



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS, LETRAS E ARTES
CURSO DE HISTÓRIA

[Faint handwritten signature or initials]

ALCOÓLICOS ANÔNIMOS: 1976 - 1994



Valdinete de Lemos Justo

NATAL/RN

1994



VALDINETE DE LEMOS JUSTO



ALCOÓLICOS ANÔNIMOS: 1976 - 1994

Monografia apresentada à disciplina Pesquisa Histórica II, para obtenção do grau de bacharel em História.

NATAL/RN

1994



SUMÁRIO

	Pág.
INTRODUÇÃO	04
I - ALCOOLISMO	05
II - ALCÓOLICOS ANÔNIMOS	12
III - ALCÓOLICOS ANÔNIMOS NO BRASIL	17
IV - ALCÓOLICOS ANÔNIMOS NO RN	18
V - AL-ANON	21
VI - CONCLUSÃO	22
VII - ANEXOS	23
BIBLIOGRAFIA	31

- 10 - _____, Os Jovens e o AA.
- 11 - _____, Alcoólicos Anônimos. Centro de Distribuição de literatura AA.
- 12 - W. BILL, Doze conceitos para serviços mundiais, 1981.
- 13 - TORLONIE, Hilário. Estudos de problemas brasileiros. 14ª ed. São Paulo, 1981. Págs. 259-264.
- 14 - LAFELICE, Carlos. Como vencer o alcoolismo. 1993.
- 15 - _____, Vivência, Revista brasileira de Alcoólicoa Anônimos. Nº 24, abr., mai, jun, 1993.
- 16 - Folha, 23 de jan. de 1994, pág. 05.
- 17 - Tribuna do Norte, Natal, 17 de abr. de 1994, pág. 14.



INTRODUÇÃO

O presente trabalho, cujo tema é Alcoólicos Anônimos (AA), tem por objetivo verificar o trabalho feito por esta instituição, na reabilitação social dos doentes de alcoolismo.

Durante muito tempo, o alcoolismo não foi reconhecido como uma doença ou problema de saúde. As pessoas acometidas por este mal, eram consideradas desprovidas de força de vontade e de moral fraca, porém tal quadro vem sofrendo modificações radicais desde 1935, ano em que surgiu Alcoólicos Anônimos (AA), nos Estados Unidos.

O estudo sobre AA, reveste-se de dupla importância, pois além de revelar-se em termos mundiais como a mais bem sucedida experiência na reabilitação de alcoólatras, no Brasil apresenta-se como a única programação neste sentido, atuando em todos os Estados da Federação.

No Rio Grande do Norte, o AA já recuperou dezenas de alcoólicos, através de seus inestimáveis serviços.

O trabalho foi dividido em três partes:

Na primeira, objetivou-se mostrar as causas e consequências do alcoolismo.

Na segunda, objetivou-se fazer um histórico da instituição; onde, como e por que surgiu.

A terceira parte apresenta o AA especificamente no Rio Grande do Norte.

I - ALCOOLISMO

O hábito de ingerir bebidas alcoólicas é uma tradição milenar. Os primitivos usavam-na em festas ou ritos religiosos. O próprio cristianismo, desde o seu surgimento, usa o vinho como sangue de Cristo. Na nossa sociedade, não há comemoração alguma em que a bebida não esteja presente. Bebe-se em festas de aniversários, reuniões, casamentos, jogos, shows, enfim, em quase todos os atos de nossa vida social.

Normalmente este hábito começa ainda na adolescência. Os jovens começam a beber para sentir-se adultos, por costume, para suprir a ausência de outras diversões ou para adaptar-se às regras do grupo, visto que os abstêmicos são obrigados a dar explicações por não fazer uso de bebidas alcoólicas.

Acontece porém que, se para algumas pessoas este hábito não causa maiores prejuízos, para outros torna-se uma verdadeira catástrofe, pois a enfermidade alcoolismo, que se encontra latente, passa a manifestar-se e daí começa a caminhada do alcoólatra, causando danos materiais e morais a si, à família e à sociedade.

CONSEQUÊNCIAS DO ALCOOLISMO

Pesquisas têm mostrado que o alcoolismo é responsá

vel direta ou indiretamente por maior número de mortes que o câncer. É peça importante como motivação de suicídios, de desestruturação de famílias e de preenchimento de vagas hospitalares. É fator de alto índice de acidentes automobilísticos, é responsável por 30% a 40% dos acidentes de trabalho e de um grande número de crimes.

