

EIS O A.A.

...uma introdução ao programa de recuperação de A.A.

Alcoólicos Anônimos ® é uma irmandade de homens e mulheres que compartilham suas experiências, forças e esperanças, a fim de resolver seu problema comum e ajudar outros a se recuperar do alcoolismo.

- O único requisito para se tornar membro é o desejo de parar de beber. Para ser membro de A.A. não há necessidade de pagar taxas nem mensalidades; somos auto-suficientes graças às nossas próprias contribuições.
- A.A. não está ligado a nenhuma seita ou religião, nenhum partido político, nenhuma organização ou instituição; não deseja entrar em qualquer controvérsia; não apóia nem combate quaisquer causas.
- Nosso propósito primordial é mantermo-nos sóbrios e ajudar outros alcoólicos a alcançar a sobriedade.

Direitos autorais © de The A.A. Grapevine, Inc.;
reimpresso com permissão

EIS O A.A.

...uma introdução ao programa de recuperação de A.A.

SÓ VOCÊ PODE DECIDIR

Se a bebida lhe parece estar causando problemas, ou se seu beber chegou ao ponto de preocupá-lo um pouco, talvez lhe interesse saber algo sobre Alcoólicos Anônimos e seu programa de recuperação do alcoolismo. Depois de ler este breve sumário, você poderá achar que o A.A. nada tem a oferecer-lhe. Neste caso, sugerimos apenas que mantenha a mente aberta sobre o assunto. À luz do que você aprender destas páginas, considere cuidadosamente seu hábito de beber. Decida, por si mesmo, se o álcool se tornou ou não um problema em sua vida. E lembre-se de que será sempre bem-vindo entre os milhares de membros de A.A. que resolveram seus problemas de bebida e agora levam uma vida “normal” de construtiva sobriedade no dia-a-dia.

QUEM SOMOS

Nós de A.A. somos homens e mulheres que descobrimos e admitimos ser incapazes de controlar o álcool. Aprendemos que precisamos viver sem ele, a fim de evitar a ruína para nós mesmos e para os que nos são caros.

Com grupos locais em milhares de comunidades, participamos informalmente de uma irmandade internacional, com membros em mais de 134 países (Em 1994, existe A.A. em 144 países.). Nosso único e fundamental propósito é mantermo-nos sóbrios e atender àqueles que procuram nosso auxílio, ajudando-os a alcançarem a sobriedade.

Não somos reformadores nem estamos ligados a qualquer grupo, causa ou filiação religiosa. Não temos desejo algum de tornar o mundo abstêmio. Não recrutamos membros. Evitamos impor nossos pontos de vista e só nos pronunciamos sobre eles quando solicitados.

Em nossa Irmandade encontram-se homens e mulheres de idades e níveis sociais,

econômicos e culturais os mais variados. Muitos dentre nós beberam por anos a fio antes de compreenderem que o álcool era, para eles, incontrolável. Outros tiveram a sorte de chegar a essa conclusão logo que começaram a beber exageradamente. Variam as conseqüências de nossa maneira alcoólica de beber. Alguns de nós estávamos praticamente perdidos antes de buscar a ajuda de A.A. Não tínhamos mais família, bens ou respeito próprio. Tínhamos vivido na sarjeta de muitas cidades. Havíamos sido hospitalizados e presos vezes sem conta. Havíamos cometido muitas ofensas graves contra a sociedade, contra nossas famílias, contra nossos patrões e contra nós mesmos.

Outros de nosso meio nunca foram presos ou internados. Nem perderam empregos ou famílias por causa do beber. Porém, finalmente chegamos ao ponto onde descobrimos que o álcool estava interferindo em nossa vida normal. Quando descobrimos que não poderíamos viver sem o álcool, também procuramos ajuda no A.A.

Todas as grandes religiões estão representadas em nossa Irmandade e muitos líderes religiosos têm estimulado nosso crescimento. Contamos até alguns ateus e agnósticos entre nós. A fé ou a filiação a qualquer credo não constitui condição para ser membro de A.A.

