

Bem Vindo



Se a maneira como você bebe está lhe causando problemas, então você veio ao lugar certo.

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

O único requisito para se tornar membro é o desejo de parar de beber. Para ser membro de A.A. não há taxas ou mensalidades; somos auto-suficientes, graças às nossas próprias contribuições.

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

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

Só você pode decidir

Se a bebida parece estar lhe 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 as considerações apresentadas neste sítio, você poderá achar que o A.A. nada tem a lhe oferecer. Nesse caso, sugerimos que, mantenha a mente aberta sobre o assunto. À luz do que você aprender 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 seu problema de bebida e agora levam uma vida "normal" de construtiva sobriedade no dia-a-dia.

A Irmandade

Alcoólicos Anônimos não mantém registro de seus membros, portanto, é muito difícil obter números exatos em um determinado momento. Alguns Grupos não estão inscritos no GSO (EUA/Canadá). Outros não fornecem dados referentes à sua composição e, portanto, não estão registrados nos arquivos computadorizados. Não há forma possível de calcular o número de membros que não estão filiados a um Grupo de A.A. local. Os números que aparecem a seguir se baseiam nos dados recebidos pelo GSO 1 janeiro de 2002, esse valor consiste numa média, pois muitos grupos não informam seus números.

Não existe uma forma prática de contagem de freqüentadores que não são membros de um Grupo.

O que é A.A.

Alcoólicos Anônimos é uma irmandade mundial de homens e mulheres que se ajudam mutuamente a permanecerem sóbrios. Eles oferecem a mesma ajuda a qualquer um que tenha um problema com a bebida e queira para de beber. Por serem todos alcoólicos, eles tem uma compreensão mutua especial. Sabem como essa doença os atinge – e aprenderam como se recuperar do alcoolismo dentro de A.A.

Os membros de A.A. dizem que hoje são alcoólicos – mesmo que não bebam há anos. Eles não dizem que estão “curados”. Uma vez que a pessoa tenha perdido a possibilidade de controlar a bebida, nunca mais é possível beber controladamente – ou, em outras palavras, ele nunca pode tornar-se um “antigo alcoólico” ou um “ex-alcoólico”. Mas em A.A. ele pode tornar-se um alcoólico sóbrio, um alcoólico em recuperação.

A posição do A.A. no campo do alcoolismo.

A história de A.A. está repleta de nomes de não-alcoólicos, profissionais e leigos, que se interessaram pelo programa de recuperação de A.A. Milhões de nós devemos nossas vidas a essas pessoas e nossa dívida de gratidão não tem limites.

Alcoólicos Anônimos é uma irmandade mundial de homens e mulheres que se ajudam mutuamente a manter a sobriedade e que se oferecem para compartilhar

livremente sua experiência na recuperação com outros que possam ter problemas com seu modo de beber.

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

AA preocupa-se unicamente com a recuperação pessoal e contínua dos alcoólicos que procuram socorro na Irmandade. O movimento não se dedica a pesquisas sobre alcoolismo ou ao tratamento médico ou psiquiátrico, e não apóia quaisquer causas - embora os membros de A.A. possam participar como indivíduos.

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

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

Como A.A. vê o Alcoolismo?

O alcoolismo é, em nossa opinião, uma doença física, mental e espiritual, progressiva, incurável e de término fatal. Os alcoólicos que conhecemos parecem ter perdido o poder para controlar suas doses de bebidas alcoólicas.

Como AA funciona?

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

Que são Grupos de A.A.?

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

Os grupos geralmente são democráticos, assistidos por "comitês de serviços" de curtos períodos de mandato. Desta maneira, nenhum grupo de AA tem uma liderança permanente.

Que são Reuniões de A.A.?

Alcoólicos Anônimos é constituído por mais de 90 mil grupos locais em 146 países. Cada grupo realiza reuniões regulares, nas quais os membros relatam entre si suas experiências - geralmente em relação aos "DOZE PASSOS" sugeridos para a recuperação, e às "DOZE TRADIÇÕES" sugeridas para as relações dentro da Irmandade e com a comunidade de fora.

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

Quem são os Membros de A.A.?

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

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

O que você pode esperar de A.A.?

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

Os membros de A.A. podem visitar o alcoólico que necessite de ajuda - embora eles possam sentir que seja melhor para o alcoólico solicitar tal ajuda antes.

Eles podem auxiliar a providenciar uma internação hospitalar. Os escritórios de serviços de AA freqüentemente sabem onde existem hospitais para tratamento de alcoolismo, embora AA não seja afiliada a qualquer estabelecimento hospitalar.

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

O que A.A. não faz?

A.A. não leva os membros a tentar convencer alcoólicos a ingressar na Irmandade. A.A. é para os alcoólicos que querem alcançar sobriedade.

- A.A. não vigia seus membros para ver se vão beber ou não, A.A. ajuda os alcoólicos a se ajudarem.
- A.A. não é uma organização religiosa. Rodos os membros são livres para decidir sobre as suas próprias idéias a respeito do significado da vida.
- A.A. não é uma organização médica, não dá remédios nem orientação psiquiátrica.
- A.A. não dirige quaisquer hospitais, ambulatorios, sanatórios; nem fornece serviços de enfermagem.
- A.A. não tem ligação com qualquer outra organização. Mas A.A. coopera com organizações que combatem o alcoolismo. Alguns membros trabalham para tais organizações – mas por motivos pessoais – não como representantes de A.A.
- A.A. não aceita dinheiro de fontes fora de A.A. nem particulares ou governamentais.
- A.A. não oferece qualquer serviço social, não oferece hospedagem, comida, roupa, emprego ou dinheiro. A.A. ajuda o alcoólico a permanecer sóbrio, para que ele possa conseguir essas coisas por si mesmo.
- Alcoólicos Anônimos enfatiza o “anonimato” dos membros da Irmandade. Não admite que os nomes de seus membros apareçam na TV, rádio, jornais, internet ou qualquer outro meio de divulgação. E membros não citam nomes de outros membros para pessoas fora de A.A. Mas os membros não ficam envergonhados por pertencerem em A.A. Eles apenas querem encorajar mais alcoólicos a encontrar ajuda através de A.A. eles não querem parecer heróis e heroínas simplesmente por cuidarem de sua própria saúde.
- A.A. não fornece cartas de referência a comissões de livramento condicional, advogados, oficiais de justiça, agências de emprego, etc.

Como funciona

AA pode ser descrito como um método para recuperação do alcoolismo, no qual os membros ajudam-se mutuamente, compartilhando entre si uma

enorme gama de experiências semelhantes em sofrimento e recuperação do alcoolismo.

Bill W.

Raramente vimos alguém fracassar tendo seguido cuidadosamente nosso caminho.

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 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 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.

Houve 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 nova 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.

Promessas de A.A.