O Dr. Lovell, apontou três principais riscos do alcoolismo: 1º - degeneração dos órgãos físicos, pois o beber excessivo, pode ocasionar cirrose no fígado, enfermidade cardiovascular (coração) e afeta o sistema nervoso central, que conduz a tais consequências como o assim chamado edema cerebral, perturbações convulsivas e neurite; 2º - desorganização e de-sintegração da personalidade. Os alcoólatras tornam-se irresponsáveis e inseguros, também tornam-se muito sensíveis e impacientes; 3º - complicações sociais, pois o alcoolismo afeta a comunidade. A vida familiar é rompida e os lares são dissolvidos.

Inserida ainda nas doenças causadas pelo álcool está o "delirium tremens", a doença de Korsakoff e a paranóia alcoólica.

O delirium tremens provoca no indivíduo "alucinações terroríficas". Ele vê o que não existe; isto acontece porque o nervo óptico está sendo intoxicado pelo álcool, e também ouve vozes, geralmente de caráter acusatório (Carlos Iafelice, 1993).

Quando o alcoólatra está com a doença de Korsakoff, ele fala sozinho, não quer saber de trabalho, enfim, fica fora realidade.

Já a paranóia alcoólica provoca ciúmes. Só que esse ciúme é tão violento que pode chegar a cometer crimes.

CAUSAS DO ALCOOLISMO

Os inúmeros estudos que se tem feito sobre alcoolismo têm mostrado que há um conhecimento muito maior das consequências do problema da bebida do que os fatores responsáveis pela doença.

Um grupo de psicólogos da Universidade de Indiana, nos Estados Unidos, procuraram determinar fatores de personalidades que poderiam estar geralmente associados ao alcoolismo. O resultado foi inconclusivo.

Um outro grupo de cientistas defendem os fatores emocionais como raízes de muitos problemas dos alcoólatras.

Acredita-se que de início o indivíduo bebe em excesso para poder comprovar alguma infelicidade ou insegurança. Como o beber progride, eles sentem que a necessidade do álcool torna-se cada vez mais compulsiva.

O Dr. Edward, numa tese apresentada à Associação Médica Americana, defendeu que o "alcoolismo é um mecanismo de fuga do adulto, motivado pela imaturidade emocional produzida na infância pela dominação amorosa dos pais, que o deixa despreparado para enfrentar os problemas de relacionamentos pessoais da vida adulta".

Há correntes que defendem ser o alcoolismo hereditário. Essa hipótese é baseada na alta prevalência de alcoolismo entre parentes alcoólatras. "No entanto, ao se verificar que um problema é familiar, não fica provado ser ele hereditário".

Como já foi dito, não se sabe ainda as causas do alcoolismo, o fato é que o alcoolismo acomete homens e mulheres independente de cor, raça, religião, condição social; ale-

gre, triste, introvertido, extrovertido, gordo, magro, enfim, todos os tipos de personalidades e tipos físicos estão sujeitos à dependência do álcool.

O alcoolismo é então definido como uma doença sem causa específica cientificamente conhecida, e que cerca de 10% a 13% das pessoas que ingerem bebidas alcoólicas têm uma reação diferente do restante. (L. MASCARENHAS 1990)

Sendo uma doença, inclusive figurada no CID como tal, o alcoolismo não é visto sob este prisma. O alcoólatra é considerado como um fraco de caráter, um irresponsável, em rebotalho humano.

É interessante notar que de início a sociedade incentiva o uso do álcool. Faz publicações, anúncios de bebidas, exige explicações de quem não bebe, mas despreza aqueles que porventura venham a desencadear a doença alcoolismo.

Não é fácil para o alcoólatra se ver sob este prisma. Ele então começa a arranjar motivos para suas bebedeiras, na tentativa de convencer os outros e a si próprio. Bebe-se porque o time ganhou ou porque perdeu o jogo. Bebe-se porque está chovendo, mas também se faz sol.

Mesmo inventando mil e um motivos para beber, o alcoólatra não consegue se livrar do sentimento de remorso, inferioridade e fracasso. Ele é consciente de que está se destruindo, mas não consegue parar de beber. Isso o deixa ainda mais revoltado, angustiado e sofrido. Faz promessa a si e à família de que não beberá mais, mas sempre falha, pois é levado por uma compulsividade incontrolável. Daí ele procura cada vez mais o álcool para anestesiar sua tensão. Consequentemente vira um círculo vicioso: tensão - álcool - tensão.

