

Distribuição Gratuita

**R  
E  
C  
U  
P  
E  
R  
A  
Ç  
Ã  
O**

**A  
T  
R  
A  
V  
É  
S  
D  
E**

# Alcoólicos Anônimos

Isto é apenas um ponto de  
vista de um membro de AA com mais  
de 23 anos de abstinência alcoólica

M. Coutinho

# RECUPERAÇÃO ATRAVÉS DE ALCOÓLICOS ANONIMOS

## 1ª. Parte, recuperação

AA Grupo de Auto-Ajuda

Um grupo na sua formalidade

Desconhecimento da unidade

Como trabalhar para o AA

Recuperação por princípios Espirituais

Falta de candidatos para os serviços de AA

Recuperação precária de Alguns

Uma boa recuperação

Vamos trabalhar melhor com as literaturas

Unidade, nosso bem mais precioso

Meu exagero em AA.

## 2ª. Parte: Passagens, Contos e Causos

Minha doce vida de alcoólatra

Desabafo de um filho

Uma história muito louca

Meu cunhado

Um amigo meu

Ao meu padrinho, que eu adotei como tal.

Doença Vagabunda

Zé Alberto

Meu padrinho durão

Uma palavra amiga

A mulher do caminhoneiro

Um evangélico em apuros

# RECUPERAÇÃO ATRAVÉS DE ALCOÓLICOS ANÔNIMOS

Para eu chegar a uma conclusão, não definitiva e sim básica, eu tive que entender primeiro como funciona um grupo de alcoólicos Anônimos. Tive também através da experiência observar as atitudes e comportamentos, não só da minha parte, mas também dos meus irmãos. - Na maioria das vezes sempre achei que meus irmãos que não ficam no AA ou não querem trabalhar para o AA, são irresponsáveis e mal agradecidos. Isto levou-me ao lado técnico da coisa, e eu me fiz as seguintes perguntas: Porque isto aqui deu tão certo pra mim e em muitos casos não deu certo para outros membros? - Para eu responder esta pergunta também tive que estudar os princípios espirituais do AA - Também hoje vejo que um modo criação e educação faz a diferença de comportamento de qualquer membro ou ser humano.

Baseado em gratidão e obrigação, não só um membro de AA, mas também qualquer outra coisa ou qualquer outro projeto irá evoluir. - Se existe gratidão é porque existe reconhecimento. Se existe reconhecimento foi porque houve uma crença que pode ou não ser transformada em fé - Se existe obrigação, não que o AA obrigue ninguém a nada, mas, se eu me obrigo a cumprir determinados serviços, volto a dizer que foi por causa do reconhecimento. Portanto, se me obrigo a ter respeito e uma conduta saudável, não só o AA, mas qualquer outra coisa que eu fizer haverá sucesso sem sombra de dúvidas.- Mais uma vez volto a um auto-questionamento e me pego perguntando: Então o que está errado nos grupos de AA, uma vez que quase todos não tem candidatos para os trabalhos e nenhum grupo que eu conheço faz um serviço de 24 horas por dia? - Num plano de excelente resultado. - O mínimo que deveríamos fazer é pelo menos uma jornada em cada grupo de 12 horas com as portas abertas.- Para todo este meu questionamento, tenho graças a muito estudo e observações e ainda me sujeitando a não reagir perante a fracassados de

AA para poder aprender mais, um ponto de vista que poderá servir ao meu irmão ou no mínimo ao meu semelhante.

# RECUPERAÇÃO UNIDADE SERVIÇO

Para eu entender os três LEGADOS DE AA, tive primeiro que saber o que é um grupo de AA e como funciona.

O que é um grupo de AA ?

Resposta : É um grupo de auto-ajuda.

## AA - Grupo de auto-ajuda.

O que é um grupo de auto-ajuda ?

Na sua essência é apenas um pacto. - Eu não bebo bebida alcoólica se você não beber e você não bebe se eu não beber. Certo ? - Nós não beberemos e quem quiser fazer parte do grupo, terá que ser pelo motivo de não querer beber também. Isto serve para qualquer outra coisa. Eu não fumo, se você não fumar. Você não consome Drogas se eu não consumir. Nós vamos emagrecer juntos e mais uma centena ou milhares de distúrbios que podemos corrigir. Este pacto funciona sempre para pequenos grupos, sempre que detectado um mal estar ou vício, ou mania, ou ainda qualquer problema comum entre duas pessoas ou mais. - Todo destemperado, desequilibrado ou doente emocional, quando começa a exagerar, a família, principalmente as mães, começam a rezar, orar ou para quem acredita, a fazer umas mandingas para ver se o desequilibrado tome juízo ou volte a ser o que era. Em quase todos os casos aqui no Brasil que eu conheço, chegou-se ao ponto dos entes queridos dizerem; ah, isto não tem jeito, já entregamos para Deus. - Portanto para que funcione, qualquer grupo de auto ajuda, é fundamental que a própria pessoa perceba e queira corrigir sua falha. Em muitos casos como o meu por exemplo eu só

percebi e corriji depois que eu entrei numa sala e vi que tinha centenas de pessoas com o mesmo defeito meu. Que estavam conseguindo paralisar com sua doença e que estavam tendo um retorno significativo e feliz. Foi difícil, nesta hora toda oração de minha mãe (evangélica fervorosa) valeu como ajuda. - Se você acha que tem problemas com alcoolismo, visite o AA.

## Um grupo de AA - Na sua formalidade.

Quando um alcoólatra procurou outro e por necessidade conseguiram paralisar com seu alcoolismo, quase que imediatamente procuraram convencer outro a se reunir e não ingerir a bebida alcoólica, e logo em seguida outro e depois outro e assim sucessivamente - Com o sucesso de algumas pessoas, começou-se aí o crescimento de uma idéia que dava resultados. O primeiro alcoólatra não teve dúvida e com o apoio de alguns outros logo escreveu um livro que veio a chamar Alcoólicos Anônimos. Todo seu relato são de passagens, de ajuda uns aos outros, com a ajuda de pessoas não alcoólicas e com princípios espirituais. Ou seja, com o crescimento houve-se a idéia de que um pacto funcionaria melhor direto com um poder superior na consciência de cada um. E até aqueles que não aceitavam a princípio em um Poder superior, com o tempo tiveram que aceitar ou fazer um pacto apenas com o grupo.- O desenvolvimento da idéia ou o crescimento da Obra, baseou-se por necessidade em princípios espirituais. - Então o AA é um grupo de auto-ajuda regido por princípios espirituais. Você não mais precisa nem se quer acreditar no seu companheiro. Basta que você tenha um Deus. No meu caso a princípio, adotei o Deus da minha mãe.- Com o tempo vi que tinha um Deus dentro de mim e que Ele é a minha base de vida. - Também com o crescimento da Obra por expansão de vários grupos ( no caso do AA, mundial.) houve-se a formalidade por sugestão de se fazer valer uma reunião sem ingerência ou interferência ou seja, sem a necessidade de um comando externo. Neste caso portanto, o AA não cobra nada, não vende nada nos grupos, pois tem um escritório central jurídico, e qualquer tentativa comercial nos desviará de nossos objetivos básicos e sofreremos pressões externas, não obriga ninguém a nada, pois neste caso a terapia de grupo por princípio espiritual não funcionará. Nesta hora toda e qualquer sugestão por exemplo de

passagens, funciona como uma referência para o sucesso uma vez que somos uma Obra de tentativa e erros. No que acertamos, nós continuamos. No que erramos, nós corrigimos. - Houve então a necessidade de formar comitês de serviços em grupos, escritórios de serviços e juntas de serviços. - Tudo isto para que o alcoólatra tenha conforto na sua caminhada de recuperação sobre o alcoolismo. Graças aos princípios espirituais, a experiência por tentativa e erros narradas nas nossas literaturas, dispensa-se qualquer dependência de outro ser humano diretamente, membro ou não de AA, dependendo apenas que nos fale ou nos ouça para que nossos fracassos seja corrigidos por sugestões ou nosso desabafo nos alivie e tenhamos êxitos pessoais na próxima tentativa.. - A formalidade de um Grupo de AA nada mais é do que um local separado para reuniões, com uma terapia de grupo regida por um coordenador leigo que se limita a dividir o tempo sem opinar em nada. Todos buscando a segurança num Poder Superior, e aqueles que quiserem, façam um rateio para manutenção, conservação e despesas do grupo. Devemos contribuir para o AA no seu todo para que ele continue a existir. Ler para não cometermos os mesmos erros do passado e absorver o lado espiritual de nossa Obra. Neste caso as literaturas de AA são sugeridas e para nossa recuperação , principalmente OS DOZE PASSOS. O serviço de AA e também seu objetivo básico é sempre nos agrupar com mais um alcoólatra. Se ele não vier até nós, nós iremos até ele. - Vou repetir: O AA é lindo, e funciona...