Une-nos um problema comum: o álcool. Reunindo-nos; trocando idéias ou ajudando, juntos, outros alcoólicos, podemos de algum modo, permanecer sóbrios e eliminar a compulsão para a bebida, o que outrora fora uma força dominante em nossas vidas. Não temos a pretensão de sermos os únicos possuidores da resposta para o problema do alcoolismo. Sabemos que o programa de A.A. funciona para nós, e temos visto funcionar, quase sem exceção, para cada novo membro que desejava, sincera e honestamente, deixar de beber.

Através do A.A. aprendemos muito sobre o alcoolismo e sobre nós mesmos.

Tentamos manter esse aprendizado bem claro em nós o tempo todo, porque nos parece ser a chave de nossa sobriedade. Para nós, é fundamental que a sobriedade seja sempre a primeira preocupação.

O QUE APRENDEMOS SOBRE O ALCOOLISMO

A primeira coisa que aprendemos sobre o alcoolismo é que constitui um dos problemas mais antigos da humanidade. Apenas recentemente começamos a nos beneficiar com novas maneiras de tratar o problema. Por exemplo: os médicos hoje sabem muito mais sobre o alcoolismo que seus antecessores de apenas duas gerações atrás. Eles estão começando a definir o problema e a estudá-lo detalhadamente.

Embora não haja uma "definição A.A." formal do alcoolismo, a maioria de nós concorda em descrevê-lo como uma compulsão física aliada a uma obsessão mental.

Com isso queremos dizer que tínhamos um desejo físico, bem distinto, de consumir mais álcool do que podíamos controlar, e em desafio a todas as regras do bom-senso. Tínhamos não só um desejo anormal pelo álcool, como ainda freqüentemente sucumbíamos a ele nas piores ocasiões. Não sabíamos quando (ou como) parar de beber. Muitas vezes não tínhamos sensatez bastante para saber quando não começar.

Como alcoólicos, aprendemos penosamente que força de vontade sozinha, embora poderosa em outros aspectos, não bastava para manter-nos sóbrios. Tentamos ficar sem beber durante algum tempo. Fizemos solenes promessas. Trocamos de marcas e bebidas. Tentamos beber apenas a certas horas. Nada disso deu resultados. Sempre acabávamos, mais cedo ou mais tarde, nos embriagando, quando não só

queríamos ficar sóbrios, como tínhamos todo incentivo racional para permanecer sóbrios.

Atravessamos fases de negro desespero, quando tínhamos certeza de que mentalmente algo estava errado em nós. Chegamos a odiar-nos por estarmos desperdiçando os talentos com os quais fomos dotados e causando problemas a nossas famílias e aos outros. Com frequência, comprazíamos-nos em auto-piedade e proclamávamos que nada poderia ajudar-nos.

Atualmente estas lembranças podem fazer-nos sorrir, mas, na época, constituíram sombrias e terríveis experiências.

A DOENÇA DO ALCOOLISMO

Hoje estamos prontos para aceitar que o alcoolismo, ao menos pelo que nos tange, é uma doença – uma doença progressiva, que jamais pode ser "curada" mas que, como outras enfermidades, pode ser estacionada. Concordamos que não há nada de vergonhoso em se estar doente, desde que encaremos o problema com honestidade, e procuremos solucioná-lo. Estamos perfeitamente prontos para admitir que somos alérgicos ao álcool e consideramos simples bom-senso manter distância daquilo que nos causa a alergia.

Compreendemos agora que, uma vez que uma pessoa cruze a invisível fronteira entre um forte hábito de beber e o alcoolismo compulsivo, será sempre um alcoólico. Pelo que sabemos, nunca mais poderá voltar ao hábito social "normal" de beber. "Uma vez alcoólico, sempre alcoólico", é um simples fato com que temos de conviver.

Aprendemos também que há poucas alternativas para os alcoólicos. Se continuam a beber, seus problemas se tornarão progressivamente mais graves; estarão certamente no caminho da sarjeta, dos hospitais, das prisões ou outras instituições, ou rumo a uma morte prematura. A única alternativa é parar de beber completamente, abster-se até da mais insignificante quantidade de álcool sob qualquer forma. Se estão dispostos a seguir este curso e beneficiarem-se da ajuda disponível, uma vida inteiramente nova pode abrir-se para os alcoólicos.