- Se formos cuidadosos nesta fase de nosso desenvolvimento, ficaremos surpresos antes de chegar à metade do caminho.
- Estamos a ponto de conhecer uma nova liberdade e uma nova felicidade.
- Não lamentaremos o passado, nem nos recusaremos a enxergá-lo.
- Compreenderemos o significado da palavra serenidade e conheceremos a paz.
- Não importa até que ponto descemos, veremos como a nossa experiência pode ajudar outras pessoas.
- Aquele sentimento de inutilidade e auto-piedade irá desaparecer.
- Perderemos o interesse em coisas egoístas e passaremos a nos interessar pelos nossos semelhantes.
- O egoísmo deixará de existir.
- Todos os nossos pontos de vista e atitudes perante a vida irão se modificar.
- O medo das pessoas e da insegurança econômica nos abandonará.
- Saberemos, intuitivamente, como lidar com situações que costumavam nos desconcertar.
- Perceberemos, de repente, que Deus está fazendo por nós o que não conseguíamos fazer sozinhos.

Serão estas promessas extravagantes?

Achamos que não. Estão sendo cumpridas entre nós - às vezes depressa, outras devagar.

Sempre se tornarão realidade se trabalharmos para isto.

A Importância do Anonimato

Tradicionalmente, os membros de A.A. sempre cuidaram de manter seu anonimato em nível público: na imprensa, no rádio, na televisão, no cinema e, mais recentemente, na Internet.

Nos primeiros dias de A.A., quando a palavra "alcoólico" levava um estigma maior do que hoje, era fácil entender este receio de identificar-se publicamente.

À medida que Alcoólicos Anônimos foi crescendo, logo se tornaram evidentes os valores do anonimato.

Primeiro, sabemos, por experiência, que muitos bebedores-problema vacilariam em recorrer a Alcoólicos Anônimos se acreditassem que seu problema seria assunto de discussão pública, ainda que por descuido. Os novatos devem ter a possibilidade de buscar ajuda com total segurança de que sua identidade não será revelada a ninguém fora da Irmandade.

Ademais, acreditamos que o conceito de anonimato pessoal tem também um significado próprio para nós - que contribui para refrear os impulsos de reconhecimento pessoal e de poder, prestígio e riqueza que provocaram tantas dificuldades em outras sociedades. Nossa eficácia relativa ao trabalho com os alcoólicos poderia ver-se prejudicada em alto grau se buscássemos ou aceitássemos o reconhecimento público.

Ainda que todo membro de A.A. tenha perfeita liberdade de interpretar as Tradições de A.A. como melhor lhe aprouver, não se reconhece a nenhum indivíduo a legitimidade como porta-voz da Irmandade em nível local, nacional ou internacional. Cada membro fala unicamente por si mesmo.

Alcoólicos Anônimos tem uma dívida de gratidão com todos os meios de comunicação pelo que eles têm contribuído, ao longo dos anos, em reforçar a Tradição de Anonimato. O CTO/JUNAAB envia correspondência regularmente aos meios de comunicação para explicar-lhes essa Tradição e pedir-lhes que cooperem para que ela seja cumprida.

Por diversas razões, um membro de A.A. pode "romper" seu anonimato deliberadamente perante o público. Já que isso é um assunto de escolha e consciência pessoais, obviamente a Irmandade como um todo não tem nenhum

controle sobre tais desvios da Tradição. Não obstante, fica bem claro que os membros que o fazem, não têm a aprovação da maioria esmagadora de seus companheiros de Alcoólicos Anônimos.

Para quem encaminha pessoas para A.A.

Estas informações são tanto para pessoas que acreditam que tem problemas com a bebida como para aqueles que convivem com quem tem, ou acreditam que tenham problema. Muitas destas informações estão disponíveis em maiores detalhes na literatura publicada de A.A. Este resumo conta o que se espera de Alcoólicos Anônimos. Ele descreve o que A.A. é, O que A.A. faz, e o que A.A. não faz.

O que é 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 recuperarem do alcoolismo.

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

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

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

Nosso propósito primordial é manter-nos sóbrio e ajudar outros alcoólicos a alcançarem a sobriedade.

Simplicidade de propósito e outros problemas além do alcoolismo.

Alcoolismo e droga adicção são freqüentemente abordados como "Abuso de Substancias" ou "Dependência Química". Alcoólicos e não-alcoólicos, são então, encorajados e freqüentar as reuniões de A.A. Qualquer um pode estar presente numa reunião aberta de A.A. Mas somente aqueles que realmente tem problemas com a bebida pode participar de reuniões fechadas ou ingressar em A.A. como membro. Pessoas com problemas outros que o alcoolismo são aceitos como membros de A.A. se tiverem problemas com a bebida.

O que A.A. faz?

1. Membros de A.A. dividem suas experiências com qualquer um que procure ajuda com problemas de alcoolismo; eles dão depoimento cara a cara em reuniões ou apadrinhando o alcoólico recém chegado em A.A.
2. O programa de A.A. é proposto em Doze Passos, que proporciona ao alcoólico uma maneira de desenvolver satisfatoriamente a vida sem o álcool.
3. Este programa é apresentado nas reuniões de grupo de A.A.
 - a. reuniões abertas
 - b. temáticas abertas
 - c. reuniões fechadas
 - d. reuniões de passos
 - e. reuniões em instituições e clínicas
 - f. reuniões de C.T.O.

O que A.A. não faz.

Recrutar membros, ou tentar aliciar alguém para juntar-se ao A.A.

Manter registro de seus membros ou de suas histórias.

Acompanhar ou tentar controlar seus membros.

Fazer diagnósticos ou prognósticos clínicos ou psicológicos.

Providenciar hospitalização, medicamentos ou tratamento psiquiátrico.

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

Fornecer aconselhamento familiar ou profissional.

Participar de pesquisas ou patrociná-las.

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

Oferecer serviços religiosos.

Participar de qualquer controvérsia sobre álcool ou outros assuntos.

Aceitar dinheiro pelos seus serviços ou contribuições de fontes não A.A..

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

Conclusão :

O propósito primordial de A.A. é de levar a mensagem ao alcoólico que sofre pela bebida.

Os Jovens em A.A.

Todos nós sentimos o mesmo quando chegamos em A.A. – que éramos jovens demais para sermos alcoólicos.

Jovens demais?

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

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

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

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

A.A. é para você?

VOCÊ DEVE PROCURAR O A.A. ?

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

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

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

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

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

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

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

Assinale os itens em que você responde com um Sim:

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

Muitos de nós "largamos a bebida" muitas vezes antes de procurar A.A. Fizemos sérias promessas aos nossos familiares e empregadores.

Fizemos juramentos solenes. Nada funcionou até que ingressamos em A.A. Agora não lutamos mais. Não prometemos nada a ninguém, nem a nós mesmos. Simplesmente esforçamo-nos para não tomar o primeiro gole hoje. Mantemo-nos sóbrios um dia de cada vez.