ASSIM FALAM OS ALCOÓLATRAS:

"Minha esposa, um dia, acusou-me de ser alcoólatra, ora, quem é que aceita ser chamado de alcoólatra? Hoje, conscientizado, eu sei que sou. Antes eu só admitia, como muita gente, que alcoólatra é aquele que cai nas calçadas, que é irresponsável, mau caráter, que não tem sapatos, não tem onde dormir. Eu tinha. Eu tinha a minha oficina. Então eu não aceitava ser chamado de alcoólatra".

"Ser chamado de alcoólatra, sem vergonha me diminuía muito e, na verdade, eu só tinha duas saídas: ou encontrava uma justificativa, ou aceitava o adjetivo. Optei pela primeira solução e procurava motivos para me justificar. Procurando não enfrentar o problema do alcoolismo, eu me escondia atrás dele mesmo".

"Eu chegava em casa tendo bebido, a mulher brigava. Eu achava até bom ela brigar, porque aí eu saía de novo para beber, de desta vez com um motivo".

"Depois que cheguei à última fase, quando experimentei os apagamentos profundos, os delírios, passei a sentir a necessidade muito grande de me livrar do álcool, e não sabia como".

"Só sabe o que é uma compulsão alcoólica quem já passou por ela. Nada me segurava. Se não encontrasse bebida, eu bebia álcool, álcool puro ou o que aparecesse: desodorante, perfume. Eu estava me acabando, e sabia disto".

"Quando eu olhava para os meus filhos, pequenos, famintos, desamparados, eu chorava. Chorava, porque eu queria parar de beber, para protegê-los e não conseguia. É uma coisa horrível querer parar e não saber como".

O que podemos concluir dos depoimentos acima?

Não é necessário dizer ao alcoólatra que ele está se destruindo e que está fazendo sua família sofrer. Não adianta dizer que precisa parar de beber. Mais do que qualquer pessoa, o alcoólatra sabe do mal que o álcool lhe causa, mas a compulsão é mais forte do que sua vontade de parar de beber.

O que fazer então?

Internar-se num hospital, fazer tratamento de desintoxicação, suprir carências de vitaminas, é fácil; o difícil é não voltar a beber.

Já foi constatado que a medicina, a psicanálise e a psiquiatria fracassaram no tratamento do alcoolismo. Não que estes métodos não sejam válidos; pelo contrário, é um coadjuvante importantíssimo no tratamento do alcoólatra.

Eu particularmente tenho o maior respeito pelos métodos psiquiátricos, mas este tratamento, por si só, não resolve o problema do alcoolismo.

O psicanalista Eduardo Mascarenhas acredita que a limitação da medicina e psiquiatria no tratamento para alcoólatra é porque não enxergam que o alcoolismo não tinha solução; assim tentavam transformar o alcoólatra numa pessoa capaz de beber moderadamente. Com isso, não insistiam na radicalidade do tratamento: evite o primeiro gole.

Numa visita que eu fiz a uma clínica psiquiátrica, o especialista falava para o paciente que todas as suas para-

nórias eram causadas pelo uso excessivo do álcool. O que o paciente deveria fazer para se recuperar, era diminuir a quantidade de bebidas etílicas. Beber 3 chopes, 2 doses de whisky e voltar para casa.

Fica claro a falta de conhecimento deste psiquiatra do que seja a doença alcoolismo. O alcoólatra não pode diminuir a quantidade de bebida. Ou pára ou não pára.

Por esta e outras razões, é que surgiu uma irmandade conhecida como Alcoólicos Anônimos (AA).

II - ALCOÓLICOS ANÔNIMOS

Alcoólicios Anônimos é uma entidade mundial, de homens e mulheres que visam ajudar aqueles que têm problemas com o álcool e sendo por estes ajudados.

PIONEIRISMO

Alcoólicios Anônimos nasceu nos Estados Unidos em 1935, época em que o alcoolismo tomava proporções alarmantes. O problema era tão grave que o governo chegou a decretar uma lei (a chamada lei seca) proibindo a venda e o consumo de bebidas alcoólicas em todo o território nacional (Ed. Mascarenhas, 1990).

Porém, como os problemas sociais não são resolvidos por métodos policiais, a lei não solucionou o problema, pelo contrário, deu margem para a clandestinidade, crimes, contravenção, enfim, agravou mais o problema.