Na época em que bebíamos, por vezes nos convencíamos de que, para controlar nosso beber, bastaria parar após o segundo copo, ou o quinto, ou qualquer número. Apenas gradualmente pudemos compreender que não era nem o quinto, nem o décimo, nem o vigésimo gole que nos embriagava; era o primeiro! Era o primeiro que provocava o desastre. Era o primeiro que nos iniciava num turbilhão. Era o primeiro que estabelecia uma cadeia de pensamentos alcoólicos que nos levava às bebedeiras descontroladas.

Em A.A. existe uma expressão que diz: "Para um alcoólico, um gole é muito e mil não são suficientes".

Outra coisa que muitos de nós aprendemos durante a época em que bebíamos foi que a sobriedade forçada geralmente não era uma experiência muito agradável. Alguns de nós conseguimos permanecer sóbrios ocasionalmente durante dias, semanas e até anos. Mas não desfrutamos esta sobriedade. Sentimo-nos mártires. Tornamo-nos irascíveis. Era difícil conviver e trabalhar conosco. Persistimos em olhar para o futuro, para o dia em que poderíamos beber de novo.

Agora que estamos no A.A., temos uma nova concepção da sobriedade.

Desfrutamos uma sensação de livramento, um sentimento de liberdade até mesmo com relação ao desejo de beber. Já que não podemos esperar beber normalmente em tempo algum do futuro, concentramo-nos em viver hoje uma vida completa, sem álcool. Quanto a ontem, nada podemos fazer. E o amanhã nunca chega. Hoje é o único dia com que temos de preocupar-nos. E sabemos, por experiência própria, que

mesmo os "piores" beberrões podem passar 24 horas sem um trago. Alguns preferem adiar a próxima bebida por uma hora ou mesmo por um minuto – mas eles aprendem que é possível adiar o primeiro gole.

A primeira vez que ouvimos falar do A.A., pareceu-nos miraculoso alguém que realmente tivesse sido bêbado inveterado alcançar e manter o tipo de sobriedade de que outros membros mais antigos de A.A. falavam. Alguns dentre nós achávamos que nossa maneira de beber era especial, que nossas experiências eram diferentes, que o A.A., embora pudesse dar bons resultados para outros, não serviria para nós. Outros de nós, que não tínhamos sido seriamente marcados pela bebida, achávamos que o A.A. podia ser ótimo para os bêbados vagabundos, mas que nós provavelmente poderíamos resolver o problema sozinhos.

Nossa experiência no A.A. ensinou-nos duas coisas importantes. Primeira: os problemas básicos que os alcoólicos enfrentam são os mesmos, tanto para os que esmolam para beber uma pinga quanto para os que exercem elevadas funções em grande empresas. Segunda: agora compreendemos que o programa de A.A. de recuperação funciona para quase todo alcoólico, se este honestamente quer que funcione, não importa qual o seu nível social ou sua experiência com a bebida.

TOMAMOS UMA DECISÃO

Todos nós que hoje somos membros de A.A. tivemos que tomar uma decisão de máxima importância antes de nos sentirmos seguros no novo programa de vida sem o álcool. Tivemos que encarar, com realismo e honestidade, os fatos sobre nós mesmos e nosso beber. Tivemos que admitir que éramos impotentes perante o álcool. Para alguns de nós, essa foi a proposição mais dura que jamais encaramos. Pouco sabíamos sobre o alcoolismo. Tínhamos idéias preconcebidas sobre o termo "alcoólico", comparável principalmente com marginais. Ou achávamos que significava ausência de força de vontade ou fraqueza de caráter. Alguns dentre nós relutávamos em admitir que éramos alcoólicos. Outros de nós admitíamos, mas só parcialmente.

Na maioria, contudo, sentimo-nos aliviados quando nos explicaram que o alcoolismo é uma doença. Atentamos para o bom senso de se fazer alguma coisa contra um mal que ameaçava destruir-nos. Deixamos de tentar enganar os outros – e a nós mesmos – com a idéia de que podíamos controlar o álcool, quando toda a evidência indicava o contrário.

Desde o primeiro instante nos explicaram que ninguém, a não ser nós mesmos, poderia determinar se éramos ou não alcoólicos. Era necessário que a admissão fosse baseada em nosso próprio juízo – e não na opinião de um médico, marido, esposa ou conselheiro espiritual. Tinha que ser baseada em fatos que conhecíamos sobre nós mesmos. Nossos amigos poderiam compreender a natureza do nosso problema, porém éramos os únicos que poderíamos determinar, com certeza, se o álcool havia ou não se tornado um problema incontrolável para nós.