## O PIOR DESAJUSTE É O DESCONHECIMENTO DA UNIDADE E COMO TRABALHAR

Um grupo é uma unidade que virou um pela união de alguns ou vários é claro. Esta unidade só funcionará se todos ajudarem todos ou até um por todos e todos por um. É assim que se faz uma terapia de grupo. Se não for assim, dificilmente este grupo terá seus objetivos satisfatórios. Nesta hora, devemos evitar qualquer assunto que poderá gerar uma controvérsia. Lembrar sempre que eu estou fazendo uma terapia e que se eu impor qualquer coisa eu deixo de receber o benefício de uma correção pessoal que poderá ser de grande utilidade para toda uma vida. Impor significa que eu estou ditando regras isto não funciona em

uma terapia de grupo. O melhor é eu aprender a falar e ouvir calmamente. Tenho a experiência de que quando um assunto não está me satisfazendo ou até me incomodando, aí é que eu devo escutá-lo pois está exatamente sugerindo uma correção pessoal. Mais uma vez se eu tiver tolerância e paciência ainda que não concorde com o assunto de momento, com o tempo vou tirar grandes vantagens daquilo que não concordo ou não sei ou ainda que me nego a perceber. Devo sempre persistir em ficar numa reunião e repito, principalmente para assuntos que me incomodam. Aí eu estarei adquirindo uma experiência maior. - Outra dificuldade muito comum que percebi com o tempo, foi a vaidade imposta em um grupo. Na verdade eu deveria dizer: uma vaidade imposta contra um grupo. - Quando um membro leva outro companheiro para o AA e este novato aceita fazer parte de um grupo, quase que automaticamente ele passa a ser apadrinhado pelo seu companheiro que o abordou, seja pelas palavras ou pelo exemplo. - Nesta hora o iniciante acha que deve favor, deve satisfação ou mesmo obediência ao seu padrinho. - Isto é quase um crime. O novato deve ser sempre lembrado que seu padrinho também é um alcoólatra e como ele um dia chegou em um grupo precisando de ajuda. Um novato não deve nada a ninguém e, só de ir a uma reunião e ser aceito ou nos aceitar já está ajudando muito. Os padrinhos devem procurar ajudar até que ele esteja firme em seus propósitos como alcoólatra e depois pedir que caminhe com suas próprias pernas. - Outro fato interessante são dos desgarrados de AA. Eles geralmente tem ponto de vista para tudo, sabem de tudo e se negam a fazer qualquer coisa em benefício do AA. Acham que estão fazendo muito em dar palpite em tudo que é e não é da sua conta, vira um verdadeiro professor auto-didata. Que passa aí a destruir a unidade de AA. - Quando um desgarrado pretende um cargo em um grupo por exemplo, é muito comum ele chegar perto daqueles que acreditam nele, ou mesmo daqueles que ele indicou ao AA mas não deu respeito e com tom de intimidação e quase uma ameaça exigir que votem nele. Começa a difamar o comitê de serviços e outros membros que prestam serviços. Vai até o Escritório de Serviços Locais e com mentiras pede ajuda e já vi por várias vezes, membros do nosso ESL deslocarem-se e acabam por mais uma vez com falsas referências a eles repassadas ou vaidade de alguns a destruir a unidade ou o grupo. E, aí

quando o grupo diminui a frequência ou fecha, eles nada podem fazer. Também é muito comum um membro antigo achar que é dono do novato e comandá-lo em seu interesse próprio. Os novatos precisam prestar atenção quanto o caráter de cada pessoa. Evitar ser um dependente de qualquer outro seja, emocional ou financeiro, para que o grupo como unidade passe a funcionar para ele. - Se você é um membro antigo gosta ou necessita da terapia de grupo, o melhor modo é você sempre lutar pela unidade de seu grupo. Um bom cafezinho uma boa sala limpa as contas em dia, tudo isto começa a ajudar. Faça uma temática, explique sobre os princípios espirituais, vá ou peça alguém para fazer umas abordagens, procure divulgar seu grupo - E mais, dê apoio quem está trabalhando, apadrinhe quem estiver usando o grupo em benefício próprio. Explique que isto acaba com a unidade. - Organize um comitê de serviços,. Dê tarefas e funções simples para os novatos cobre dos membros antigos e veteranos uma maior participação e parem de dar palpites sem saberem o que estão falando. Portanto o melhor modo de praticar a UNIDADE DE AA é com o livro As Doze Tradições na mão.

## Como trabalhar para o AA ?

O primeiro modo de começar a trabalhar em AA, é começar consigo mesmo. Só de você ser um membro assíduo as reuniões já está ajudando muito. - Toda vez que você tiver com preguiça indisposto sem vontade, neste dia contrarie você mesmo e vá a uma reunião. Observe que neste dia você poderá chegar mal humorado e vai ser o dia que você sairá mais alegre ou agradecido. Outro modo muito bom de trabalhar para o AA é convidar um amigo, parente ou vizinho para que assista uma reunião com você. Existem vários grupos inclusive o nosso , Lagoinha, que gostam de receber visitas. Toda mensagem nossa , do grupo pelas pessoas, repassadas ao visitante será uma grande experiência para ele. Também é muito comum a pessoa se entusiasmar e voltar. Quando isto não acontece mas a unidade está correta, ela levará um exemplo de vida, garra e luta dos alcóolicos. Também na ajuda de organizar as reuniões e receber outros membros, você poderá participar quase que automaticamente, basta conversar com o comitê de serviços do seu grupo. Mas, o modo mais preciso é o trabalho junto a



outro alcoólico. Nosso 12<sup>o</sup>. passo é uma energia vital para nos. Toda vez que ajudamos outro alcoólico a nossa obsessão vai passar. Existem várias famílias também sofrendo com um alcoólico. Nesta hora minha experiência mostra que a unidade funcionará melhor quando um casal for visitar o lar de alguém. Só de você fazer uma visita e a família perceber que alguém está tentando ajudar, já trará esperança e isto a princípio poderá ser o início de felicidade no lar deste futuro membro. - Se você pretende fazer parte do comitê de Serviços do seu grupo onde você já se afastou um pouco ou ainda pretende trabalhar para um outro grupo e acha que a unidade daquele grupo não está bem, comece do modo mais simples. - Passe a freqüentar o Grupo, sem dar palpites, apenas dê sugestões quando solicitado. Comece a freqüentar todas as Reuniões de Serviço. Não tenha pressa em assumir algum cargo. Lembre-se para você ou no seu modo de olhar, a unidade do grupo não está funcionando bem. Então, comece pelo exemplo. Quando todos estiverem divergindo, apadrinhe o grupo. Quando todos estiverem desgastados ou cansados, ofereça seus préstimos. Lembre-se nunca imponha nada. A unidade e os serviços do AA são voluntários. Devemos nos unir a quem quisermos e trabalhos faz quem quiser e quando puder. - Mas se você conseguiu paralisar com seu alcoolismo, por princípios espirituais, ou é agradecido pelo seu sucesso, lógico, uma hora você vai querer servir também o AA. E, todos que serviram ao AA usaram isto também como uma formula de recuperação. Portanto todos tem o direito de servir.

O melhor modo de entender os serviços de AA é com o manual de serviços na mão.

## Recuperação por princípios Espirituais.

Quando o AA começou, foi basicamente o Bill procurando e batendo um papo com Dr. Bob. Nesta hora se observarmos bem foi apenas um pacto entre duas pessoas com o mesmo problema. Um pacto se pensarmos direitinho é muito fácil de ser quebrado. Nós simplesmente podemos não confiar no nosso semelhante ou então achamos que é demais um sacrifício pessoal pelo nosso também semelhante. - “Deve ser citado que Bill e Bob não tiveram qualquer divergência”. Então, com a chegada de outros membros formou-se uma reunião maior e

começava-se com a Oração do Pai Nosso. Penso que esta oração difere de palavras entre o modo católico e o evangélico. Não sei se por isto, com o tempo alguém achou uma outra oração : PRECE DA SERENIDADE, e hoje, usada resumidamente, as reuniões de Alcoólicos Anônimos começam e terminam com ela. - Quando reunidos evocamos um “Poder Superior” (em espírito), em oração, para que comande nossos trabalhos, nos abençoe, e nos ajude e ajude aos outros; começamos aí uma reunião por princípios espirituais. Ou seja, as reuniões de AA são entregues aos cuidados de Deus na forma em que cada um o concebe.