BILL W.

Bill W. era um corretor da bolsa de Nova York, alcoólatra, que com a ajuda do Dr. William Silkworth, especialista em alcoolismo, já estava sem beber a seis meses; porém, numa viagem de negócios que fez para Ohio, o negócio não deu

certo e ele, frustrado, sentiu vontade de beber. Teve então a idéia de conversar com outro alcoólatra, para poder controlar sua vontade louca, pois acreditava que só alguém que tivesse vivido as agonias que ele viveu, alguém que soubesse a força sobre-humana de uma compulsão, poderia compreendê-lo naquele momento. Acontece que Bill estava numa cidade estranha, onde encontraria um alcoólatra? Nesse instante, ele viu no hall do hotel, um quadro de avisos sobre acontecimentos religiosos com o telefone das igrejas e respectivos reverendos. Bill então ligou para o primeiro, este achando que era trote, não lhe deu atenção; ligou para o segundo, este concedeu o telefone de um médico que também era alcoólatra, o Dr. Robert Smith. Bill ligou e marcou um encontro para o dia seguinte. Este telefonema ajudou muito a Bill controlar seu ímpeto de beber até a hora marcada do dia seguinte.

Quando se encontraram, o Dr. Robert Smith falou que Bill havia procurado a pessoa errada, pois quem não foi capaz de ajudar a si mesmo, não conseguiria ajudar ninguém.

O corretor não desistiu, procurou o Dr. Bob, que também era alcoólatra ainda na ativa, e conversaram longamente.

Dr. Bob ainda bebeu durante meses, mas um dia resolveu parar. Esse dia foi 10 de junho de 1935. A partir desse dia formava-se Alcoólicos Anônimos ou A.A. (Ed. Mascarenhas, 1990).

As idéias de Bill e Bob, para recuperar alcoólatras, consistia na ajuda mútua, ou seja, um alcoólatra ajudando outro alcoólatra a evitar o álcool e sendo por ele ajudado. Essa idéia se espalhou rápido e grupos de alcoólatras se formaram por toda parte.

Só no Brasil, no ano de 1984, haviam 3.000 grupos (Ed. Mascarenhas, 1990). Atualmente, há mais de 4.000 grupos organizados em todo o território nacional (Carlos Lafelice, 1993).

COMO FUNCIONA

Esta entidade de ajuda mútua (AA) não é regida por nenhum método científico, estatutos, leis ou coisas deste tipo. O AA funciona através da troca de experiências, forças e esperanças entre os seus membros.

Nada do que existe em Alcoólicos Anônimos tem sido teorizado e depois colocado em prática. Aquilo que serviu para o mundo fica (Carlos Lafelice, 1993).

TRABALHO

O trabalho feito em AA é totalmente voluntário. Sem fins lucrativos, regras fixas, sem obrigações pré-determinadas e não há hierarquia entre seus membros. O AA é uma instituição auto-suficiente, vivendo apenas de contribuições espontâneas dos seus membros. Nada proíbe, nada impõe, a única condição requerida para ser membro do AA é ter problema com o álcool e o desejo de parar de beber (M^ã das G. Santiago, 1981).

O esquema de reabilitação é baseado em alguns princípios que, se seguidos pelo alcoólatra, conseguirão mantê-lo afastado do álcool.

Há os doze passos e as doze tradições - experiências dos primeiros membros da irmandade que deu certo - e que são sugestões para o alcoólatra em recuperação alcançar um mai

or aperfeiçoamento, para com isto não ter a famosa recaída.

No AA usa-se dois lemas, que eu acredito ser de uma eficiência incalculável:

Evite o primerio gole e não beberei durante 24 horas.

Ora, se o alcoolismo é uma doença compulsiva, onde o organismo necessita do álcool, quando ele parar de beber não pode jamais ingerir um gole, pois será, como diz o psicanalista Eduardo Mascarenhas, um tubarão pode ficar quietinho no lugar dele, se não for jogado sangue na sua água, contudo, se isso acontecer, ninguém conseguirá controlar a fissura enlouquecida do tubarão. O mesmo acontece com o alcoôlatra, depois de ingerir a 1ª dose, não há força de vontade capaz de controlá-lo.

Eu acredito que a limitação da psiquiatria e da medicina está neste ponto, pois o que tenho observado é que os especialistas nas respectivas áreas, aconselham seus pacientes a diminuírem a quantidade da bebida, e não se manterem afastados totalmente do álcool.