Freqüentemente perguntávamos: "Como posso saber se sou realmente alcoólico?" Havíamos nos dito que não existem regras rígidas e claras para se definir o alcoolismo. Aprendemos que há, porém, certos sintomas reveladores, como por exemplo: se nos embriagamos quando temos toda razão para ficar sóbrios; se nossas bebedeiras estão se tornando progressivamente piores; se a bebida já não nos dá tanto prazer como antes – estes, ficamos sabendo, poderiam ser sintomas da doença que chamamos de alcoolismo. Relembrando nossas experiências com a bebida e suas conseqüências, a maioria de nós pôde descobrir outras razões para reconhecer a verdade sobre nós mesmos.

Evidentemente, a perspectiva de uma vida sem álcool nos parecia sem graça e

aborrecida. Temíamos que nossos novos amigos de A.A. fossem ou por demais insípidos ou, pior ainda, fanáticos evangelistas. Descobrimos que eram, ao contrário, seres humanos como nós, com especial virtude de serem compreensivos com nosso problema – simpaticamente sem nenhum julgamento.

Começamos a perguntar-nos o que seria necessário fazer para permanecermos sóbrios, quanto custaria ser membro de A.A., quem "dirigia" a Irmandade no plano local e internacional. Logo descobrimos que não há imposições no A.A., que ninguém é obrigado a seguir qualquer ritual ou padrão de conduta. Aprendemos também que o A.A. não cobra taxas ou mensalidades de espécie alguma; as despesas com as salas de reuniões, com o café e com outros gastos são cobertas por meio de coletas, porém nem para estas coletas os membros são obrigados a colaborar.

Percebemos logo que o A.A. tem somente o mínimo de organização e que ninguém pode dar ordens. As providências para reuniões são tomadas por servidores do grupo que se revezam periodicamente para receber os novos. Este sistema de rotação é muito popular em A.A.

PERMANECER SÓBRIOS

De qualquer modo, então, conseguimos nos manter sóbrios numa irmandade tão informal?

A resposta é que, uma vez adquirida sobriedade, tentamos preservá-la, observando e imitando a experiência feliz daqueles que nos precederam no A.A.

Tal experiência provê certas "ferramentas" e guias que podemos aceitar ou rejeitar a nosso livre critério. Porque nossa sobriedade é o que há de mais importante para nós atualmente, achamos muito sensato seguir os passos sugeridos por aqueles que já demonstraram a eficácia do programa de recuperação do A.A.

O PLANO DAS 24 HORAS

Por exemplo, não fazemos promessas: não prometemos abster-nos do álcool "para sempre". Em vez disso, tentamos seguir o que em A.A. chamamos "Plano das 24 horas". Fazemos todo o empenho em mantermo-nos sóbrios por apenas as 24 horas atuais. Simplesmente tentamos viver um dia de cada vez, evitando o primeiro gole. Se sentimos vontade de beber, nem cedemos nem resistimos. Apenas adiamos esse primeiro gole até amanhã.

Procuramos conservar uma atitude honesta e realista com relação ao álcool.

Quando nos sentimos tentados a beber – e a tentação geralmente desaparece após os primeiros poucos meses no A.A. – perguntamo-nos se esse gole particular valeria todas as conseqüências que no passado havíamos sofrido. Temos sempre em mente o fato de sermos inteiramente livres para nos embriagar se quisermos; que beber ou não é uma escolha toda nossa. Mais importante que tudo, tentamos não fugir do fato de que não importa quanto tempo ficamos abstêmios, sempre seremos alcoólicos – e alcoólicos, pelo que sabemos, jamais podem dar-se ao luxo de beber social ou normalmente.

Seguimos a experiência bem sucedida dos "veteranos" em outro aspecto. Em geral continuamos freqüentando regularmente reuniões do grupo local de A.A. ao qual nos afiliamos. Não há regra que torne esta freqüência obrigatória. E nem sempre podemos explicar por que nos alivia tanto ouvir as histórias pessoais e as interpretações de outros membros. Contudo, a maioria de nós acha que o comparecimento às reuniões e outros contatos informais com companheiros de A.A.

são fatores importantes para a manutenção de nossa sobriedade.