Outro fato interessante e bom de se observar foi que após a edição do Livro Azul ou o livro de Alcoólicos Anônimos, houve um crescimento significativo e uma procura bem maior pelas reuniões de AA. Partes deste Livro, que atraiu tanto a atenção pública, são claramente baseadas em recuperação na crença de um Poder Superior (Em espírito). Entendo também que para maior facilidade de interpretação ou a própria evolução, houve a necessidade de desenvolver um plano espiritual, tendo como base a fé e ação ou seja, a fé sem obras é morta. Foi então editado o Livro os doze passos que curiosamente é apenas sugerido como toda a literatura de AA. - Este livro veio como complemento de um princípio espiritual claro explícito e ainda dividido passo a passo para que o alcoólico tirasse maior proveito. Nós, alcoólicos carinhosamente o apelidamos de: “A Bíblia do Alcoólico”. - Por falar nisto entendo também que quase tudo escrito neste livro foi extraído da Bíblia ou outras grandes doutrinas. - Fica aí uma boa sugestão: Recuperação por princípios espirituais. - Frequente as reuniões de AA, leia o livro Os Doze Passos.

## Falta de candidatos para os serviços de AA

Então, porque quase ninguém se candidata a trabalhar para o AA?

Antes de dar meu ponto de vista, quero deixar bem claro que sou agradecido ao falecido companheiro Ilídio, homem que trouxe o AA

para Belo Horizonte - Mas, o AA foi muito mal implantado não só aqui mas em vários outros lugares que eu conheço. - Sempre misturamos reunião de recuperação com reunião de informação.

Reunião de recuperação: - Sempre com uma terapia de grupo e com várias formas de fazê-las. - Na nossa tradição mineira na maioria das vezes, fazemos por cabeceira de mesa, ou seja, a pessoa levanta-se vai até a cabeceira de mesa e faz seu desabafo. - Nesta hora em quase todos os grupos que eu conheço, começa-se a desordem: Quando o coordenador diz: “A palavra está franca”- Todo revoltado ou fracassado, começa a atacar companheiros, na maioria das vezes, ausentes em uma reunião e às vezes, por não ter o que falar, começa a falar de outros grupos. - (Isto não pode se chamar de recuperação e nem de informação, é uma verdadeira fonte de bagunça) - Outro caso também interessante com a cabeceira de mesa, é o fato de que quando um grupo está cheio, somente os mais audaciosos ou mal educados, fazem parte da palavra franca. Quando são realmente membros de AA, isto até é tolerável, o pior é quando tem um coordenador fraco ou amigo do que está fazendo desabafo e este é apenas uma vedete de cabeceira de mesa que quer aparecer ou usa-la para fins comerciais, pessoais, políticos, sempre usando metáforas, insinua tudo contra todos. Uma reunião com esta qualidade não ajuda a ninguém a nada. - O pior, é aquele recém chegado, acha que aquilo está certo, e sai fazendo a mesma coisa também, e às vezes abre um grupo de AA com a mesma filosofia. Nunca soube de nenhum psicólogo, psiquiatra, terapeuta ou confessor, enfim entidades que se relacionam com terapia, que chamem as pessoas na frente para confessar seus defeitos e falhas em público. As vezes, diante de malfeitores ou mal elementos que podem tentar tirar vantagens de uma pessoa aflita ou desesperada. Na minha ótica só entra em comitê de Serviços desta qualidade de grupos pessoas ingênuas, ou interessadas em fazer do grupo uma questão pessoal. Portanto toda reunião com excesso de pessoas, será uma ótima reunião de informação ao público. Poderemos pedir aos presentes que falem de AA, se possível, consultando as literaturas. Caso seja imprescindível uma reunião de cabeceira de mesa, para recuperação, porque não se faz uma maratona diária, dando a

oportunidade para todos. Começa-se num horário e só termina quando todos que quiserem, tenham usado a palavra franca..

Outro lado interessante de um grupo são suas reuniões, aqui chamadas Californianas, que na verdade é tipo mesa redonda e quase sempre nas que eu participei, com temas, foram de grande valia. A maioria dos veteranos não gostam muito, mas na minha ótica é a mais eficiente. - Sempre que abordamos um tema e deixamos que o desabafo seja pelo tema ou pessoal, sempre surge um debate de interpretações. Se o coordenador for fraco, ainda assim algum veterano pede a palavra e o apadrinha, se o coordenador for bom, ou no mínimo bem orientado, teremos aí uma verdadeira terapia de grupo onde todos terão a palavra e todos falam e todos ouvem.- Devemos fazer o possível pra que todos desabafem, isto pode valer uma vida. Então, nesta hora aquele que quiser vender algo, arrumar namorado (a), fazer política se sentirá desagrupado e ficará no mínimo calado. Isto não atrapalhará a recuperação dos demais.

Também na minha ótica a maior das falhas em AA, é a falta das reuniões de literaturas. - Na minha observação estes últimos 4 anos nossas literaturas, graças a Deus, tem se divulgado através dos grupos. - Quando se faz qualquer menção sobre nascimento e vida de AA, devemos consultar as literaturas para não transmitirmos conceitos errados. - Nesta hora paro e penso: quanta coisa eu entendi errado por não ter lido. - Porém toda terapia de grupo após algum tempo acaba por enjoar ou no mínimo cansar. Nesta hora devemos observar bem nossa condição de ALCOÓLICO. Se Não estivermos adaptando ao grupo, devemos procurar outro grupo ou começar urgentemente a prestar serviços no AA. Todos sabem que a terapia ocupacional, principalmente nosso 12<sup>o</sup>. passo é nossa principal fonte de energia.

Então, os fracassos começam pelas qualidades das reuniões. - Portanto é fundamental que todos os grupos tenham reuniões de serviços. Se possível abram um espaço uma vez por semana em um horário alternativo para que todos aqueles que queiram reclamar, possam vir e falar diretamente para o reclamado. E, debatam em primeiro lugar a qualidade, e logo em seguida as bases do grupo ou seja: Salas limpas, cafezinho, lanche, contas em dia e muita alegria e

harmonia dentro das salas. E, por último, fale na cara de seu irmão do que você acha que não está correto e porque.

Todo e qualquer grupo de AA que tem harmonia e faz sucesso será um estimulante automático para novos servidores de AA. Estes novos servidores aparecerão automaticamente. Não se preocupe.

## RECUPERAÇÃO PRECÁRIA DE ALGUNS

Quando alguém procura Alcoólicos Anônimos, vem geralmente por não agüentar mais o modo de vida que está vivendo. Geralmente e quase sempre por pressão familiar onde também ninguém mais está agüentando o procedimento ou a conduta do iniciante em AA. - Também é muito comum o membro vir por questões médicas e agora até obrigados pela justiça.- Em todos os casos que eu conheço a pessoa nunca tem o desejo sincero de parar com a bebida, mas tem a necessidade que o obriga a querer e muitas vezes a freqüentar o AA mesmo sem querer.

No meu caso por exemplo, com medo de ser internado ou preso, tentei dar um golpe dizendo que estava no AA. Assim que esquecesse o que eu tinha aprontado eu voltaria a beber bebida alcoólica. - Então não estou julgando ninguém e sim dando meu ponto de vista sobre vários casos que pude com minha experiência perceber e nada melhor que meu próprio comportamento para uma auto-avaliação de meu procedimento perante meus companheiros de AA. - Assim que entendi estas questões ou colocações, comecei a perceber que fui uma pessoa revoltada por ter que parar de beber e comecei também a aceitar que a maioria de nós se rebelou. - Um rebelde em qualquer questão, nada mais é que um adversário. Então fui adversário de muitos e tive e tenho muitos adversários em AA. Fui contra tudo e contra quase todos, como iniciante achei que meu ponto de vista tinha que prevalecer. Hoje vejo também que vários veteranos ainda não conseguiram fazer sequer o primeiro passo. Quando o fazem mal mal fazem a primeira parte que diz: Admitimos que somos impotentes perante o álcool. - Ficamos às vezes freqüentando o AA sem desenvolver nosso lado espiritual. As vezes também não queremos nos corrigir pois gostamos dos nossos

defeitos. - Nestes defeitos o pior defeito é do veterano covarde: aquele que usa os novatos em benefício próprio. Alguns, após algumas surras espirituais se corrigem, outros não intendem o programa e leva anos até se adaptarem. - Em todo e qualquer caso de comportamento dentro de AA, na minha ótica, é necessário um líder pro-eminentemente. Todos os grupos que eu conheço sempre tem alguém que mesmo não querendo, é respeitado e muito ouvido e quase sempre acaba com qualquer divergência no grupo. Eu só entendi isto depois de passar pela vontade de alguns loucos que falaram o que quiseram, fizeram absurdos com novatos e eu comecei a dar o troco. Todos os fracassados quando viram que eu reagiria, começaram a me respeitar. E, mesmo mandando outros que não entendem bem um grupo de AA, começaram a ver resultados nos meus trabalhos. - Por falar em resultados eu também tenho certeza que o AA é uma obra de resultados. Então, mais uma vez quem for realmente agradecido e tiver boa vontade, procure a experiência de um bom veterano, comece a administrar um grupo prepare-se para as divergências, lute com todas suas forças e espere, ou seja, não desanime

Sua vida vai mudar para melhor pois você estará trabalhando para um PODER SUPERIOR.