Ressente-se com os conselhos dos outros que tentam fazê-lo parar
2. de beber?

Muitas pessoas tentam ajudar bebedores-problema. Porém, a maioria dos alcoólicos ressente-se com os "bons conselhos" que lhes dão. (A.A. não impõe esse tipo de conselho a ninguém. Mas, se solicitados, contaríamos nossa experiência e daríamos algumas sugestões práticas sobre como viver sem o álcool.)

3. Já tentou controlar sua tendência de beber demais, trocando uma bebida alcoólica por outra?

Sempre procurávamos uma fórmula "salvadora" de beber. Passamos das bebidas destiladas para o vinho e a cerveja. Ou confiamos na água para "diluir" a bebida. Ou, então, tomamos nossos goles sem misturá-los. Tentamos ainda beber somente em determinadas horas. Porém, seja qual for a fórmula adotada, invariavelmente acabamos embriagados.

4. Tomou algum trago pela manhã nos últimos doze meses?

A maioria de nós está convencida (por experiência própria) de que a resposta a esta pergunta fornece uma chave quase infalível sobre se uma pessoa está ou não a caminho do alcoolismo, ou já se encontra no limite da "normalidade" no beber.

5. Inveja as pessoas que podem beber sem criar problemas?

É óbvio que milhões de pessoas podem beber (às vezes muito) em seus contatos sociais sem causar danos sérios a si mesmos, ou a outros. Você parou alguma vez para perguntar-se por que, no seu caso, o álcool é, tão freqüentemente, um convite ao desastre?

Seu problema de bebida vem se tornando cada vez mais sério nos últimos doze meses?

Todos os fatos médicos conhecidos indicam que o alcoolismo é uma doença progressiva. Uma vez que a pessoa perde o controle da bebida, o problema torna-se pior, nunca desaparece. O alcoólico só tem, no fim, duas alternativas: (1) beber até morrer ou ser internado num manicômio, ou (2) afastar-se do álcool em todas as suas formas. A escolha é simples.

A bebida já criou problemas no seu lar?

Muitos de nós dizíamos que bebíamos por causa das situações desagradáveis no lar. Raramente nos ocorria que problemas deste tipo são agravados, em vez de resolvidos, pelo nosso descontrole no beber.

Nas reuniões sociais onde as bebidas são limitadas, você tenta conseguir doses extras?

Quando tínhamos de participar de reuniões deste tipo, ou nos "fortificávamos" antes de chegar, ou conseguíamos geralmente ir além da parte que nos cabia. E, freqüentemente, continuávamos a beber depois.

Apesar de prova em contrário, você continua afirmando que bebe quando quer e pára quando quer?

Iludir a si mesmo parece ser próprio do bebedor problema. A maioria de nós que hoje nos encontramos em A.A., tentou parar de beber repetidas vezes sem ajuda de fora. Mas não conseguimos.

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

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

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

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

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

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

Sua Contagem : 0

Qual foi a contagem?

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

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

Você é a única pessoa que poderá dizer, com certeza, se deve ou não

procurar o A.A. Se a resposta for SIM, teremos satisfação em mostrar-lhe como conseguimos parar de beber. Se ainda não puder admitir que você tem um problema de bebida, não faz mal.

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

Os Doze Passos

O Sucesso do programa de A.A. deve-se ao fato de que quem não está bebendo tem uma excepcional facilidade de ajudar um bebedor problema.

Esta é a simplicidade do Programa de A.A. , quando um alcoólico recuperado pelos passos, relata seus problemas com a bebida, descreve como está sua sobriedade e o que encontraram em A.A. e abordam um provável interessante a experimentar essa possibilidade.

O centro desse programa sugerido é baseado em doze passos que estão descritos a seguir:

1. Admitimos que éramos impotentes perante o álcool - que tínhamos perdido o domínio sobre nossas vidas.

Quem se dispõe a admitir a derrota completa? Quase ninguém, é claro.

Todos os instintos naturais gritam contra a idéia da impotência pessoal. É verdadeiramente terrível admitir que, com o copo na mão, temos convertido nossas mentes numa tal obsessão pelo beber destrutivo, que somente um ato da Providência pode removê-la.

Nenhuma outra forma de falência é igual a esta. O álcool, transformado em voraz credor, nos esvazia de toda auto-suficiência e toda vontade de resistir às suas exigências. Uma vez que aceitamos este fato, nu e cru, nossa falência como seres humanos está completa.

Porém, ao ingressar em A.A., logo encaramos essa humilhação absoluta de uma maneira bem diferente. Percebemos que somente através da derrota total é que

somos capazes de dar os primeiros passos em direção à libertação e ao poder. Nossa admissão de impotência pessoal acaba por tornar-se o leito de rocha firme sobre o qual poderão ser construídas vidas felizes e significativas.

Sabemos que pouca coisa de bom advirá a qualquer alcoólico que se torne membro de A.A. sem aceitar sua devastadora debilidade e todas as suas conseqüências. Até que se humilhe desta forma, sua sobriedade - se a tiver - será precária.

Da felicidade verdadeira, nada conhecerá. Comprovado sem sombra de dúvida por uma longa experiência, este é um dos fatos de vida de A.A. O princípio de que não encontraremos qualquer força duradoura sem que antes admitamos a derrota completa, é a raiz principal da qual germinou e floresceu nossa Irmandade toda.

2. Viemos a acreditar que um Poder Superior a nós mesmos poderia devolver-nos à sanidade.

A partir do momento em que lê o Segundo Passo, a maioria dos novos em A.A. enfrenta um dilema, às vezes bastante sério.

Quantas vezes os temos ouvido reclamar: "olhem o que vocês fizeram conosco. Convenceram-nos de que somos alcoólicos e que nossas vidas são ingovernáveis. Havendo nos reduzido a um estado de desespero absoluto, agora nos informam que somente um Poder Superior poderá resolver nossa obsessão. Alguns de nós se recusam a acreditar em Deus, outros não conseguem acreditar e ainda outros acreditam na existência de Deus, mas de forma alguma confiam que Ele levará a cabo este milagre. Pois é, nos meteram num buraco sem saída, tudo bem, mas e agora, para onde vamos?"

3. Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de um Poder Superior, na forma em que O concebíamos.

A prática do Terceiro Passo é como abrir uma porta que até então parecia estar fechada à chave. Tudo o que precisamos é a chave e a decisão de abrir a porta. Existe apenas uma só chave, e se chama boa vontade. Uma vez usada a chave da boa vontade, a porta se abre quase que sozinha. Olhando-se através dela, ver-

se-á um caminho ao lado do qual há uma inscrição que diz: "Eis o caminho em direção àquela fé que realmente funciona."