"DOZE PASSOS"

Tão logo nos afiliamos ao A.A., ouvimos falar dos "Doze Passos" para a recuperação do alcoolismo. Aprendemos que esses passos representaram uma tentativa, por parte dos primeiros membros, para registrarem seu próprio progresso do alcoolismo descontrolado para a sobriedade. Descobrimos que um fator chave desse progresso parece ter sido a humildade, aliada à confiança num Poder Superior a nós mesmos. Embora alguns membros preferiram chamar tal Poder de "Deus", nos disseram que essa era uma questão de interpretação puramente pessoal; podíamos conceber o Poder nos termos que quiséssemos. Tendo o álcool constituído um poder superior a nós mesmos na época em que bebíamos, tínhamos que admitir que talvez não poderíamos dirigir as nossas vidas sozinhos e que, portanto, era lógico procurarmos ajuda externa. A medida que progredimos no A.A., nosso conceito de um Poder Superior geralmente tem amadurecido. Contudo, sempre foi nosso próprio conceito pessoal. Não nos foi imposto por ninguém.

Finalmente, aprendemos, do Décimo Segundo Passo e da experiência dos membros mais antigos, que trabalhar com outros alcoólicos que procuravam a ajuda do A.A. era um modo eficaz de fortalecer nossa própria sobriedade. Na medida do possível, tentamos sempre fazer nossa parte, não esquecendo jamais que a outra pessoa era a única capaz de decidir se (ele ou ela) era ou não alcoólica.

Também fomos guiados pela experiência de muitos companheiros que deram novo significado a três velhos ditados. Um destes, "Primeiro As Primeiras Coisas", lembramos que, por mais que queiramos tentar, não podemos fazer tudo de uma só vez; que temos de lembrar a importância primacial da sobriedade em qualquer tentativa de reconstruirmos nossas vidas.

"Vá Com Calma" é outro velho ditado com novo significado para os alcoólicos que são freqüentemente tentados a fazer tudo muito febrilmente, seja o que for que estiverem fazendo. A experiência tem demonstrado que os alcoólicos podem e devem aprender a regular a sua marcha. E "Viva E Deixe Viver" é o terceiro ditado, uma sugestão repetida aos alcoólicos de que, não importa há quantos anos eles se encontrem sóbrios, não podem dar-se ao luxo de tornarem-se intolerantes com os outros.

A literatura de A.A. também é de muita ajuda. Assim que chegamos ao A.A., muitos tivemos oportunidade de ler "Alcoólicos Anônimos", o livro que registra as experiências pessoais dos primeiros membros da Irmandade, e os princípios que acreditaram tê-los levados à recuperação. Muitos dos membros que há muitos anos se mantêm sóbrios, continuam a consultar este livro e outros em busca de compreensão e inspiração.

A.A. publica também uma revista mensal de alcance internacional, "The A.A. Grapevine", para novos e antigos membros (somente em inglês – nos U.S.A.). No Brasil, A.A. publica bimensalmente a revista Vivência, que pode ser obtida através da Caixa Postal 3180, CEP 01060-970, São Paulo, S.P.

Por ser o A.A. essencialmente um modo de vida, poucos dentre nós conseguimos descrever com precisão a maneira como os vários elementos do programa de recuperação contribuem para nossa atual sobriedade. Não interpretamos nem vivemos o programa de A.A. exatamente da mesma forma. Podemos todos testemunhar, porém, que o A.A. funciona para nós enquanto muitas outras tentativas falharam. Muitos membros que têm se mantido sóbrios durante anos dizem que simplesmente aceitaram o programa "com fé", e ainda hoje não entendem bem como o A.A. os ajuda. Entretanto, continuam tentando transmitir sua fé aos que

muito bem entendem a maneira desastrosa com que o álcool age contra o alcoólico.

FUNCIONARÁ O A.A. PARA QUALQUER PESSOA?

O programa de A.A. de recuperação do alcoolismo, acreditamos, funcionará para quase todos que sinceramente desejem parar de beber. Pode igualmente funcionar para aqueles que são estimulados a procurar o A.A. Muitos de nós fizemos nosso primeiro contato com A.A. em razão de pressão social ou trabalhista. Depois tomamos nossa própria decisão.