Para o alcoólico, é fácil dizer "não beberei nunca mais", só que nunca mais é tempo demais para controlar uma compulsão, será mais fácil controlar durante 24 horas; daí, de 24 em 24 horas, se chega a uma eternidade de personalidade sóbria.

No AA não existem dirigentes nem dirigidos, nem trabalho remunerado. Cada grupo de AA é autônomo de outros AA, e de uma organização internacional. São princípios étnicos e técnicos. O único ponto comum é que o trabalho é totalmente voluntário.

No AA existe uma figura chamada **padrinho** ou **madri-**

nha. São membros do AA já experientes na capacidade de evitar a bebida. Um membro recente do AA escolherá o seu padrinho. Esse padrinho funciona como uma espécie de amigo e confidente nas horas difíceis (Ed. Mascarenhas, 1990).

ANONIMATO

Os membros dos grupos de Alcoólicos Anônimos preservam-se no anonimato. Por que? Segundo Ed. Mascarenhas, é para que certos membros do AA não venham a ser tentados a se celebrizarem usando este título. Ele acredita que alguns membros poderiam utilizar seu prestígio para se tornarem políticos, fazer negócios, etc. Isso desestabilizaria o clima democrático e sem hierarquia da Organização.

O anonimato se refere aos grandes canais de comunicação, mas em comunicações pessoais qualquer membro pode, se assim o desejar, revelar sua condição de bebedor-problema (Ed. Mascarenhas, 1990).

III - ALCOÓLICOS ANÔNIMOS NO BRASIL

Alcoólic^os Anônimos chegou ao Brasil em 1948, através de um norte-americano que foi transferido para o país. Este, então, para não ficar sozinho, criou um grupo que deu bons frutos. Hoje, no Brasil, há mais de 4.000 grupos (Carlos Lafelice, 1993).

IV - ALCOÓLICOS ANÔNIMOS NO RIO G. DO NORTE

O primeiro grupo de AA no Rio Grande do Norte foi fundado na cidade de Caicó, sob a influência do grupo de Patos, Paraíba.

Aqui em Natal, o primeiro grupo data de 26/11/1976.

No ano de 1992, foi feito um levantamento da quantidade de grupos de AA existentes, constatando-se que só em Natal há aproximadamente 28 grupos distribuídos nos bairros da cidade, e um total de 58 grupos organizados em todos o Estado.

(fonte)

FORMAÇÃO DE GRUPOS

Para a formação de um grupo de Alcoólicos Anônimos basta apenas que os membros de uma comunidade estejam interessados.

Após um ano de trabalho do grupo em formação é que ele pode ser cadastrado como oficial.

AS REUNIÕES

Em cada reunião há um coordenador diferente. Este coordenador é quem controla o tempo a ser usado para cada participante, e é quem lê trechos da literatura de AA.

No início e no término das reuniões, os AA fazem

uma oração que é chamada por eles de Oração da Serenidade:

"Concedei-nos, Senhor, a serenidade necessária para aceitar as coisas que não podemos modificar. Coragem para modificar aquelas que podemos e sabedoria para distinguir umas das outras".

Há dois tipos de reuniões: uma aberta, onde os membros contam como eles bebiam e suas experiências, como descobriram o AA e como a irmandade os tem ajudado.

Já as reuniões fechadas são apenas para os alcoólatras. São discussões de grupos onde os membros compartilham suas idéias com os seus companheiros, recebem ajuda para os seus problemas relacionados com a sobriedade e com a vida diária.

Cada 24 horas que um alcoólatra passa sem beber já é uma vitória para o grupo de AA. Por isso, cada período longo que um alcoólico passa sem beber é presenteado com uma ficha de cor, cujo verso tem desenhado o símbolo da irmandade - um triângulo com dois "As" dentro. É uma espécie de lembrete pelas conquistas que vem realizando.

Assim que entra no AA, o membro fichado recebe uma ficha amarela. Se passar três meses sem beber e assistindo reuniões, ganha uma ficha azul. Com seis meses, uma rosa, nove meses uma vermelha e com doze meses uma verde. Dois anos depois recebe uma marrom com um triângulo desenhado e em cada um dos seus lados externos, escritas as palavras unidade, serviço e recuperação. Uma espécie de lema da irmandade. Num prazo de dez anos todos recebem essa ficha com cores diferentes (Tribuna do Norte, 17/01/94).