Nos primeiros dois passos estivemos refletindo. Vimos que éramos impotentes perante o álcool, mas também percebemos que alguma espécie de fé, mesmo que fosse somente em A.A., estava ao alcance de qualquer um.

Essas conclusões não requereram ação; requereram apenas aceitação.

Como todos os outros, o Terceiro Passo pede uma ação positiva, pois é somente através de ação que conseguimos interromper a vontade própria que sempre impediu a entrada de Deus - ou, se preferir, de um Poder Superior - em nossas vidas. A fé é necessária certamente, porém a fé isolada pode resultar em nada. Podemos ter fé, mas manter Deus fora de nossas vidas.

Portanto, o nosso problema agora é descobrir como e por que meios específicos, poderemos deixá-lo entrar. O Terceiro Passo representa nossa primeira tentativa de alcançar isso. Aliás, a eficácia de todo programa de A.A. dependerá de quão bem e sinceramente tenhamos tentado chegar à decisão de "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.

A Criação nos deu os instintos por alguma razão. Sem eles não seríamos seres humanos completos. Se os homens as mulheres não se esforçassem a fim de se sentir seguros, a fim de conseguir alimento ou construir abrigo, não sobreviveriam; se não se reproduzissem, a Terra não seria povoada; se não existisse o instinto social, se os homens não se interessassem pelo convívio com seus semelhantes, não haveria sociedade. Portanto, estes desejos - pela relação sexual, pela segurança material e emocional, e pelo companheirismo - são perfeitamente necessários e naturais, e certamente dados a nós por Deus.

Contudo, estes instintos, tão necessários para nossa existência, frequentemente excedem bastante suas funções específicas. Fortemente, cegamente e muitas vezes simultaneamente, eles nos impulsionam, dominam e insistem em dirigir nossas vidas.

Nossos anseios pelo sexo, pela segurança material e emocional, e por posição importante na sociedade, nos tiranizam com freqüência.

Quase deturpados desta forma, os desejos naturais do homem causam-lhe grandes problemas, aliás quase todos o problemas que existem. Nenhum ser humano, por melhor que seja, fica livre destas dificuldades. Quase todo problema emocional grave pode ser considerado como um caso de instintos deturpados. Quando isso acontece, nossas grandes qualidades naturais, os instintos, tornam-se empecilhos físicos e mentais.

O Quarto Passo representa nosso esforço enérgico e meticuloso para descobrir quais foram, e são, esses obstáculos em cada um de nós. Queremos descobrir exatamente como, quando e onde nossos desejos naturais nos deformaram. Queremos olhar de frente a infelicidade que isto causou aos outros e a nós mesmos.

Descobrimo quais são nossas deformidades emocionais, podemos nos encaminhar em direção à correção delas.

Sem um esforço voluntário e persistente para lograr isso, haverá pouca sobriedade e felicidade para nós. Sem um minucioso e destemido inventário moral, a maioria de nós verificou que a fé que realmente funciona na vida diária permanece fora de alcance.

5. Admitimos perante o Poder Superior, perante nós mesmos e perante outro ser humano, a natureza exata de nossas falhas.

Todos os Doze Passos de A.A. nos pedem para atuar em sentido contrário aos nossos desejos naturais, todos desinflam nosso ego. Quando se trata de desinflar o ego, poucos passos são mais duros de aceitar que o Quinto.

Mas, dificilmente, algum deles é mais necessário à obtenção da sobriedade prolongada e à paz de espírito do que este.

A experiência de A.A. nos indicou que não podemos viver sozinhos com insistentes problemas e os defeitos de caráter que os causam e agravam. Caso tenhamos passado o holofote do Quarto Passo sobre nossas vidas, e se ele tiver realçado aquelas experiências que preferimos não lembrar, se chegamos a

aprender como os pensamentos e as ações erradas feriram a nós e a outrem, então se toma mais imperativo do que nunca desistir de viver sozinhos com esses fantasmas torturantes de ontem. É preciso falar com alguém a esse respeito. Tão intensos, porém, são nosso medo e a relutância de fazê-lo que, ao início, muitos AAs tentam contornar o Quinto Passo. Procuramos uma maneira mais fácil que geralmente consiste na admissão ampla e quase indolorosa de que, quando bebíamos, éramos, às vezes, maus elementos. Então, para completar, acrescentamos descrições dramáticas desse lado de nosso comportamento quando bêbados que, em todo caso, nossos amigos provavelmente já conhecem.

Mas, das coisas que realmente nos aborrecem e marcam, nada dizemos. Certas lembranças penosas e aflitivas, dizemos para nós mesmos, não devem ser compartilhadas com ninguém. Essas serão nosso segredo. Ninguém deve saber. Esperamos levá-las conosco para a sepultura.

Contudo, se a experiência de A.A. serve para algo, ela nos diz que a esse procedimento, não só falta critério, como também, é uma resolução perigosa. Poucas atitudes atrapalhadas causaram mais problemas do que recusar-se à prática do Quinto Passo. Algumas pessoas são incapazes de permanecer sóbrias, outras recairão periodicamente enquanto não fizerem uma verdadeira "limpeza de casa".

6. Prontificamo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter.

"Este é o passo que separa os adultos dos adolescentes ..."

Eis o que declara um clérigo muito querido que, por sinal, é um dos melhores amigos de A.A. Ele prossegue para explicar que qualquer pessoa cheia de disposição e honestidade suficientes para, repetidamente, experimentar o Sexto Passo com respeito a todos seus defeitos - em absoluto sem qualquer reserva - tem realmente andado um bom pedaço no campo espiritual e, portanto, merece ser chamado de um homem que está sinceramente empenhado em crescer à imagem e semelhança do Criador.

Evidentemente, a tão discutida pergunta sobre se Deus pode - e quer, sob certas condições - remover os defeitos de caráter, será respondida afirmativamente pela quase totalidade dos membros de A.A. Para eles, esta proposição não será apenas teoria; será simplesmente uma das maiores realidades de suas vidas. Geralmente oferecerão suas provas em exposição semelhante a esta: "É claro, estava vencido, completamente derrotado. Minha própria força de vontade simplesmente não funcionava no caso do álcool. Mudanças de ambiente, os melhores esforços de parentes, amigos, médicos e clérigos nada adiantaram no caso do meu alcoolismo. Simplesmente não conseguia parar de beber, e nenhum ser humano parecia ter a capacidade de me ajudar. Porém, quando me dispus a "limpar a casa" e, roguei a um Poder Superior, Deus, como eu o compreendia, que me

7. Humildemente rogamos a Ele que nos livrasse de nossas imperfeições.

Já que este passo trata tão especificamente da humildade, deveríamos fazer uma pausa aqui para pensar sobre o que é a humildade e o que a sua prática poderá significar para nós.

Realmente, conseguir maior humildade é o princípio fundamental de cada um dos Doze Passos de A.A., pois sem um certo grau de humildade, nenhum alcoólico poderá permanecer sóbrio.

