

Será que AA é para si?

BREVE E SIMPLES

**Eis doze perguntas
às quais só você pode responder.**

Será que AA é para si?

Só você pode decidir se vale a pena experimentar AA – se acha que AA o pode ajudar. Nós, que estamos em AA, viemos porque finalmente desistimos de tentar controlar a bebida. Detestávamos ainda admitir que nunca poderíamos beber com segurança. Então soubemos por membros de AA que estávamos doentes (foi o que pensámos durante anos!). Descobrimos que muitas outras pessoas tinham os mesmos sentimentos de culpa, solidão e desespero que nós tínhamos. Descobrimos que tínhamos esses sentimentos porque estávamos doentes de alcoolismo.

Decidimos tentar ver de frente o que o alcoolismo nos tinha feito. Eis algumas perguntas a que procurámos responder **honestamente**: se respondemos SIM a quatro ou mais perguntas, é porque temos um grave problema com a bebida. Experimente responder. Lembre-se de que não é nenhuma vergonha encarar o facto de que tem um problema.

SIM NÃO

- 1 **Alguma vez tentou parar de beber por uma semana ou mais, mas só conseguiu por alguns dias?**

☐ ☐

A maior parte de nós em AA fez todo o género de promessas a nós próprios e às nossas famílias. Não as conseguimos cumprir. Então chegámos ao AA e disseram-nos: "Tente não beber só por hoje". (Se não beber hoje, hoje não se poderá embebedar).

- 2 **Acha que as pessoas se deviam meter na sua própria vida no que diz respeito à sua maneira de beber – deviam deixar de dizer o que você tem de fazer?**

☐ ☐

Em AA *não dizemos* a ninguém para fazer o que quer que seja. Só falamos sobre a nossa própria maneira de beber, o problema que arranjámos com isso e como conseguimos parar. Prontificamos a ajudá-lo, se você quiser.

3 Alguma vez tentou mudar de um tipo de bebida para outro na esperança de que isso o impedisse de se embriagar?

☐ ☐

Tentámos todas as maneiras. Preparámos bebidas fracas. Ou só bebemos cerveja. Ou não bebíamos cocktails. Ou só bebíamos ao fim-de-semana. Fosse o que fosse, tentámos tudo. Mas, se bebêssemos *o que quer que fosse* com álcool, geralmente acabávamos bêbedos.

4 Alguma vez bebeu de manhã durante o último ano?

☐ ☐

Alguma vez bebeu de manhã para começar o seu dia ou para parar de tremer? Isto é um sinal bem evidente de que não bebe "socialmente".

5 Sente inveja das pessoas que conseguem beber sem arranjar problemas?

☐ ☐

Por vezes, a maior parte de nós pensou porque é que não éramos como a maioria das pessoas que pode simplesmente “pegar e largar”?

6 Tem tido problemas relacionados com a bebida durante o último ano?

☐ ☐

Seja sincero! Os médicos dizem que se tem um problema com a bebida e continua a beber, só pode piorar. Nunca melhorar. Por fim, ou morre ou acaba numa instituição para o resto da sua vida. A única esperança é parar de beber.

7 A sua maneira de beber causou problemas em casa?

☐ ☐

Antes de irmos para AA, a maior parte de nós dizia que eram as pessoas ou os problemas em casa que nos faziam beber. Não conseguíamos ver que a nossa maneira de beber apenas tornava tudo pior. Nunca resolveu problemas onde quer que fosse.

8 Alguma vez tentou arranjar "mais" bebidas em festas porque não lhe davam o suficiente?

☐ ☐

A maior parte de nós costumava tomar "umas tantas" antes de sairmos, se achávamos que ia ser "esse género" de festa. E se essas bebidas não fossem servidas tão depressa como queríamos, procurávamos arranjá-las noutro lado.

9 Alguma vez se convenceu de que conseguia parar de beber quando quisesse, apesar de continuar a embebedar-se sem querer?

☐ ☐

Muitos de nós iludimo-nos ao pensar que bebíamos porque queríamos. Depois de chegarmos a AA, descobrimos que, uma vez que começávamos a beber, não conseguíamos parar.