## UMA BOA RECUPERAÇÃO

Todo novato ou iniciante em AA, quando realmente é um alcoólico, traz um monte de problema consigo para dentro de uma sala de AA. Isto é normal. Se não tivéssemos nossos fracassos pessoais, dificilmente nos sujeitaríamos a frequentar um grupo de AA. Então na verdade, nossas derrotas quando reconhecidas, são nossa fonte de inspiração através do reconhecimento, que estávamos numa vida errada e poderemos recomeçar a qualquer momento uma vida nova. Neste caso é fundamental uma terapia de grupo com outros iguais, pois somente com a confiança no grupo, nosso desabafo surtirá um efeito satisfatório, não nos deixaria preocupados e ainda nos alivia dos erros do passado. Quando reconhecemos qualquer erro, do passado, temos uma grade possibilidade de tentar de novo e não errar mais na parte já reconhecida. Isto é o começo de um sucesso - Quando começamos a

ler, principalmente os doze passos, livro Azul, ou mesmo o livro Viver Sóbrio, começamos a ter uma visão dos nossos próprios erros. No começo é muito difícil um alcoólico se interessar por literaturas, mas após alguns dias ou meses, ele necessariamente vai querer uma fonte de referências segura e definida. Não leia nada rápido demais. Procure entender devagarinho e praticar o melhor que puder. - Também é muito normal nos afeiçoar-mos a um outro companheiro já mais experiente. Podemos chama-lo de padrinho ou madrinha. - Ele ou ela geralmente se dispõe a nos dar todo apoio quando chegamos. Então deveremos absorver calmamente sua experiência, ajudar e contribuir para o AA. - Ajudar; ninguém para seu próprio bem, deve ser um parasita em AA. Devemos a princípio apenas prestar atenção e evitar o primeiro gole ou a primeira droga. Assim que tivermos mais calmos e sentir que a cabeça já está mais equilibrada, deveremos por nós mesmos, solicitar alguma tarefa simples e começar ajudar. Isto nos leva em conjunto com uma terapia de grupo ao nosso segundo legado. “UNIDADE”. - Toda vez que dividimos atenção responsabilidade pelo coração ou por gratidão, sempre conseguimos nos agrupar melhor. - Um outro modo muito bom que ajuda na recuperação é a gratidão. Se você entrou derrotado no AA e está conseguindo obter suas coisas pessoais, dou uma sugestão muito simples, comece a contribuir devidamente para seu grupo. Isto mesmo, comece a exercitar sua 7<sup>A</sup>. Tradição.- Por experiência própria e também por acabar observando meu iguais, acabei percebendo que toda pessoa que faz questão de ajudar financeiramente o grupo nas suas despesas e manutenção, são pessoas que evoluem melhor que as que acham que o AA é apenas um ponto de encosto. - Quem apenas parou de beber e faz do AA um lugar apenas um lugar de encontro, é porque não leu ou não quis entender o segundo passo. Nossa sanidade é coisa muito séria, se estivermos conseguindo, devemos sempre ser agradecidos e retribuir. Nossos grupos e o AA como todo precisam na nossa contribuição. Ninguém faz um café sem comprar um pó. Nenhum grupo funcionará sem pagarmos a conta de luz ou mesmo ficará aberto sem pagar o aluguel. Também o AA é mundial, devemos sempre fazer nossa contribuição, através dos grupos, para nossos distritos para que não fiquemos comparados a um lugar de fracassados e sermos altamente auto-

suficientes rejeitando quaisquer doações de fora. Quem realmente for agradecido ou retribuir pelo que está ganhando, automaticamente o PODER SUPERIOR dará mais. - Lembre-se toda vez que você retribuir o que ganhou, seus créditos espirituais aumentarão. Aí sim, você terá uma vida significativa e feliz. - Agora se você é um alcoólico e não cuida do seu grupo de AA, você é apenas um coitado.

## VAMOS TRABALHAR MELHOR COM AS LITERATURAS

Quando comecei a trabalhar em Comitê de Serviços, eu achei que o AA tinha nos vendido barato. Deixou que se fizesse grupos de qualquer jeito. Ingressássemos pessoas não alcoólatras. Que pessoas com interesses paralelos, psicopatas ou doentes mentais virassem coordenadores de grupos. E, ainda ninguém assumiu qualquer compromisso com os grupos e senti que estávamos ao Deus dará.- Achei também que os grupos estavam virando apenas pontos de apoio para venderem as literaturas. Passou-se mais algum tempo e vi o absurdo do Cargo de Representante da Revista Vivência nos Grupos. - Não é possível 110 mil grupos fornecerem funcionários gratuitos e ainda pontos de Referência comercial. - Achei e continuo achando que para vender estas revistas deveria haver uma distribuição de lucros para os grupos. Acho também que esta revista deveria ser distribuída gratuitamente para todos os grupos que contribuírem para o AA no seu todo. - Também continuo achando que os grupos deveriam ter consciência que o AA não funcionará sem verba, e que uma reunião espiritualizada não se mistura com interesses comerciais. Pelo amor de Deus, acabem com este cargo de representante de Revista dentro no grupo. Deixe isto apenas para o Escritório de Serviços Locais e voltem o cargo do R.I. e vamos continuar o intercâmbio entre os grupos. - Filie-se a um distrito e vá as reuniões e vamos debater toda e qualquer irregularidade observada. - Nossa Obra é apenas para salvar vidas.

Hoje, passados já quase quatro anos, depois de muita luta, percebi que graças as literaturas, estamos mais bem informados. Até a recuperação das pessoas que conseguem ficar no AA estão mais sólidas. E, até aqueles que depois de paralisados com o alcoolismo



optam por uma religião, levam nossa espiritualidade como abertura melhor para um Deus amantíssimo. Recuperação sem o desenvolvimento da literatura é burrice. Será mais um recalçado com certeza.

Necessitamos com urgência estimular ainda mais as literaturas,. Porém, temos que fornecer literaturas a baixo custo. Não se permite mais que façamos apenas um comercio destas obras. Necessitamos praticar a espiritualidade pelas literaturas. Isto só será possível se distribuirmos literaturas gratuitamente ou baratearmos bastante no ponto de que os grupos possam fornecer mais volume sem que haja um interesse comercial em cima de cada membro. - Nosso país é pobre de cultura. As pessoas pouco se interessa. em ler. Nestes anos recentes houve muita prática nos grupos da literatura. Então porque não fazer apostilas dos 12 passos, 12 Tradições e Viver sóbrio e distribuir gratuitamente. Se quiserem ligue para o Grupo Lagoinha: 3454.74.69 que teremos prazer em fornecer de graça. Basta apenas um disket para cada item.

## UNIDADE NOSSO BEM MAIS PRECIOSO

A Riqueza de AA é a UNIDADE. Quando mais unido for nosso grupo, maior será nossa capacidade de ação ( 12<sup>o</sup>. passo e 5<sup>a</sup>. Tradição) Sem um agrupamento de pessoas que se unem com o mesmo propósito ou objetivo: PARALISAR COM O ALCOOLISMO, um alcoólico puro jamais conseguirá se recuperar em nosso meio. Portanto temos o direito de aceitar ou não um membro para fazer parte do nosso grupo de recuperação. A princípio, devemos aceitar todos que querem paralisar com o alcoolismo. Com o tempo, começaremos a observar que muitas pessoas se fazem de alcoólicos somente para perturbar, tirar proveito em benefício próprio e ainda tumultuar ou colocar em risco a sobriedade de outras pessoas. Quando não tentam fazer discípulos por favorecimentos pessoais. - É mais ou menos como se fôssemos uma associação de capitalistas, financeiros ou monetários, e de repente descobrimos que um está colocando em risco os investimentos ou está roubando. Nesta hora os demais terão necessariamente que desliga-lo em benefício daquele agrupamento. - No AA é também assim, um

agrupamento de alcoólicos que se enriquecem espiritualmente. Qualquer pessoa que não concordar com os princípios espirituais, que se negar a participar ou mesmo estiver apenas para tirar vantagens pessoais, estará colocando em risco nossa Unidade e teremos que pedir carinhosamente que se afaste em benefício dos demais. Também membros de outros Grupos, na verdade andarilhos de AA, pois não pertencem a grupo nenhum, não trabalham, não participam e nem recuperam e por isto não participam ativamente do nosso dia a dia. - Treinam trechos literários e começam a ser dono da palavra, e quando pegam uma conversa pela metade ou não entendem, começam a dar palpites e acabam por perturbar os novatos e isto cria desavenças no grupo. Os novatos que com muita dificuldade estão tentando paralisar com seu alcoolismo e que às vezes também com dificuldade contribuem para nossos rateios (7<sup>A</sup>. Tradição), ficam sem saber porque fulano e ciclano só reclamam, são contra tudo que se vai fazer, não trabalham e nunca contribuem com nada. Só aparecem para dar palpites como se fossem verdadeiros professores. E, o pior, é quando se candidatam, geralmente com favores pessoais, ganham as eleições e depois por incapacidade, é claro, abandonam, arrasam com a unidade, diminui o número de reuniões e às vezes até fecham um grupo.