Além disso, quase todos os AAs descobriram que sem desenvolver esta preciosa virtude além do estritamente necessário à sobriedade, não terão muita probabilidade de serem felizes.

Sem ela, não podem viver uma vida de muita utilidade ou, com os contratempos, convocar a fé que enfrenta qualquer emergência.

A humildade, como palavra e ideal, tem passado bem mal em nosso mundo, não somente é mal entendida a idéia, mas, frequentemente a palavra em si desagrada profundamente. Muitas pessoas não praticam, mesmo ligeiramente, a humildade como um modo de vida. Uma boa parte da conversa cotidiana que ouvimos, e muito do que lemos, salienta o orgulho que o homem tem de suas próprias realizações.

Com grande inteligência, os homens de ciência vêm forçando a natureza a revelar seus segredos. Os imensos recursos que atualmente podem ser utilizados, prometem tamanha quantidade de bens e confortos materiais que muitos chegaram a acreditar que como obra do homem em breve chegaremos a desfrutar o milênio.

A pobreza desaparecerá, e haverá tanta abundância que todos, amplamente garantidos, terão realizados todos os seus desejos.

Em teoria parece ser assim: uma vez satisfeitos os instintos primários de todos, pouca coisa restará que possa levá-los à discórdia. Então, o mundo se tornará feliz e livre para concentrar-se no desenvolvimento da cultura e do caráter. Apenas com sua própria inteligência e esforço, os homens terão construído seu próprio destino.

Certamente nenhum alcoólico e, sem dúvida, nenhum membro de A.A. quer condenar os avanços materiais. Nem entramos em debate com muita gente que ainda se agarra com tanta paixão à crença de que satisfazer os nossos desejos básicos é o objetivo principal da vida. Porém, estamos convencidos de que nenhuma classe de pessoas no mundo jamais se atrapalhou tanto tentando viver segundo tal pensamento, como os alcoólicos.

Há milhares de anos vimos querendo mais do que a nossa parcela de segurança, prestígio e romance. Quando parecíamos estar obtendo êxito, bebíamos para viver sonhos ainda maiores e quando estávamos frustrados, mesmo um pouco, bebíamos até o esquecimento.

Nunca havia o suficiente daquilo que julgávamos querer. Em todos esses empenhos, muitos dos quais bem intencionados, ficamos paralisados pela nossa falta de humildade. Havia nos faltado a perspectiva para enxergar que o aperfeiçoamento do caráter e os valores espirituais deveriam vir primeiro e que as satisfações materiais não constituíam o propósito da vida. De forma bem caracterizada, havíamos confundido os fins com os meios. Ao invés de considerar a satisfação de nossos desejos materiais como meios pelos quais podíamos viver e funcionar como humanos, entendemos que estas satisfações constituíam a única finalidade e objetivo da vida.

É verdade que a maioria de nós considerava desejável um bom caráter, porém mais como algo de que se iria necessitar para estar satisfeito consigo mesmo.

8. Fizemos uma relação de todas as pessoas a quem tínhamos prejudicado e nos dispusemos a reparar os danos a elas causados.

Os Oitavo e Nono Passos se preocupam com as relações pessoais.

Primeiro, olhamos para o passado e tentamos descobrir onde erramos; então, fazemos uma enérgica tentativa de reparar os danos que tenhamos causado; e, em terceiro lugar, havendo desta forma limpadado o entulho do passado, consideramos de que modo, com o novo conhecimento de nós mesmos, poderemos desenvolver as melhores relações possíveis com todas as pessoas que conhecemos.

Eis uma incumbência difícil. É uma tarefa que poderemos realizar com crescente habilidade, sem contudo jamais concluí-la. Aprender a viver em paz, companheirismo e fraternidade com qualquer homem e mulher, é uma aventura comovente e fascinante. Todo AA acabou descobrindo que pouco pode progredir nesta nova aventura de viver sem antes voltar atrás e fazer, realmente, um exame acurado e impiedoso dos destroços humanos que porventura tenha deixado em seu passado. Até certo ponto, tal exame já foi feito quando fez o inventário moral, mas agora chegou a hora em que deveria redobrar seus esforços para ver quantas pessoas feriu e de que forma. Esta reabertura das feridas emocionais, algumas velhas, outras talvez esquecidas e ainda outras, sangrentas e dolorosas, dará a impressão, à primeira vista, de ser uma operação desnecessária e sem propósito. Mas se for reiniciada com boa vontade, então as grandes vantagens de assim proceder vão se revelando tão rapidamente que a dor irá diminuindo à medida que os obstáculos, um a um, forem desaparecendo.

Tais obstáculos, contudo, são muito reais. O primeiro e um dos mais difíceis, diz respeito ao perdão.

Desde o momento em que examinamos um desentendimento com outra pessoa, nossas emoções se colocam na defensiva. Evitando encarar as ofensas que temos dirigido a outro, costumamos salientar, com ressentimento, as afrontas que

ele nos tem feito. Isto acontece especialmente quando ele, de fato, tenha se comportado mal.

Triunfalmente nos agarramos à sua má conduta como a desculpa perfeita para minimizar ou esquecer a nossa.

Devemos, a essa altura, nos deter imediatamente. Não faz sentido um autêntico beberrão roto, rir-se do esfarrapado.

Lembremo-nos de que os alcoólicos não são os únicos afligidos por emoções doentias. Além do mais, geralmente é um fato que, quando bebíamos, nosso comportamento agravava os defeitos dos outros. Repetidamente abusamos da paciência de nossos melhores amigos a ponto de esgotá-los, e despertamos as piores reações naqueles que, desde o início, não gostaram de nós. Em muitos casos estamos, na realidade, em frente a co-sofredores, pessoas que tiveram suas desditas aumentadas pela nossa contribuição.

Se estamos a ponto de pedir perdão para nós mesmos, por que não começar por perdoar a todos eles?

Ao fazer a relação das pessoas às quais prejudicamos, a maioria de nós depara com outro resistente obstáculo. Sofremos um choque bastante grave quando nos damos conta que estávamos preparando a admissão de nossa conduta desastrosa cara a cara perante aqueles que havíamos tratado mal. Já foi bastante embaraçoso, quando em confiança, havíamos admitido estas coisas perante Deus, nós mesmos e outro ser humano. Mas a perspectiva de chegar a visitar ou mesmo escrever às pessoas envolvidas, agora nos parecia difícil, sobretudo quando lembrávamos a desaprovação com que a maioria delas nos encarava. Também havia casos em que havíamos prejudicado certas pessoas que, felizmente, ainda desconheciam que haviam sido prejudicadas.