O visitante é a pessoa mais importante na reunião de AA.

Para saber se este visitante é alcoólatra e quer se recuperar através do Alcoólicos Anônimos (AA), é feita uma espécie de teste com 12 perguntas. Se por acaso a pessoa que bebe responder sim quatro vezes ou mais, ela provavelmente, se ainda não tem, terá problemas futuros com o álcool.

Foi feito um levantamento dos alcoólicos que passam pela irmandade e constatou-se que entre 30 a 40% ficam recuperados e nunca voltam a beber.

É uma estatística muito boa, mas ainda é muito pouco, tamanho o número de alcoólicos que ainda existem no Estado.

V - AL-ANON

Al-Anon, que também é outra maneira de abreviar Alcoólicos Anônimos, foi instituído para auxiliar a família do alcoólatra.

No Al-Anon, os amigos e familiares dos dependentes se reúnem para entender mais sobre a compulsão e saber enfrentar os problemas que ele acarreta.

Funciona à imagem e semelhança dos grupos de AA, seguindo as mesmas regras de funcionamento e os mesmos princípios. Ao invés de "evitar a primeira dose", seu lema é "evitar a primeira briga".

Nas reuniões do ALANON, os familiares aprendem tudo sobre a dependência do álcool e discutem com membros mais experientes como conviver com o dependente e como auxiliá-lo com respeito e competência, e não com desrespeito ou paternalismo.

VI - CONCLUSÃO

Ao término deste trabalho, chega-se à conclusão que o sucesso de AA na reabilitação do alcoólico está na sua filosofia, baseada nos Doze Passos e nas Doze Tradições.

Conclui-se também que seria irreal acreditar tão somente no programa de AA como resposta para o homem ou mulher com problema de bebida.

A recuperação de um alcoólatra tem mais possibilidade de realizar-se quando três elementos estão presentes:

- o programa de AA, representado pelos alcoólatras recuperados, com sua excepcional habilidade para identificar-se com outros bebedores-problema;

- a medicina, com suas técnicas para curar tanto o corpo como a mente;

- e um terceiro elemento poderia ser descrito como o poder especial e discernimento que são dados para aqueles que admitem a importância de valores espirituais na vida diária.

Um outro ponto importante na recuperação do bebedor-problema é o comportamento da família frente ao problema. De forma positiva ou negativa, a família participa no comportamento do alcoólatra.

VII - ANEXOS

TESTE PARA AUTO-CONHECIMENTO

1 - Você já decidiu parar de beber somente por uma semana, mais ou menos, porém somente conseguiu por um ou dois dias?

2 - Você gostaria que as pessoas não se intrometessem em sua vida, aconselhando-o a parar de beber?

3 - Já mudou de um tipo de bebida para outro na esperança de que isto pudesse mantê-lo afastado da embriaguez?

4 - Você tem tomado bebida alcoólica pela manhã durante o último ano?

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

6 - Você tem tido problemas ligados à sua maneira de beber durante o último ano?

7 - Sua maneira de beber já causou problemas no lar?

8 - Você sempre tenta obter doses extras de bebidas nas festas, com medo de não ser suficiente?

9 - Diz a si mesmo que para de beber quando quiser, mesmo continuando a se embriagar quando não tinha intenção?

10 - Perdeu dias de trabalho ou escola por causa de sua forma de beber?

11 - Você tem "apagamentos"?

12 - Você já pensou que sua vida seria melhor se você não bebesse?

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 a 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 eles 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 nosso inventário pessoal e, quando estávamos errados, nós admitimos prontamente.
- 11 - Procuramos, através da prece e da meditação, melhorar nosso contato consciente com Deus, na forma que O concebamos, rogando apenas o conhecimento de Sua vontade em relação a nós, e forças para realizar esta 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 do AA.
- 2 - Somente uma autoridade preside, em última análise, o nosso propósito comum - um Deus amantíssimo, que se manifesta em nossa consciência coletiva. Nosso líderes são apenas servidores de confiança; não têm poderes para governar.
- 3 - Para ser membro do AA, o único requisito é o desejo de parar de beber.