Os novatos são os novos investimentos espirituais da nossa unidade. Temos que apadrinha-los respeita-los e deixa-los à vontade em nosso meio. Nenhum novato aqui será quebra galho ou pau mandado de ninguém. Também o exemplo é o melhor modo de convencer. Quem não puder dar um bom exemplo em uma sala de AA, favor não participar das nossas reuniões de recuperação.

Nosso Lagoinha é rico espiritualmente, forte e, claro, muito unido

## Meu exagero em AA ( erro)

Nota.

Sou tão agradecido que muitas vezes exagero. Não é possível uma pessoa beber o tanto que eu bebia. O Pior é que eu gostava do que fazia. Não tinha a mínima chance de paralisar sozinho. Meu descontrole foi completo. Estava fadado ao fracasso. - Quando entrei pela primeira vez numa sala de AA, foi para dar um golpe nas pessoas e não para paralisar com meu alcoolismo. - Aí eu começo sem querer a exagerar. Começo sempre blasfemando dizendo : Não sei o que Deus viu em mim de bom para deixar eu continuar em AA. E continuo: Se eu parei de beber todos podem paralisar também. E ainda vou mais longe: As pessoas não são tão agradecidas pois não gostam de trabalhar para o AA e às vezes vão muito pouco às reuniões e quando vão não

contribuem direito na sacolinha. E continuo minha neurose: Se eu arrumei minha vida familiar, profissional, material e financeira acho também que todos deveriam fazer assim. E, por último sempre reclamo que não vejo muito respeito por alguns irmãos e ainda vejo, pela minha doença, alguém sempre querendo comandar.- Tudo isto que estou dizendo é simplesmente um exagero ( erro) de minha parte. Peço desculpa a todos. - Hoje sei que a recuperação é individual, ou seja cada um se recupera como pode e achar que deve. Estou dentro de uma sala apenas para servir nunca para julgar ou apreciar os atos e atitudes de alguém. Por eu ser um torcedor apaixonado pelo AA não faz de mim qualquer pessoa especial. Além do mais sempre cuidei do que me interessou, agora posso cuidar um pouquinho do meu irmão que ainda sofre. Por favor me desculpem, entendam que o único modo que eu tenho de continuar abstêmio é trabalhando, servindo e contribuindo e por favor continuem me aceitando como irmão.

# 2<sup>a</sup>.Parte

## . MINHA DOCE VIDA DE ALCOÓLATRA

### Nostalgia

Hoje me bateu uma saudade danada do meu tempo de bebedeira - Lembro-me que o primeiro restaurante que me deslumbrou foi o Vesúvio na rua são Paulo - Depois, visitei o Monjolo na Av. do Contorno - Lembro-me quando inauguraram o Frango Assado, era longe pra burro. - O Bier House na Tupis tinha um barril de chope na porta. A Camponesa na rua Goitacazes era linda.. O Restaurante Alpino na Rua Carijós tinha um Joelho de Porco que era o melhor. E o inesquecível Montanhês danças com suas orquestras. São centenas de lembranças dentre elas, a cantina do Lucas, e o Lua Nova no maleta - o Restaurante Capri - O Banco do chope o Rei do Sanduíche, Restaurante Escotelaro e Boate Avenida. Quando inauguraram o Degrau na Av.. Afonso Pena , foi ótimo Zezão também não ficava para traz. O Ponteio também era charmoso. .Tinha ainda as Boates, Os clubes, as casa de danças, neste caso eu não posso esquecer do Elite. Na praça Raul Soares, ainda me lembro das damas no Scaramuch e do espaguete no HIFI. Eu tinha uns 14 anos de Idade fui num Baile de Carnaval no OASIS, estava tão bêbado que conheci uma moça lá. Não me lembrava quem era só fui visitá-la 15 dias depois. Era linda, namoramos , separamos, voltamos a namorar e casamos. Estou casado com a mesma mulher há mais de 25 anos. Ainda gosto da boemia. E falo que Belo Horizonte é uma terra de Boêmios. Aprendi a trabalhar muito cedo a ganhar meu dinheirinho suado e a curtir as noites. Tenho a impressão que eu e o Drumont fomos sócios na Terezinha do Maravilhoso, na rua Guaicurus.

O diabo foi que contraí a doença do alcoolismo. Uma doença progressiva incurável e de fins fatais. Nesta hora quem sofreu foi minha família. Se não acordo a tempo, e se não sou amparado pelos Alcoólicos Anônimos, teria me destruído ou destruído todos que me amavam. Então faço o seguinte convite aos boêmios. Visite uma Sala de Alcoólicos Anônimos. Conheça nossa filosofia de vida. Veja que ninguém precisa embriagar-se para curtir a vida. Alias, viver sóbrio é ótimo.

## **DESABAFO DE UM FILHO**

**Perdoa-me, pai. É importante que leia meu desabafo. Sempre falei que, quando crescesse, queria ser igual ao senhor mas... infelizmente eu mudei de idéia. Não imagina o que sofremos quando anoitece, e não vem para o jantar, pois só chega em casa quando estou dormindo, assim mesmo embriagado. Olhe, não me importo que chute os meus brinquedos, pise-os, atire-os contra as paredes, bata raivosamente em mim sem motivo quando lhe pergunto: por que você não deixa de beber ? Pai, eu não me envergonho de usar roupas velhas, sapatos furados e nem me incomodo com o pouco alimento que como. Na verdade nada disso teria importância se o senhor não bebesse.**

**Por favor, não fique parado nos bares perdendo seu tempo, seu dinheiro, sobretudo, sua saúde, bebendo e farreando ao lado daqueles que dizem ser seus amigos. Lembre-se nós precisamos do senhor. Eu queria apenas te-lo em casa todas as noites para poder dizer antes de deitar-me: bênção pai... Sabe, eu senti muita pena em vê-lo um dia desse deitado na calçada. Os garotos que passavam começaram a atirar-lhe pedras, seus cigarros estavam espalhados pelo chão, seus bolsos revirados e lá estava uma ou duas garrafas de cachaça, quebrada a seus pés.**

**Pedi para que não fizessem aquilo e, eles me perguntaram: você conhece esse cachorro ? Puxa pai, tive vontade de dizer NÃO . Mas lembrei-me que certa vez me disse: Filho, o verdadeiro homem não mente. Então, tomei coragem e respondi: Sim, conheço. É meu pai. Eles riram e falaram: Se fôssemos você teríamos vergonha de chamar este bêbado de pai. - Baixei a cabeça humilhado, meus olhos se encheram de lágrimas e CHOREI.**

**Tentei ergue-lo, pedi para que se levantasse, enxuguei seu rosto suado pelo sol do meio-dia, contudo, meus esforços foram inúteis. O senhor parecia não ouvir, gemia, dizia palavras incompreensíveis e rolava de um lado para o outro na calçada imunda. Os garotos foram embora dizendo: Você está lidando com um pau d'água, sem vergonha; deixe-o aí, pode ser que ao tentar atravessar a rua, um caminhão passe por cima dele e o mate.**

**Pai, foi duro ouvir aquilo. Eu senti como se o mundo inteiro desabasse sobre mim.**

**Querido pai, por que o senhor não procura Alcoolicos Anônimos para deixar de beber? Existem muitos grupos na cidade. Por que não tenta? É muito bom. Talvez seja sua grande oportunidade. Não me envergonhe, lá eles irão recebe-lo bem. Antes de terminar, quero que saiba, o voto que fiz de ama-lo e querer-lhe bem hei de cumprir, mas quando crescer não serei mais igual ao senhor.**