Por que, lamentávamos, não esquecer o que se passou? Por que devemos considerar até essas pessoas? Estas eram algumas das maneiras em que o medo conspirava com o orgulho para impedir que fizéssemos uma relação de todas as pessoas às quais tínhamos prejudicado. Alguns de nós, contudo, tropeçaram em um obstáculo bem diferente. Apegamo-nos à tese de que, quando bebíamos, nunca ferimos alguém, exceto nós mesmos. Nossas famílias não sofreram porque sempre pagamos as contas e raramente bebemos em casa.

Nossos colegas de trabalho não foram prejudicados, porque geralmente comparecíamos ao trabalho.

Nossa reputação não havia sofrido, porque estávamos certos de que poucos sabiam de nossas bebedeiras e aqueles que sabiam nos asseguravam, às vezes, que uma boa farra, afinal de contas, não passava de uma falha de um bom sujeito. Que mal, portanto, havíamos cometido realmente. Certamente nada que não pudéssemos consertar com algumas desculpas banais.

É claro que esta atitude é o resultado final do esquecimento forçado. É uma atitude que só pode ser mudada por uma busca profunda e honesta de nossas motivações e ações.

Embora em alguns casos não possamos fazer reparação alguma, e em outros o adiamento da ação seja preferível, deveríamos, contudo, fazer um exame acurado, real e exaustivo da maneira pela qual nossa vida passada afetou as outras pessoas. Em muitas instâncias descobriremos que, mesmo que o dano causado aos outros não tenha sido grande, o dano emocional que causamos a nós mesmos foi enorme. Embora, às vezes, totalmente esquecidos, os conflitos emocionais que nos prejudicaram se ocultam e permanecem, em lugar profundo, abaixo do nível da consciência.

9. Fizemos reparações diretas dos danos causados a tais pessoas, sempre que possível, salvo quando fazê-las significasse prejudicá-las ou a outrem.

Bom-senso, um cuidadoso sentido de escolha do momento, coragem e prudência - eis as qualidades que precisamos ter quando damos o Nono Passo.

Após haver elaborado a relação das pessoas as quais prejudicamos, refletido bem sobre cada caso específico e procurado nos imbuir do propósito correto para agir, veremos que o reparo dos danos causados divide em várias classes aqueles aos quais nos devemos dirigir. Haverá os que deverão ter preferências, tão logo estejamos razoavelmente confiantes em poder manter nossa sobriedade. Haverá aqueles aos quais poderemos fazer uma reparação apenas parcial, para que revelações completas não façam a eles e a outros mais danos do que reparos. Haverá outros casos em que a ação deverá ser adiada, e ainda outros em que,

pela própria natureza da situação, jamais poderemos fazer um contato pessoal direto.

A maioria de nós começa a fazer certos tipos de reparos a partir do dia em que nos tornamos membros de Alcoólico Anônimos.

Desde o momento em que dizemos às nossas famílias que verdadeiramente pretendemos tentar adotar o programa, o processo se inicia. Nesta área, raramente existirá o problema de escolher o momento ou ter cautela. Queremos entrar pela porta gritando as boas novas. Após voltar de nossa primeira reunião ou, talvez, após haver terminado de ler o livro Alcoólicos Anônimos, geralmente queremos nos sentar com algum membro da família e admitir, de uma vez, os prejuízos que temos causado com nosso beber. Quase sempre queremos ir mais longe e admitir outros defeitos que fizeram com que fosse difícil viver conosco. Esse será um momento bem diferente e em grande contraste com aquelas manhãs de ressaca em que oscilamos entre insultar a nós mesmos e culpar a família (e todos os outros) pelos nossos infortúnios. Nesta primeira sessão, basta fazer uma admissão geral de nossos defeitos. Poderá ser pouco prudente, a esta altura, reviver episódios angustiantes. O bom-senso sugerirá que devemos ir com calma.

Embora possamos estar inteiramente dispostos a revelar o pior, precisamos nos lembrar que não podemos comprar nossa paz de espírito à custa dos outros. O mesmo procedimento se aplicará no escritório ou na fábrica.

Logo pensaremos em algumas pessoas que conhecem bem nossa maneira de beber e que foram as mais afetadas pela mesma.

Porém, mesmo nestes casos, precisaremos usar de um pouco mais de discrição do que com nossa família. Talvez nada queiramos dizer por algumas semanas ou até mais. Primeiro, desejaremos estar razoavelmente seguros de que estamos firmes no programa de A.A. Então, estaremos prontos para procurar estas pessoas, dizer-lhes o que é A.A. e o que estamos tentando fazer. Isso explicado, podemos admitir livremente os danos que causamos e pedir desculpas. Podemos pagar ou prometer pagar, as obrigações financeiras ou outras, que tivermos. A recepção generosa da maioria das pessoas perante tal sinceridade

frequentemente nos assombrará. Até nossos mais severos e justificados críticos, com freqüência nos acolherão bem na primeira tentativa.

10. Continuamos fazendo o inventário pessoal e quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente.

Quando vamos praticando os nove primeiros passos, estamos nos preparando para a aventura de uma nova vida.

Mas, ao nos aproximarmos do Décimo Passo, começamos a nos submeter à maneira de viver de A.A., dia após dia, em tempo bom ou mau.

Então, vem a prova decisiva: podemos permanecer sóbrios, manter nosso equilíbrio emocional e viver utilmente sob quaisquer condições?

Uma olhada contínua sobre nossas qualidades e defeitos e o firme propósito de aprender e crescer por esta forma, são necessidades para nós. Nós alcoólicos aprendemos isso de maneira difícil. Em todos os tempos e lugares, é claro, pessoas mais experientes adotaram a prática do auto-exame e da crítica impiedosa. Os sábios sempre souberam que alguém só consegue fazer alguma coisa de sua vida depois que o exame de si mesmo venha a se tornar um hábito regular, admita e aceite o que encontre e, então, tente corrigir o que lhe pareça errado, com paciência e perseverança.

Um ébrio não pode viver bem hoje se está com uma terrível ressaca, resultante do excesso de bebidas ontem ingerido. Porém, existe outro tipo de ressaca que todos experimentamos, bebendo ou não. É a ressaca emocional, fruto direto do acúmulo de emoções negativas sofridas ontem e, às vezes, hoje - o rancor, o medo, o ciúme e outras semelhantes. Se queremos viver serenamente hoje e amanhã, sem dúvida temos que eliminar estas ressacas. Isto não quer dizer que devemos perambular morbidamente pelo passado. Requer, isto sim, a admissão e correção dos erros agora. No inventário podemos pôr em ordem o nosso passado. Feito isso, nos tornamos de fato capazes de deixá-lo para trás. Se nosso balanço é feito com cuidado e se tivermos obtido paz conosco mesmo, segue-se a convicção de que os desafios do amanhã poderão ser encarados à medida em que se apresentem.