10 Alguma vez faltou ao trabalho por causa da bebida?

☐ ☐

Muitos de nós admitimos agora que, quando pedíamos frequentemente "baixa por doença", a verdade é que estávamos com uma ressaca ou com uma bebedeira.

11 Tem "apagamentos"?

☐ ☐

Um "apagamento" corresponde a horas ou dias em que bebíamos, dos quais não nos lembramos. Quando chegámos a AA, verificámos que isto era um sinal evidente de uma maneira de beber alcoólica.

12 Alguma vez sentiu que a sua vida seria melhor se não bebesse?

☐ ☐

Muitos de nós começámos a beber, porque a bebida tornava a nossa vida aparentemente melhor, pelo menos por uns tempos. Na altura em que chegámos a AA sentíamo-nos encurralados. Bebíamos para viver e vivíamos para beber. Estávamos doentes e fartos de estar fartos e doentes.

*AA não promete resolver os problemas da sua vida.
Mas podemos mostrar-lhe como estamos a aprender a
viver sem álcool "um dia de cada vez".
Mantemo-nos afastados daquela "primeira bebida".
Se não houver primeira, não haverá décima.*

*Quando nos livrámos dos "copos", verificámos que era muito
mais fácil manter o domínio sobre a nossa vida.*

Qual é a sua pontuação?

Respondeu SIM quatro vezes ou mais? Se assim foi, tem provavelmente um problema com álcool. Porque é que nós dizemos isso? Porque milhares de pessoas em AA o disseram durante muitos anos. Descobriram a verdade sobre si mesmas da maneira mais dura.

Mas de novo, **só você** pode decidir se acha que AA é para si. Tente manter o espírito aberto nesta questão. Se a resposta for SIM, prontificamo-nos a mostrar-lhe como nós próprios parámos de beber. Entre em contacto connosco.

Procure os Alcoólicos Anónimos na lista telefónica local – por vezes figura sob a designação de "Serviços de Apoio". Se não houver nenhum grupo AA perto de si, escreva ou telefone para Alcoólicos Anónimos.

Literatura aprovada em
Conferência de Serviços Gerais de AA



Título em inglês “Is AA for you?”

© 2009 Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Todos os direitos reservados.

Traduzido do inglês e impresso com a autorização de Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (A.A.W.S.). Os direitos de autor na versão portuguesa também são propriedade de A.W.W.S., New York. NY. Nenhuma parte desta tradução pode ser reproduzida sem a autorização prévia e por escrito de A.A.W.S.

Escritórios de Serviços Gerais de AA - Portugal
Praça D. Miguel I, n.º 3 C
2660-310 SANTO ANTÓNIO DOS CAVALEIROS
PORTUGAL

Para pedidos de ajuda:

☎ 217 162 969

Email: ajuda@aaportugal.org

Para outros assuntos:

☎ e 📠 217 167 840

Email: info@aaportugal.org

www.aaportugal.org

Só por

hoje

*Deus, concede-me serenidade para aceitar
as coisas que não posso modificar,
coragem para modificar aquelas que posso,
e sabedoria para distinguir umas das outras.*

Só por hoje

Só por hoje, vou procurar viver unicamente o dia presente, sem tentar resolver de uma vez só todos os problemas da minha vida. Durante doze horas, posso fazer qualquer coisa que me assustaria se eu pensasse que tinha de a fazer por uma vida inteira.

Só por hoje vou estar feliz. A maior parte das pessoas é tão feliz quanto se dispõe a sê-lo.

Só por hoje, vou tentar ajustar-me à realidade e não tentar adaptar tudo aos meus desejos. Vou aceitar a minha «sorte» como ela vier e vou moldar-me a ela.

Só por hoje, vou tentar fortalecer o meu espírito. Estudarei e vou aprender alguma coisa útil. Não vou manter o meu espírito ocioso. Vou ler alguma coisa que exija esforço, pensamento e concentração.

Só por hoje, vou exercitar a minha alma de três maneiras: vou fazer um favor a alguém sem que se note e, se alguém se aperceber disso, esse facto não conta. Vou fazer

pelo menos duas coisas que não me apetece - só por exercício. Não vou mostrar a ninguém os meus sentimentos de dor. Poderei estar magoado mas não revelarei a minha dor.