**Seu filho que o ama.**

## UMA HISTÓRIA MUITO LOUCA

Um homem de tanto ler sobre reinados, começou a ficar louco. Leu que Luiz XV usava sapatos de salto alto. Não teve dúvidas, pegou o sapato de sua esposa e começou a usar. Também soube que os fidalgos usavam perucas e assim, para aparentar-se como um Rei completo, na sua imaginação, pôs uma peruca. - Sua esposa pensou logo em interná-lo. Com muito custo convenceu-o a tratar-se. Porém, ele só concordou de ir para o Hospício se levasse seus apetrechos ( sapato alto e peruca). A esposa sem outra forma, concordou. Quando chegou na hora do internamento, ele disse: Por favor anuncie que o Rei está chegando. Mais uma vez a esposa para ficar livre do incômodo, concordou. E pediu ao enfermeiro que o anunciasse. E assim o enfermeiro fez. E, para dar valor ao traje disse: - o Rei Luiz XV- Quando entrou, deparou-se com outros loucos que queriam conhecer um Rei. E assim perguntaram: - O senhor sendo nosso Rei o que pode fazer para melhorar nossa situação ? . O Rei então respondeu: - Vou extinguir os impostos, vou criar uma força tarefa e darei emprego a todos. Todos morarão gratuitamente. - Num tom frenético, outro louco gritou: - É um bom Rei. E, a partir deste dia todos os loucos o reverenciavam. Quando ele entrava no salão dos loucos, com seu sapato salto alto e sua peruca, todos se curvavam diante de sua grandeza. Foi aí que um louco perguntou: - Como poderemos agradecer um Rei de tão alto valor? O outro disse : - Quando os Reis morrem, eles tem um sepultamento digno .O que é digno? Voltou a perguntar. É compatível com o bom desempenho dele. Pensou mais um pouco o primeiro louco e disse: É, mas se nós formos esperar ele morrer, pode ser que a gente morra antes e não vamos ver. Aí o segundo louco afirmou; Ele já morreu. E como Luiz XV morreu? - Na guilhotina , respondeu. - O que é Guilhotina? é uma lâmina que corta a cabeça. Pararam um minuto pensaram e decidiram: Se ele é bom, digno e já morreu, então ele deve ir pro céu que é o lugar dele - Vamos dar uma morte digna para nosso bom Rei. E assim por votação unanime entre os Loucos, o Rei foi imediatamente morto com a cabeça cortada, pois sua história já estava escrita.

**Moral da história:** Quem quiser ser Rei de louco, é mais louco do que se pensa.

Manoel Coutinho

## MEU CUNHADO

Certa vez, liguei para meu cunhado e quase que automaticamente começamos a conversar sobre Alcoólicos Anônimos. Ele não é membro, mas foi ele quem sinceramente ou claramente chamou-me a atenção quando na última bebedeira, eu havia feito muita coisa errada. Graças a este cunhado, fui dar um Golpe em AA e já estou abstêmio há mais de 23 anos. - Na conversa, relatei que estava estudando o AA pois não concordava com o comportamento de alguns membros. Disse, eu, também que não era possível ver uma pessoa destruindo um grupo e não poder reagir. E ainda achava e acho um absurdo os parentes dos loucos, psicopatas e outros doentes mentais fazem. Empurram os parentes para Alcoólicos Anônimos e aparentemente se acomodam e não cuidam, deixam que estas pessoas, por falta de medo a voltar a beber, simplesmente deturpam e às vezes destoem nossa Obra. - Vejo neles muita falta de respeito. - Meu cunhado (pessoa muito culta), mesmo sem ser da nossa Obra então me explicou uma coisa muito curiosa. Disse ele: Cada um tem seu jeito de ser alcoólatra, se a pessoa bebeu um pouquinho e se julga um alcoólatra, você não tem como dizer que ele não é. Outro detalhe muito importante é que se uma pessoa for louca e beber bebida alcoólica ela virará o pior alcoólatra do mundo, talvez pior do que você foi. E ainda me explicou outras coisas neste sentido. - Nesta hora eu acabei de acordar e lembrei das literaturas e o que disse o Dr. Bob: - Bill, mantenha o AA simples. - Agora eu sei porque. Se uma sala for bem simples e não tiver nada de valor, o que um louco vai quebrar? - Se uma sala for bem simples e tiver alguém enchendo o saco, basta eu ir embora e voltar no outro dia. Até bom que tirarei umas horas de folga e terei tempo de ir visitar outros grupos. Se uma sala for bem simples e estiver cheia, é porque os membros estariam interessados apenas na própria recuperação. E por último, se uma sala for bem simples, não será necessário grande quantia de dinheiro para a manutenção. - Portanto, loucos, psicopatas, esquizofrênicos, doentes mentais sendo ou não alcoólatras na minha interpretação, isto não interessa. Contribuindo na 7<sup>A</sup>. tradição ou não, isto pouco faz diferença. Interessa apenas se eles se julgam alcoólatras e se querem freqüentar o AA. - Agora, nossa reunião é apenas uma terapia de grupo. Qualquer um que faltar com respeito automaticamente, por ele próprio, se afastará por falta de clima. Isto ainda me alertou que eu não tenho que puxar saco de ninguém para freqüentar um grupo de AA. Vai quem quiser. Hoje em dia acho que toda e qualquer pessoa que consome



## Um amigo meu,

Certa vez ouvi de um amigo que fazer o bem sem olhar a quem e trabalhar de graça são as coisas mais difíceis de se fazer. - Uma vez ele deu um valor alto de esmola para uma mulher que se dizia em dificuldade naquele momento. Não pensou duas vezes e lhe deu um bom dinheiro para salvar a situação e foi cuidar dos seus afazeres com a idéia de um dever cumprido. - Quando voltou no outro dia, passando pelo mesmo local, a mesma mulher estava tentando dar o mesmo golpe em outra pessoa. Ele chegou perto e xingou a mulher. Ela foi embora mas mais tarde estava ela no mesmo lugar tentando com as mesmas palavras arrecadar seu salário por fingimento de necessidade momentânea. - Um outro caso também narrado por este amigo, foi quando ele foi tentar ajudar alguns mendigos. Todos enquanto estavam ganhando as coisas de graça, comendo, bebendo, dormindo, arrumando emprego em sua empresa, eram seus amigos, depois, cada um roubou o que pode. Só ficaram, continuaram próximo, aqueles que ainda tinha esperança de conseguir alguma coisa com a falsa amizade. E, para encerrar continua ele, Um grupo de pessoas reunidos em qualquer lugar, deve-se eleger um representante ou um administrador ou mesmo chefe para que possa representar os demais companheiros e assim, democraticamente, resolver suas questões e evoluírem seus ideais. Quando este meu amigo foi trabalhar em AA (gratuitamente), reclama ele: Na eleição me caluniaram e difamaram e até hoje eu não sei por que. Se eu não pegasse o cargo, o grupo corria risco de ser fechado, mesmo assim não tendo ninguém, ainda não me queriam. Quando o grupo começou a funcionar e encheu de membros, apareceu tanto mandante, diz ele, que eu me perdi. Quando tentei entregar o cargo, me colocaram como fracassado, quando fiquei doente por não concordar e não poder reagir, comecei a escrever o que estava acontecendo pois sabia que acabariam com a frequência no grupo e assim eles me tem como agitador da Obra. Meu Deus, diz ele, como é difícil tentar ajudar alguém.

Eu tive uma certa experiência também e gostaria de falar que quando dou uma esmola, estou fazendo bem a mim mesmo e não ao necessitado. Portanto, devo dar e não mais olhar. Quando ajudo um

mendigo, mais uma vez estou dando aquilo que eu ganhei. Se dou, foi porque Deus me deu também. Sou um privilegiado de ganhar diretamente de Deus. E, também por último, se frequento um grupo de AA é somente porque Deus quer. Alcoolismo é tão violento que é o caminho mais curto para outras Drogas e também todo alcoólatra acaba por necessidade e humilhação. Sua benevolência ao deixar que eu seja um AA, faz de mim um trabalhador. É a única forma que eu (pessoalmente) tenho para agradecer. Todo perturbado pelo álcool, muitas vezes faz um papel de Maria vai com as outras e acaba por atacar gente que trabalha e beneficiar gente que vivi de conversa pelas esquinas. O tempo é o melhor remédio. Observe a vida pessoal de quem está tentando fazer algo para agradecer e a vida daqueles que querem apenas aparecer. Você ficará surpreso de ver o tanto que Deus é justo.

Coutinho

Ao meu padrinho, que eu adotei como tal.

Lembranças.  
Otacílio,

Hoje tenho mais de 23 anos de abstinência alcoólica. - Quando recém chegado no Grupo União, fui advertido contra a sua pessoa. Quando vi seu esforço incomum para administrar o Grupo, achei uma covardia o que faziam com você. E, comprei sua briga. E, daquela época até hoje, mesmo você tendo partido para o outro lado da vida, tenho você como meu amigo, meu irmão e no meu coração. - Sendo eu fiel aos seus trabalhos, suas idéias e também tendo você como um padrinho no 12<sup>o</sup>. Passo, com o tempo passando, não houve alternativa e tive que me candidatar aos serviços de AA. - Como está sendo difícil eu tentar fazer o que você fez ou se estivesse vivo faria. Hoje sinto na pele o que você passava, e a dificuldade que é manter um grupo funcionando, mas faço o que você fez e faria, coloco os anarquistas em seus devidos lugares, dou todo apoio a quem precisa e continuo com a mesma filosofia: O grupo tem que funcionar. - Achei e continuo achando que se estou vivo é graças a um grupo de AA. e, também, aos bons padrinhos que tive.- No AA sempre aparece gente boa, fique tranqüilo com seus trabalhos aí em cima, no plano superior, eu vou lutar enquanto puder aqui no plano terreno. O que me incomoda é só a saudade que tenho de você. - Deus te pague o que você fez por mim e centenas de outros irmãos.