Embora todos os inventários, em princípio, sejam iguais, a ocasião os faz diferentes. Há o "relâmpago", feito a qualquer hora, toda vez em que nos encontremos enredados. Existe o do fim de cada jornada, quando revisamos os acontecimentos das últimas vinte e quatro horas. É neste verdadeiro balancete diário que creditamos a nosso favor ou debitamos contra nós as coisas que julgamos bem ou mal feitas. De tempo em tempo, surgem as ocasiões em que, sozinhos ou assessorados pelos nossos padrinhos ou conselheiros espirituais, fazemos a revisão atenta de nosso progresso durante a última etapa. Muitos AAs costumam fazer uma "limpeza geral" em cada ano ou período de seis meses. Outros de nós também preferem a experiência de um retiro, onde isolados do mundo exterior, calma e tranquilamente, podem proceder à auto-revisão e à meditação sobre os resultados.

11. Procuramos, através da prece e da meditação, melhorar nosso contato consciente com Deus, na forma em que O concebíamos, rogando apenas o conhecimento de Sua vontade em relação a nós, e forças para realizar essa vontade.

A oração e a meditação são nossos meios principais de contato consciente com Deus.

Nós AAs somos pessoas ativas, desfrutando a satisfação de lidar com as realidades da vida, geralmente pela primeira vez em nossas vidas, tentando denodadamente ajudar o primeiro alcoólico que aparecer. Portanto, não é de se estranhar que, com freqüência, façamos pouco caso da meditação e da oração séria como não sendo coisas de real necessidade. Sem dúvida, chegamos a considerá-las como algo que possa nos ajudar a enfrentar uma emergência, mas, a princípio, muitos dentre nós são capazes de entendê-las como expressão de um Dom misterioso dos religiosos, do qual poderemos esperar qualquer benefício de Segunda mão. É possível que não acreditemos em nada destas coisas.

Para certos ingressantes e para aqueles antigos agnósticos que ainda se apegam ao grupo de A.A. como sua "força superior", as afirmações sobre o poder da oração, apesar de toda a lógica e a experiência que a comprovam, podem não convencer e até desagradar bastante. Aquelles entre nós que uma vez já se sentiram assim, certamente podem Ter por eles simpatia e compreensão.

Recordamo-nos muito bem da revolta que se levantava em nosso íntimo contra a idéia de genuflexão perante qualquer Deus. Outros, usando lógica convincente, “provavam” a não existência de Deus. E os acidentes, a doença, a crueldade e a injustiça do mundo? E todas essas criaturas infelizes, resultados diretos da pobreza e de um conjunto de circunstâncias incontrolláveis? À vista desses fatos, não poderia haver justiça e, conseqüentemente, qualquer Deus.

Às vezes, argumentávamos de outra maneira. Está certo, nos dizíamos, a galinha provavelmente veio antes do ovo. Sem dúvida o universo teve algum tipo de “origem primeira”; o Deus do átomo, quem sabe, se transformando sucessivamente em frio e calor. Mas certamente não havia indicação alguma da existência de um Deus que conhecia e se interessava pelos homens. Gostávamos de A.A. e não hesitávamos em dizer que operava milagres. Todavia, ante a meditação e a oração, sentíamos o mesmo retraimento do cientista que se recusava a realizar certa experiência por temor de Ter que derrubar sua teoria predileta. É claro que no fim resolvemos experimentar e, quando surgiram resultados inesperados, nós vimos as coisas diferentes; de fato, sentimos de forma diferente e acabamos capitulando totalmente diante da meditação e da oração. E isso, descobrimos, pode acontecer com qualquer pessoa que experimente. Acertou quem disse que “os chacoteadores da oração são, quase sempre, aqueles que não a experimentaram devidamente.”

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.

No Décimo Segundo Passo de A.A., o prazer de viver é o tema e a ação sua palavra chave. Chegou a oportunidade de nos voltarmos para fora em direção de nossos companheiros alcoólicos ainda aflitos. Nessa altura, estamos experimentando o dar pelo dar, isto é, nada pedindo em troca. Agora começamos a praticar todos os Doze Passos em nossa vida diária para que possamos todos, nós e as pessoas que nos cercam, encontrar a sobriedade emocional. Quando conseguimos ver em que o Décimo Segundo Passo implica, vemos que se trata do amor que não tem preço.

Este passo também nos diz que, como resultado da prática de todos os passos, cada um de nós foi descobrindo algo que se pode chamar de “despertar espiritual”. Para os AAs novos, este estado de coisas pode parecer dúbio ou improvável. Eles perguntam: Que querem dizer quando falam em “despertar espiritual”?

É possível que haja uma definição de despertar espiritual para cada pessoa que o tenha experimentado. Contudo, os casos autênticos, na verdade, têm algo comum entre si. Estas coisas comuns entre eles são de fácil compreensão. Quando um homem ou uma mulher experimenta um despertar espiritual, o significado mais importante disso é que se torna capaz de fazer, sentir e acreditar em coisas como antes não podia, quando dispunha apenas de seus próprios recursos desassistidos. A dádiva recebida consiste em um novo estado de consciência e uma nova maneira de ser. Um novo caminho lhe foi indicado, conduzindo-o a um lugar determinado, onde a vida não é um beco sem saída, nem algo a ser suportado ou dominado. Foi transformado em um sentido bem real, pois lançou mão de uma fonte de força que, de um modo ou de outro, havia negado a si próprio até aqui. Encontrou-se possuindo um grau de honestidade, tolerância, dedicação, paz de espírito e amor, dos quais se supunha totalmente incapaz. O que recebeu foi um presente de graça, contudo, geralmente, pelo menos em uma pequena medida, tornou-se pronto para recebê-lo.

As Doze Tradições

“Em nossas Doze Tradições, temos nos colocado contra quase todas as tendências do mundo "lá fora". Temos negado a nós mesmos o governo pessoal, o profissionalismo e o direito de dizer quais deverão ser nossos membros. Abandonamos a beatice, a reforma e o paternalismo. Recusamos o generoso dinheiro de fora e decidimos viver à nossa custa. Queremos cooperar com praticamente todos, mas não permitimos que nossa sociedade seja unida a nenhuma. Não entramos em controvérsia pública e não discutimos, entre nós, coisas que dividem a sociedade: religião, política e reforma. Temos um único propósito, que é o de levar a mensagem de A.A. para o doente alcoólico que a deseja. Tomamos essas atitudes, não porque pretendemos virtudes especiais ou sabedoria; fazemos essas coisas porque a dura experiência nos tem ensinado que A.A. tem que sobreviver num mundo conturbado como é o de hoje. Nós também abandonamos nossos direitos e nos sacrificamos, porque precisamos e, melhor ainda, por que quisemos. A.A. é uma força maior do que qualquer um de nós; ele

precisa continuar existindo ou milhares de alcoólicos como nós certamente morrerão".

Bill W.