- 4 - Cada grupo deve ser autônomo, salvo em assuntos que digam respeito a outros grupos ou ao AA em seu conjunto.
- 5 - Cada grupo é animado por um único propósito primordial - o de transmitir sua mensagem ao alcoólico que ainda sofre.
- 6 - Nenhum grupo de AA deverá jamais sancionar, financiar ou em prestar o nome de AA a qualquer sociedade parecida ou em empreendimento alheio à irmandade, para que problemas de dinheiro, propriedade e prestígio não nos afastem de nosso objetivo primordial.
- 7 - Todos os grupos de AA deverão ser absolutamente auto-suficientes, rejeitando quaisquer doações de fora.
- 8 - Alcoólicos Anônimos deverá manter-se sempre não profissional, embora nossos centros de serviços possam contratar fun cionários.
- 9 - O AA jamais deverá organizar-se como tal, podemos, porém, criar juntas ou comitês de serviço diretamente responsáveis perante aqueles a quem prestam serviços.
- 10 - Alcoólicos Anônimos não opina sobre questões alheias à Ir mandade; portanto o nome de AA jamais deverá aparecer em controvérsias públicas.
- 12 - O anonimato é o alicerce espiritual das nossas tradições, lembrando-nos sempre da necessidade de colocar os princípios acima das personalidades.

DEPOIMENTOS

DEPOIMENTO Nº 1

"Bom, sobre a minha bebida, eu comecei a beber muito cedo; com treze anos de idade, eu era estudante. Nessa época, na minha casa meus pais sempre me elogiavam muito, eu era o filho pródigo da família, era uma pessoa que tinha muito futuro, né, porque eu era muito estudioso, era delicado, até antes de su beber. Pra você ter uma idéia, com 13 anos de idade eu estava cursando a 8ª série, já prestes a passar para o 2º grau, era um dos alunos mais adiantados da classe. Eu tinha tudo para ser alguém na vida. Só que, devido à minha empolgação por eu achar que eu mesmo era uma pessoa muito inteligente, né, aquela coisa toda da adolescência, e querendo já ser homem, aquele negócio todo, eu via os meus colegas de classe irem aos bares beber, né, fazer aquelas farrinhas, achava aquilo bonito, e queria também participar. Foi aí onde entrou minha derrota, porque eu estudava pela manhã, aliás, eu estudava na parte da tarde e quando eu chegava no colégio, de uma hora, mais ou menos, a turma ia saindo para um barzinho beber e eu acompanhava eles. Eu já tinha bebido antes, mas só em festas, assim uma caipirinha, um negócio, mas nunca tinha me sentado num bar prá farrar, fazer aquelas brincadeiras. E eu fui, nesse dia né, a turma disse: rapaz, a gente toma uma meia-garrafa de cachaça, e tal, a gente mata a primeira aula, mas a segunda a gente assiste. Eu nunca tinha matado uma aula até aquele momento. E fui no outro dia, né, matei a primeira aula, e o resultado é que eu saí só de noite, desse bar, quando a turma que estava comigo, na segunda ou na terceira aula vieram, partici-

param de aula, e eu permaneci lá no bar, porque foram chegando outros, e eu me senti atraído pela bebida, e não senti mais vontade de sair do bar, isso foi meu primeiro porre, com treze anos de idade. Nesse dia, passei a tarde todinha bebendo, saí do bar lá por volta de cinco e meia pra seis horas, já embriagado, já cambaleando, e já com sintomas de apagamento. Algumas coisas eu me lembro, outras nem consigo me lembrar, quer dizer eu já conseguia analisar que já era um alcoólatra. Enquanto eu não tinha tocado em bebida eu vivia muito bem, e com a bebida então, minha vida começou a mudar, desde aquele dia porque apesar de no outro dia, minha ressaca não ser daquelas grandes, né, porque foi meu primeiro porre, eu era muito novo, e tal, eu não fiquei com ressaca moral, né, eu fiquei achando que era bom, fiquei disposto no outro dia, com vontade de beber novamente, e assim eu continuei, sempre nos finais de semana, bebendo, matando aula no colégio, pra fazer farras, e o resultado é que nesse ano, eu fui expulso do colégio, porque eu, já no segundo semestre, eu cheguei embriagado na classe, e lá briguei com os colegas de classe e foi aquela baderna toda, eu já vinha criando problemas no colégio, porque antes de eu beber, não, mas depois que eu passei a beber, já comecei a criar problemas, e cheguei ao ponto até de ser expulso. Aí, minha primeira derrota no álcool foi essa, perdi logo o direito de estudar né, porque até hoje eu nunca mais saí da 8ª série. Prá mim o estudo terminou ali, com treze anos de idade. Eu, com a vida toda na minha frente, e eu, por causa da bebida, cheguei a prejudicar meu estudo. Então, eu com treze a catorze anos não pensava direito, achava que não precisava mais de estudar, que o que eu já sabia já estava bom demais, o que eu queria trabalhar prá ganhar dinheiro prá beber. Eu comecei a sentir neces