Coutinho

## DOENÇA VAGABUNDA

Imagine que alcoolismo tivesse cura, que todos pudessem beber bebida alcoólica, que não se embriagariam, não bateriam seu veículo, e que pelo alcoolismo não colocasse em risco a vida de seu semelhante. Continue imaginando que pelo alcoolismo ninguém morreria mais cedo. Que não ficariam doentes, que todos cuidariam bem de suas famílias, todos com responsabilidade com suas finanças, e seus bens materiais, que ninguém se quer criasse confusões. - Imaginou ? - Imagine que você pode conseguir livrar-se de quase todos estes males com a paralisação de sua doença alcoólica por princípios espirituais.- Imaginou?

É para isto que o AA existe. Num grupo de Alcoólicos Anônimos, praticamos uma abstinência alcoólica diária. Nós fazemos uma terapia de grupo com princípios espirituais sem atacar ou ferir qualquer religião. Uma vez que, no plano individual, de acordo com os princípios de cada um, todas religiões são válidas. Não criamos qualquer dependência religiosa, emocional, sentimental, física ou financeira. E, quem quiser evoluir neste sentido (espiritual) consegue quase tudo , desde a libertação do alcoolismo até outras conquistas de seu interesse pelo esforço próprio. Só não consegue a cura da doença alcoólica. -

Não consta na Bíblia que Jesus Cristo tenha curado um único alcoólatra. Ôh doencinha feia.

## ZÉ ALBERTO

Estava numa reunião de AA quando entrou um jovem. Na verdade na hora que ele chegou eu estava na porta do grupo. Ele foi chegando e pediu para participar da reunião. Assim que bati o olho no rapaz, percebi que ele me lembrava alguém. Assim que ele sentou na cadeira lembrei de um grande homem que me apadrinhou quando conheci a obra. - Zé Alberto. Como o rapaz se parecia com o finado Zé Alberto. - Perguntei o nome e ele disse: Carlos Alberto. Fui olhando para o recém chegado me lembrando do meu falecido padrinho e não contive as lágrimas. Comecei a orar pedindo a Deus que o rapaz permanecesse na obra. Era um rapaz moreno pardo barba serrada e no final da sua conversa sempre tinha uns tic de Gay.( Igualzinho o Zé Alberto.) - Nesta hora meu pensamento voou longe e comecei a agradecer a Deus. - Quando conheci Alcoolicos Anônimos, eu estava mentalmente muito perturbado. Não concordava com a falta de habilidade de minha esposa e mesmo com dois filhos pequenos não concordava em estar casado. Tudo era sofrimento e revolta. Todos os demais companheiros e todos que me conheciam diziam que eu não agüentaria e voltaria a beber. Meu padrinho, que morava próximo ao grupo que eu estava freqüentando, vendo meu desespero, tomou a seguinte iniciativa: Eu só ia para casa depois de passar na casa dele, tomar uma laranja gelada ou um suco que ele antes de ir para reunião punha para gelar. Conversávamos horas a fio. Depois com mais um pouquinho de tempo, começou a levar-me nos hospitais para que eu entendesse o que alcoolismo, já que mesmo dentro do AA eu não aceitava que era alcoólatra. - Levou-me também em dezenas de outros grupos inclusive o grupo que eu coordeno hoje. Grupo que estava sentado e me reunindo com o recém chegado. Levou-me também para fazer palestras nas Escolas e salvo engano também num centro de Detenção. Depois começou a mostrar-me o serviços de AA e ainda mostrar-me como o AA funcionava. - Aí veio na minha cabeça: Como uma pessoa apenas por ser um membro de AA cuida tanto e tão bem de uma outra sem qualquer coisa em troca? - Só no AA. - Nesta hora, como já disse, vendo um sócio do meu padrinho comecei a orar, pedir a Deus para ele ficar em AA e não convite as lágrimas e comecei a chorar.- Zé Alberto talvez, eu não tivesse nem condições de ti agradecer, hoje estou agradecendo, hoje peço a Deus que continue te iluminando no plano superior. Eu tentarei lutar baseado nos conhecimento que você me deu a fazer um trabalho melhor aqui no plano terreno, Deus te abençoe

## MEU PADRINHO DURÃO DE AA

Ao meu querido, Pacheco.

Por gostar da boemia, no alcoolismo comecei a exagerar.  
Aprontando muita confusão, um tempo tinha que dar  
Tentei por todos os meios, meu vício controlar,  
mas cada dia piorava mais. Não conseguia parar

Após uma grande confusão, um golpe pensei em dar:  
fingiria que pararia com a bebida e depois voltaria a tomar.  
Fingia que estava no AA para todos entender, mas  
depois que me esquecessem, voltaria a beber.

Ao chegar na Obra, um senhor me atendeu  
vendo meu aspecto físico, meu estado percebeu  
Queriu eu entrar, para que a coisa acalmasse  
ele disse não ! Só se eu me ingressasse.

Fiquei sem saber, naquela hora o que fazer.  
Se voltasse para casa, poderiam me prender.  
Por um segundo, pensei em ir embora  
Mas com o risco de uma represália, fiz meu ingresso sem demora.

Entrei na sala, com muita vergonha e covardia.  
Se algum conhecido me visse ali, como eu explicaria ?  
Na primeira cadeira eu sentei e, praticamente fui obrigado a ouvir,  
sem mesmo me conhecer, um sermão eu senti.

Sua história, não era muito diferente da minha.  
Havia tanta coincidência, que pasmado me sentia.  
Se eu não tivesse ido sozinho, juraria que de mim tinham falado.  
A partir daquele momento, sabia que não era um safado.

Nos dois primeiros anos, vendo a vida melhorar;  
fazia muita gracinha, falava muito sem pensar.  
Meu padrinho era durão, nem bola nesta hora me dava;  
eu ficava sentido, ele não me apoiava..

O tempo passou e eu melhorei, só ai eu entendi o que ocasionou;  
mesmo sem muita conversa, sempre de mim, ele cuidou.  
Hoje ele não esta mais na terra, foi trabalhar direto com o Superior  
veio em sonho e me deu um abraço. Sou grato, sou seu admirador.

# Uma Palavra amiga.

Dedico a Lourdes Maria

Eu tinha acabado de chegar em AA. Foi quando uma senhora muito simpática chegou e perguntou: Se você pegar um neném (recém nascido) agora no colo o que você faria com ele? - Eu respondi; eu o trataria com muita delicadeza e carinho. - Então ela disse: - Você está acabando de renascer ou nascer para um mundo melhor. Cuide bem de você. Trate você com muito carinho tenha paciência com você mesmo. Ninguém no mundo é mais importante para você do que você mesmo. Ame você. Se possível, ponha até talquinho em você. - Eu estava muito inchado tipo gordo, muito mal arrumado e o excesso de bebida saia no suor e eu sentia que cheirava mal. Se não fosse a benevolência da minha família, eu não tinha a onde cair morto.- Esta senhora não sabia que eu tinha duas crianças, uma recém nascida com alguns meses de vida e outra com um ano em casa. - Refleti o dia inteiro, levei esta reflexão para a semana, para o mês e até hoje 23 anos depois eu pratico o que esta fada madrinha falou.- Graças ao AA paralisei com alcoolismo, lembro muito bem de ter comprado umas roupas novas, comecei imediatamente a controlar minha alimentação e comecei a emagrecer, também comecei a andar limpo e cheiroso, e assim que pude, comecei a fazer meu patrimônio. Cuidei dos meus filhos com tanto carinho e respeito que são mais livres que o vento e nenhum deles tem um vício se quer. - Tem coisas que valem mais que ouro.