Para aqueles que agora se encontram em seu meio, Alcoólicos Anônimos representou a diferença entre a desgraça e a sobriedade; em muitos casos, a diferença entre a vida e a morte. Naturalmente, o A. A. pode ter essa mesma significação para incontáveis alcoólicos que ainda não nos conhecem.

Pode se dizer, por isso, que nenhuma associação de homens e mulheres teve, em tempo algum, uma necessidade mais premente de contínua eficiência e permanente união. Nós, alcoólicos, percebemos que precisamos trabalhar conjuntamente e permanecer unidos, do contrário a maioria de nós acabará por morrer, cada um sozinho em seu canto.

As "Doze Tradições" de Alcoólicos Anônimos são, acreditamos, as melhores respostas que nossa experiência já deu às perguntas cada vez mais urgentes: "Como pode atuar melhor o A. A.?" e "Qual a melhor maneira de o A. A. permanecer unido e sobreviver?"

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

Sem unidade A.A. morrerá. Liberdade Individual e, não obstante, uma grande unidade. A chave do paradoxo: a vida de cada A.A. depende da obediência a princípios espirituais. O grupo precisa sobreviver; caso contrário, não sobreviverá o indivíduo. O bem-estar comum vem em primeiro lugar. A melhor forma de viver e trabalhar juntos como grupos.

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.

De onde recebe A.A. a sua direção? A única autoridade em A.A. é um Deus amantíssimo que Se manifesta através da consciência do grupo. A formação de um grupo. As dores resultantes do crescimento. Os comitês rotativos são constituídos de servidores de grupos. Os líderes não governam; eles servem apenas. Será que A.A. tem uma verdadeira liderança? Os "velhos mentores" e os "velhos resmungões". Manifesta-se a consciência do grupo.

3. Para ser membro de A.A., o único requisito é o desejo de parar de beber.

A intolerância inicial estava baseada no medo. Privar qualquer alcoólico da oportunidade de experimentar A.A. significa, às vezes, pronunciar a sua sentença de morte. Regulamentos de ingresso abandonados. Dois exemplos de experiência. Qualquer alcoólico torna-se membro de A.A. quando ele assim se declara.

4. Cada Grupo deve ser autônomo, salvo em assuntos que digam respeito a outros Grupos ou a A.A. em seu conjunto.

Cada grupo cuida de suas próprias atividades à sua maneira, salvo quando A.A. em seu conjunto esteja ameaçado. É perigosa tamanha liberdade? O grupo, tanto quanto o indivíduo, é finalmente obrigado a aderir a princípios que garantam a sobrevivência. Dois avisos de tempestade – um grupo não deve fazer nada que possa ferir A.A. em seu conjunto, nem se filiar a entidades alheias. Um exemplo, o "Centro de A.A." que fracassou.

5. Cada Grupo é animado de um único propósito primordial - o de transmitir sua mensagem ao alcoólico que ainda sofre.

É melhor fazer uma coisa bem feita do que muitas mal feitas. A vida da nossa Irmandade depende deste princípio. A capacidade de cada A.A. de se identificar

com o recém-chegado e de proporcionar-lhe a recuperação é uma dívida de Deus... passar essa dívida a outros é a nossa única finalidade. Não se consegue manter a sobriedade sem passá-la adiante.

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

A experiência provou que não podíamos sancionar qualquer empreendimento, por melhor que fosse. Não podíamos representar todas as coisas para todos os homens. Percebemos que não podíamos emprestar o nome de A.A. a nenhuma atividade alheia.

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

Nenhuma outra tradição de A.A. nasceu tão dolorosamente como esta. No início, a pobreza coletiva foi uma necessidade. O medo de sermos explorados. A necessidade de separar o espiritual do material. A decisão de sustentar-nos com as contribuições voluntárias de A.A. apenas. Atribuição da responsabilidade de sustentar a sede de A.A. diretamente aos membros de A.A. A política da sede é a de ter apenas o dinheiro necessário para garantir o funcionamento e uma reserva prudente.

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

Não se pode misturar dinheiro com o Décimo Segundo Passo. Uma linha de separação entre o trabalho voluntário de Décimo Segundo Passo e os serviços

pagos. A.A. não poderia funcionar sem empregados em tempo integral. Trabalhadores profissionais não são AAs profissionais. Relações de A.A. com a indústria, educação, etc. O trabalho do Décimo Segundo Passo nunca é pago, mas aqueles que trabalham para nós merecem o que ganham.

9. A.A. jamais deverá organizar-se como tal; podemos, porém, criar juntas ou comitês de serviço diretamente responsáveis perante aqueles a quem prestam serviços.

Juntas e comitês de serviços. A Conferência de Serviços Gerais, a Junta de Serviços Gerais e os comitês de grupo não podem baixar diretrizes aos membros ou grupos de A.A. Aos AAs nada se impõe – individual ou coletivamente. A ausência de imposição funciona porque, a não ser que cada AA siga os passos para a recuperação, ele assinará sua própria sentença de morte. A mesma condição se aplica aos grupos. O sofrimento e o amor são os disciplinadores em A.A. A diferença entre o espírito de autoridade e o espírito de serviço. O objetivo de nossos serviços é colocar a sobriedade ao alcance de todos que a desejarem.

10. Alcoólicos Anônimos não opina sobre questões alheias à Irmandade; portanto, o nome de A.A. jamais deverá aparecer em controvérsias públicas.

A.A. não toma partido em nenhuma controvérsia pública. A relutância em polemizar não é uma virtude especial. A sobrevivência e a difusão de A.A. são os nossos objetivos principais. As lições aprendidas com o movimento Washingtoniano.

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.

As relações com o público são importantes para A.A. As boas relações com o público salvam vidas. Procuramos publicidade para os princípios de A.A., não para os membros de A.A. A imprensa tem cooperado. O anonimato pessoal no nível público é a pedra angular de nossa política de relações públicas. A Décima Primeira Tradição é uma advertência constante de que a ambição pessoal não tem lugar em A.A. cada membro torna-se um guardião ativo de nossa Irmandade.

12. O anonimato é o alicerce espiritual das nossas Tradições, lembrando-nos sempre da necessidade de colocar os princípios acima das personalidades.

A substância espiritual do anonimato é o sacrifício. A subordinação dos anseios pessoais ao bem comum é a essência de todas as Doze Tradições. Porque A.A. não podia permanecer como uma sociedade secreta. Os princípios estão acima das personalidades. Cem por cento de anonimato no nível público. O anonimato é a humildade verdadeira.

Trechos extraídos do Livro os Doze Passos e as Doze Tradições - Gravuras do Livro As Doze Tradições Ilustradas - trechos de áudio da fita Mini -Temática "As Doze Tradições". Disponíveis em qualquer Grupo ou Escritório de A.A na íntegra.

Direitos autorais de [Alcoholics Anonymous World Services, Inc.](#); publicado com permissão