Temos visto alguns alcoólicos vacilarem um pouco antes de entenderem um pouco o programa. Temos visto outros fazerem apenas esforços superficiais para seguir os princípios graças aos quais, comprovadamente, milhares de nós, agora, conservamos nossa sobriedade; geralmente, os esforços superficiais não bastam. Mas, não importa o quanto desprovido de recursos possa estar o alcoólico, ou quanto mais alto ele ou ela figure na escala social ou econômica. Sabemos, por experiência e observação própria, que o A.A. oferece uma maneira sóbria de sair da cadeia de confusões e problemas causados pela bebida. Muitos de nós achamos ser uma maneira agradável.

Quando pela primeira vez procuramos o A.A., muitos de nós tínhamos uma série de problemas graves – problemas envolvendo dinheiro, família, emprego e com nossas próprias personalidades. Logo descobrimos que nosso problema principal e imediato era o álcool. Controlado este, conseguimos, com sucesso, resolver os outros. Nem sempre resolvemos estes problemas com facilidade, mas, estando sóbrios, temos podido lidar com eles de um modo muito mais eficiente do que quando bebíamos.

"UMA NOVA DIMENSÃO"

Houve uma época em que muitos de nós acreditávamos ser o álcool a única coisa que tornava a vida suportável. Não podíamos nem conceber uma vida sem a bebida. Hoje, através do programa de A.A., não nos sentimos privados de nada. Pelo contrário, sentimo-nos livres e achamos que uma nossa dimensão se acrescentou às nossas vidas. Temos novos amigos, novos horizontes e novas atitudes. Após anos de desespero e frustração, muitos de nós sentimos que realmente começamos a viver pela primeira vez. Gostamos de compartilhar essa nova vida com qualquer pessoa que ainda sofra do alcoolismo, como outrora nós sofremos, e procurar um modo de sair da escuridão e encontrar a luz.

O alcoolismo é um dos maiores problemas de saúde que existem. Calcula-se que milhões de homens e mulheres continuam sofrendo, talvez desnecessariamente, dessa doença progressiva. Como membros de A.A., acolhemos com satisfação a oportunidade de compartilhar nossa experiência no controle da doença com quem quer que procure ajuda. Reconhecemos que nada que possamos dizer terá real sentido até que o alcoólico, pessoalmente, esteja pronto a admitir, como uma vez fizemos: "O álcool me derrotou, e quero ser ajudado."

ONDE ENCONTRAR O A.A.

A ajuda de A.A. está disponível sem qualquer despesa ou obrigações. Temos grupos em muitas cidades, aldeias e vilas espalhadas pelo mundo inteiro.

Procure por "A.A." ou "Alcoólicos Anônimos" na lista telefônica local. Informações a respeito de nossas reuniões locais, freqüentemente podem ser obtidas junto a médicos, enfermeiros, religiosos, jornalistas, policiais e outros que estão familiarizados com nosso programa. Aqueles que não sabem como entrar em

contato com um grupo em suas comunidades, estão convidados a escreverem para Alcoólicos Anônimos, Caixa Postal 3180 – CEP 01060-970, São Paulo, SP. Teremos prazer em encaminhá-lo ao grupo mais próximo. Se você viver num lugar distante, onde não haja grupo de A.A. por perto, explicar-lhe-emos como vários membros "Solitários" permanecem sóbrios seguindo os princípios e o programa de A.A. Qualquer pessoa que procure o A.A. pode ter certeza de que seu anonimato será preservado.

Se você acha que tem problemas com o álcool e honestamente deseja parar de beber, mais de 2.000.000 de nós podemos testemunhar que o A.A. funciona para nós – e não existe razão no mundo para que não funcione também para você.

OS DOZE PASSOS DE ALCOÓLICOS ANÔNIMOS

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

AS DOZE TRADIÇÕES DE ALCOÓLICOS ANÔNIMOS

- 1 - Nosso bem-estar comum deve estar em primeiro lugar; a reabilitação individual depende da unidade de A.A.
- 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 A.A., 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 ao A.A. 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 A.A. deverá jamais sancionar, financiar ou ceder o nome de A.A. a qualquer sociedade ou empreendimento afim ou alheio à Irmandade, para que problemas de dinheiro, propriedade e prestígio não nos afastem de nosso objetivo primordial.

7 - Todos os grupos de A.A. deverão ser absolutamente auto-suficientes, rejeitando quaisquer doações de fora.