## A mulher do caminhoneiro

Estava pensando em visitar um grupo e iria assistir uma reunião, chamaria uma irmã de meu grupo base e iríamos ao bairro vizinho, uma vez que não temos reunião hoje no nosso grupo. Assim, como todo AA, tomei meu banho me arrumei e quando já estava na porta para sair o telefone tocou. Voltei e atendi – era a mãe do meu filho dizendo que ele viria me visitar hoje pois não teria aulas amanhã pois haverá uma reunião de professores no seu colégio – Como moro só, fiquei então com receio de sair e se ele não lembrar da sua chave, ficaria de fora – então sentei e esperei. – passaram-se alguns minutos e eu sem saber o que fazer pois já estava pronto para ir a uma reunião de AA., quase que sem querer, cheguei até a minha porta que dá vista para a rua e vi que a minha irmã/companheira de AA, estava chegando em minha porta (a mesma que eu pretendia pegar para irmos a uma reunião). Foi quando ela chamou-me – abri a porta e ela entrou – então contei que já estava de saída e que meu filho viria – tomamos um café – então resolvi ligar para meu filho e perguntei que horas ele chegaria – ele falou-me e então ao invés de irmos para uma reunião resolvemos tentar localizar uma alcoólatra, uma senhora, que diziam os vizinhos que bebia muito –

Fomos procurando e a única referencia que tínhamos é que era a esposa de um caminhoneiro – entramos mais ou menos numa rua e resolvemos perguntar a um casal se conheciam uma mulher que estava bebendo muito que era esposa do caminhoneiro, este casal, quase que de imediato nos mostrou a casa e nos disse o nome – fomos até o local e chamamos na porta – foi quando uma senhora já alcoolizada nos atendeu – então antes de nos identificarmos como membros do AA, dissemos : - podemos conversar um pouquinho com a senhora – ela disse: não tenho tempo – estou servindo a janta – nós insistimos e dissemos somos membros de Alcoólicos Anônimos – ela então se interessou e quando começamos a conversar ela começou a chorar e nos seus choros – dizia que queria muito parar de beber – confesso que a princípio pensei que fosse papo de bêbado tentando mais um golpe para justificar sua necessidade de beber mais - mais não era - e o volume do choro foi aumentando a ponto de soluçar – minha irmã, mulher carinhosa então a consolava - eu pedia calma – nós a



abrasávamos, eu tentando acalmá-la e minha irmã de obra tentando consolá-la - foi quando fizemos em conjunto , eu e minha irmã, a Prece da Serenidade aí aconteceu o inesperado – UM ESPÍRITO ABAIXOU NELA.e tentou me agredir – rosnava e veio tentando unhar-me dar socos e tapas, tudo isto, como disse rosnando – parecia revoltado, como se alguém tivesse tentando tirar alguma coisa dele – eu acredito nisto agora. Estávamos tirando seu modo de beber – confesso que não acreditava nisto – achei, há mais de 25 anos, que alcoolismo era uma simples doença sem cura - a partir deste momento tenho certeza que é uma fonte de encosto par outros espíritos beberem usando um ser humano - mas, continuando o assunto, o espírito ficou bravo – sou um AA tranqüilo, destes que gosta de trabalhar e mais que isto gosto de lutar pela vida de um alcoólatra pois sei bem o estrago que fiz no meu alcoolismo – então , vendo o espírito muito agressivo, eu disse: - quem é você, coitado, eu sou um AA – neste exato momento vi minha irmã de obra agarrar ela para não deixar o espírito me agredir – coloquei a mão na cabeça de nossa abordada e disse – sai em nome de Deus – em nome do nosso Poder Superior de AA vai embora – ele (o espírito) foi, voltou mais calmo – foi, voltou e foi – Nossa abordada não parava de chorar e , a mesma que não tinha tempo, agora mudou, insistiu até que entramos na sua casa. Quando entramos minha irmã ficou num sofá dando a maior atenção e como já disse continuou a consolá-la o tempo todo - sentei-me no outro sofá, ela então apontou para o outro sofá onde eu estava sentado e mostrou-nos uma bíblia que estava lendo, pedindo a Deus que a ajudasse a sair do alcoolismo (parar com a bebida).

Conversamos bastante, mas devido ao tumultuo que houve na porta, começou-se a chegar curiosos e achei melhor irmos embora e voltar para buscá-la no outro dia – nosso AA por natureza deve ser discreto – ela agradecia o tempo todo e se dispôs a freqüentar nosso AA.

– me desculpe – Deus seja louvado

UM ENVANGÉLICO EM APUROS

Estávamos numa reunião no Grupo Lagoinha de AA . Éramos poucas pessoas pois era daqueles dias chuvosos e quase ninguém foi à reunião neste dia. Já era entre 17 e 18 horas quando um homem bem sujo e maltrapilho entrou. Estava com o rosto meio inchado , pois havia acabado de levar um soco de outro andarilho – pediu pra assistir a reunião e, como sempre o grupo faz, o recebeu prontamente – Foi lhe dada à palavra e este senhor começou a narrar sua história que foi assim: - Eu sou membro de Alcoólicos Anônimos. Ingressei-me a muitos anos atrás, depois que me ingressei em AA tive sucesso na vida, a minha esposa é evangélica e éramos muito felizes. Tenho uma família maravilhosa. Sou bem empregado, trabalho na firma tal, resido em outro Estado, na verdade me resido no Espírito Santo. Tenho dois filhos adolescentes que são filhos maravilhosos e não me deram qualquer tipo de trabalho. Eles não têm qualquer tipo de vício ou maus hábitos. São bem criados. - Ocorre que abandonei o AA e comecei a freqüentar a Igreja Evangélica com minha esposa. Foi depois de algum tempo que já tinha abandonado o AA e já bem influente na Igreja que o pastor disse que eu já estava liberto – que não precisaria mais me preocupar – que era pra eu pegar as literaturas de AA e queimar. E, assim, eu fiz – queimei tudo que era de AA. – Depois disse que eu podia tomar um cálice de vinho. Mais uma vez acreditei nele, que representava nossa igreja e tomei. Daí por diante a minha doença voltou. No outro dia bebi dobrado e no outro também e assim sucessivamente e não parei mais. Ele, este pastor, vendo meu estado, foi na minha casa e levou minha família, e eu não sei pra onde. Eles sumiram, eu fiquei só. Eu estou na rua não sei quanto tempo, não sei como vim parar aqui em Minas Gerais. – acabei de tomar um soco na cara eu vou matar quem me deu este soco e se eu pegar o pastor, vou matar ele também.

Nesta hora, foi dada a palavra a um veterano que estava na reunião e o veterano disse: - Vai matar ninguém não – Vamos pedir a nosso “Poder Superior” para abençoar estes dois - . o visitante se espantou – e continuou o veterano – Primeiro – o que te trouxe neste momento a esta sala, que é a sua casa, foi este soco. Isto feriu mais seu brio que o aspecto físico. Talvez sem ele (o soco) você ainda estivesse na rua neste momento – Segundo - vamos pedir a Deus pra que

abençoe este pastor. Ele ainda não sabe que alcoolismo é uma doença progressiva, incurável e de fins fatais. E que Alcoólicos Anônimos é uma obra de Deus. Ele é um entusiasta com sua igreja e nós vamos respeitá-lo mas pelo visto não entende nada de alcoolismo. Ele ainda, mesmo sendo pastor, não percebeu que Jesus Cristo quando veio aqui, curou todo tipo de doença mas não consta na Bíblia que Ele tenha curado um único alcoólatra. – e completou o veterano: – agora você aprendeu – uma vez alcoólatra, sempre alcoólatra – Alcoólicos Anônimos é sua casa – seja bem vindo.

Já era quase 19 horas – foi solicitado que alguém do grupo o levasse ao albergue para ele tomar banho, trocar de roupas, jantar e poder dormir – assim alguém do grupo o levou.

Na manhã seguinte ele, já bem vestido, e com uma aparência melhor, estava na porta do grupo – nosso secretário trabalhava num restaurante em frente ao grupo. Ele chamou o secretário e disse: Por favor me deixe entrar no grupo, eu estou louco para beber. – O secretário então o colocou para dentro do grupo e por segurança, trancou a porta. Ou seja, ele ficou trancado dentro do grupo. Passado alguns minutos o secretário com medo que alguma coisa pudesse dar errado e a responsabilidade recairia sobre ele, resolveu a dar uma olhada se estava tudo bem com nosso irmão dentro da sala. – Foi quando nosso secretário teve uma surpresa –Ao abrir a porta, viu que ele estava rezando de joelhos diante a um crucifixo que ficava entre os retratos de Bill e Bob. Assim, nosso secretário ficou mais tranquilo e buscou almoço para nosso irmão. Passaram-se algumas horas e nosso irmão assistiu uma reunião normal e voltou para o albergue – voltou no outro dia – e, começou a passar mal por falta de álcool – mas desta vez, deixou o telefone, o endereço e os nomes de pessoas de sua família – nosso secretário chamou uma ambulância, arrumou uma assistência médica de urgência – ligou para a família que estava preocupada com ele, - vieram a Minas Gerais, o encontraram em tratamento num hospital – Ele melhorou, (desintoxicou-se), a família o levou – a empresa onde ele estava empregado o recebeu – daí mais ou menos uma semana, ele ligou para o Grupo, agradeceu a todos. Estava bem – voltou a freqüentar as reuniões de AA em seu Estado.