tanto depende, tem sido fielmente respeitado por todos os meios de comunicação.

Deverá salientar-se que dentro de AA, nas suas reuniões ou mesmo entre eles, os membros de AA não são anônimos.

UMA NOVA FORMA DE VIDA

Na verdade, uma forma de vida não se pode explicar: tem de ser vivida. Literatura descritiva baseada em generalidades vagas e inspiradas tendem a deixar muitas perguntas sem resposta e muitos leitores pouco convencidos de que encontraram aquilo que procuravam e de que necessitavam. No outro extremo, um catálogo de mecanismos e detalhes sobre um programa para viver, também só poderá dar uma visão parcial das virtudes de um tal programa.

AA é um programa para uma nova maneira de viver sem o álcool, um programa que está a funcionar com sucesso para centenas de milhar de homens e mulheres que o procuram e que o aplicam com honestidade e sinceridade. Está a resultar em todo o mundo e para homens e mulheres de todas as fases e etapas da vida.