cidade de ter dinheiro prá continuar minhas farras. Meus pais eram pobres, não tinham condições de me dar uma mesada razoável e aqueles meus colegas, tudo com dinheiro mais do que eu, e eu me sentia rebaixado a eles em termos financeiros, então eu precisava de trabalhar para ganhar dinheiro, para cumprir aquela necessidade que eu sentia de ingerir bebida alcoólica. Então o que ocorre, é que eu abandonei os estudos, exatamente para trabalhar, e era aquele problema todo, e meus pais chegavam para mim e perguntavam o que era que estava acontecendo, eu com uma idade daquela, passando noites fora de casa, chegava no outro dia, era porque estava faltando alguma coisa, porque era que eu tinha virado a cabeça daquela maneira? E eu não sabia responder, apenas eu dizia: "é porque eu gosto, eu estou gozando minha vida", eu achava que estava aproveitando a minha vida, mas deixa que eu estava só me destruindo, e aí começou a minha vida no mundo do alcoolismo, sempre progressivo, cada vez mais aumentando, aumentando, até que chegou no ponto de eu querer me libertar dele e sentir dificuldade. Nesse período de minha vida que eu bebi, de vinte anos, eu casei, né, nesse período, minha esposa sofreu muito comigo, o alcoolismo porque, mesmo sem eu querer, comecei a espancar ela, embriagado, coisa que, nesse dia eu nem me lembrava, tava com total apagamento. Fui preso três vezes por causa de bebida, coisa que, antes, eu imaginava: como é que a pessoa vai preso, eu nunca imaginava de ir preso, e fui, três vezes, por causa de bebida. Minha família praticamente me desprezou, por causa da bebida, eu comecei a ficar isolado, né, porque eu, que era o filho pródigo da família, passei a ser a ovelha negra, o problema da família, por causa do álcool. E até pouco tempo, antes de eu conhecer essa irmandade, eu não sabia que o alcoolismo era uma doença,

eu cheguei até ao ponto de pensar que eu bebia porque eu não tinha força de vontade, que eu era uma pessoa descontrolada mesmo. Então eu continuei bebendo, mesmo sabendo que o álcool tava me prejudicando, cheguei ao ponto de pensar em parar em parar de beber, mas foi difícil, as vezes eu passava até quinze ou vinte dias sem beber, mas sempre voltava, e o motivo eu não sei nem explicar, porque eu tinha vontade de parar, e ao mesmo tempo eu bebia. O que eu quero explicar sobre isso, porque era que eu bebia sem querer, exatamente, porque o alcoolismo é uma doença, e uma doença da mente, é uma coisa que a gente se sente atraído ali e, quando menos espera, está bebendo.

A partir do momento em que comecei a frequentar as reuniões do AA, e como eu segui o lema, ou oração do grupo, onde pedimos a Deus (ou ao Poder Superior) a ajuda para passar vinte e quatro horas sem beber, a partir daí, venci completamente este vício, e hoje me realizo em ajudar os outros que, como eu, precisam de ajuda para debelar este mal.

**BIBLIOGRAFIA**

- 01 - FILHO, Cid Paroni. Álcool. O tóxico livre. Mooca, São Paulo, SP.
- 02 - SANTIAGO, Mã das Graças. Alcoolismo. Por que tanto silêncio?
- 03 - MASCARENHAS, Eduardo. Alcoolismo. 1984, Rio de Janeiro.
- 04 - MASCARENHAS, Eduardo. Alcoolismo, drogas e grupos anônimos de mútua ajuda. São Paulo, 1990.
- 05 - _____, Alcoólicos Anônimos e a Classe Médica. 1978, São Paulo - SP.
- 06 - _____, Alcoólicos Anônimos Atinge a Maioridade. New York, USA.
- 07 - _____, Os Doze Passos, Centro de Distribuição AA. São Paulo, SP.
- 08 - _____, As Doze Tradições. Centro de Distribuição AA. São Paulo, SP.
- 09 - _____, Viver Sóbrio.