8 - Alcoólicos Anônimos deverá manter-se sempre não-profissional, embora nossos centros de serviço possam contratar trabalhadores especializados.

9 - O A.A. jamais deverá organizar-se como tal; poderemos, porém, criar juntas e 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 A.A. 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.

PUBLICAÇÕES DE A.A.

Relação da literatura oficial de A.A., editada em português, pela CLAAB – Centro de Distribuição de Literatura de A.A. para o Brasil, que pode ser adquirida nas Centrais ou Intergrupais de Serviços de A.A. de sua cidade.

LIVROS

A.A. ATINGE A MAIORIDADE

ALCOÓLICOS ANÔNIMOS

VIVER SÓBRIO

OS DOZE PASSOS E AS DOZE TRADIÇÕES

NA OPINIÃO DO BILL (MODO DE VIDA DE A.A.)

DR. BOB E OS BONS VETERANOS

LEVAR ADIANTE

REFLEXÕES DIÁRIAS

VIEMOS A ACREDITAR

LIVRETOS E FOLHETOS

44 PERGUNTAS

A TRADIÇÃO DE A.A. - COMO SE DESENVOLVEU

A.A. COMO FUNCIONA

A.A. COMO UM RECURSO PARA OS PROFISSIONAIS DE SAÚDE

A.A. E A CLASSE MÉDICA

A.A. E OS PROGRAMAS DE ASSISTÊNCIA AOS EMPREGADOS

A.A. É PARA MIM?

A.A. EM INSTITUIÇÕES DE TRATAMENTO

A.A. EM SUA COMUNIDADE

A.A. NUM RELANCE

A.A. PARA A MULHER

AS DOZE TRADIÇÕES ILUSTRADAS

AUTO-SUFICIÊNCIA PELAS NOSSAS PRÓPRIAS CONTRIBUIÇÕES

CARTA A UMA MULHER ALCOÓLICA

DENTRO DE A.A.

EIS O A.A.

ENTENDENDO O ANONIMATO
FALANDO EM REUNIÕES DE NÃO A.A.
MENSAGEM A UM RECLUSO QUE PODE SER UM ALCOÓLICO
O ARTIGO DE JACK ALEXANDER SOBRE A.A.
O MELHOR DE BILL – EXTRAÍDO DO GRAPEVINE
O MEMBRO DE A.A. - MEDICAMENTOS E OUTRAS DROGAS
OS CO-FUNDADORES DE ALCOÓLICOS ANÔNIMOS
OS DOZE PASSOS ILUSTRADOS
OS JOVENS E A.A.
OUTROS PROBLEMAS ALÉM DO ÁLCOOL
PARA ONDE VOU DAQUI?
PERGUNTAS E RESPOSTAS SOBRE APADRINHAMENTO
PRIMEIRAS NOÇÕES
SE VOCÊ FOR UM PROFISSIONAL
SUGESTÕES PARA COORDENAR REUNIÃO DE NOVOS
TRÊS PALESTRAS ÀS SOCIEDADES MÉDICAS POR BILL W., CO-FUNDADOR DE A.A.
UM CLÉRIGO PERGUNTA A RESPEITO DE A.A.
UM PEQUENO GUIA PARA A.A.
UM RECÉM-CHEGADO PERGUNTA...
UMA MENSAGEM AOS ADMINISTRADORES DE INSTITUIÇÕES CORRECIONAIS
UMA MENSAGEM PARA OS JOVENS...
VOCÊ DEVE PROCURAR O A.A.?
VOCÊ PENSA QUE É DIFERENTE?

LITERATURA DE SERVIÇOS

MANUAL DE SERVIÇOS DE A.A.
MANUAL DO CTO
O GRUPO DE A.A.
O RSG
DOZE CONCEITOS PARA SERVIÇOS MUNDIAIS ILUSTRADOS
DOZE CONCEITOS PARA SERVIÇOS MUNDIAIS

PERIÓDICOS

REVISTA VIVÊNCIA (publicada bimestralmente)

Eu sou responsável...

Quando qualquer um, seja onde for, estender a mão pedindo ajuda, quero que a mão de A.A. esteja sempre ali. E por isto: Eu sou responsável.

Esta é literatura aprovada pela Conferência de Serviços Gerais de A.A.