Só por hoje, vou ser agradável. Vou apresentar-me aos outros da melhor maneira possível: vou vestir-me bem, falar baixo, agir delicadamente, não farei críticas, não vou ter nada de negativo que dizer aos outros, não vou tentar melhorar nem controlar ninguém, excepto a mim próprio.

Só por hoje vou ter um programa. Pode ser que eu o não siga a rigor, mas vou tentar. Vou evitar duas pragas: a pressa e a indecisão.

Só por hoje, vou ter uma meia hora tranquila só para mim e descansar. Durante esta meia hora, num determinado momento, vou procurar ter uma melhor perspectiva da minha vida.

Só por hoje, não vou ter medo. Muito em especial não vou ter medo de apreciar a beleza e de acreditar que aquilo que eu der ao mundo, o mundo me devolverá.

Um Recém-chegado

Pergunta

Este folheto pretende ajudar as pessoas que vêm a Alcoólicos Anônimos (AA) pela primeira vez. Aqui tentamos responder às perguntas que ocorrem com mais frequência aos recém-chegados, as mesmas dúvidas que nós tínhamos quando chegámos a Alcoólicos Anônimos.

Serei eu um alcoólico?

Se você repetidamente bebe mais do que pretende ou quer, se arranja problemas ou se tem lapsos de memória quando bebe, você pode ser um alcoólico. Só você pode decidir. Ninguém em AA lhe vai responder se é ou se não é.

O que é que posso fazer, se estiver preocupado com a minha maneira de beber?

Procure ajuda – Alcoólicos Anónimos pode ajudar.

O que é Alcoólicos Anónimos?

AA é uma Comunidade de homens e mulheres que perderam a capacidade de controlar a sua maneira de beber e que, devido a isso, se encontraram envolvidos em toda a espécie de problemas. Tentamos, a maior parte de nós, com um razoável êxito, criar uma maneira satisfatória de viver sem álcool. Para isso, precisamos da ajuda e apoio de outros alcoólicos em AA.

Se eu for a uma reunião, isso obriga-me a qualquer coisa?

Não. AA não tem ficheiros dos seus membros, nem faz um registo de presenças. Não precisa de divulgar nada a seu respeito. Ninguém o vai incomodar, se você não quiser voltar.

O que é que acontece se encontrar pessoas conhecidas em AA?

Elas estarão lá pela mesma razão que você. Elas não vão revelar a sua identidade a pessoas de fora. Em AA tem-se o anonimato que se quiser. Esta é uma das razões por que nos chamamos Alcoólicos Anónimos.

O que é que acontece numa reunião de AA?

Uma reunião de AA pode ser conduzida de várias maneiras mas, em qualquer reunião, vai encontrar alcoólicos a falar sobre a influência que o álcool teve nas suas vidas e personalidades, o que fizeram para lidar com isso e como vivem actualmente.

Como é que isto me pode ajudar no problema que tenho com a bebida?

Nós, em AA, sabemos bem o que significa sermos dependentes do álcool e incapazes de cumprir as promessas que fizemos aos outros e a nós próprios de que iríamos parar de beber. Não somos terapeutas profissionais; a única qualificação que temos para ajudar os outros a se recuperarem do alcoolismo é a nossa própria recuperação. Bebedores-problema que nos procuram sabem que a recuperação é possível porque vêem exemplos de pessoas recuperadas.

Porque é que os membros de AA continuam a ir a reuniões depois de estarem curados?

Nós, em AA, acreditamos que não existe tal coisa como a cura para o alcoolismo. Não podemos nunca voltar a beber normalmente e a nossa capacidade para nos mantermos afastados do álcool depende da manutenção da nossa saúde física, mental e espiritual. Podemos conseguir isto, indo regularmente às reuniões e pondo em prática o que aí aprendemos. Além disso, achamos que é bom para a nossa sobriedade ajudar outros alcoólicos.

Como é que entro para AA?

Você será um membro de AA, se e quando quiser. O único requisito para ser membro de AA é a vontade de parar de beber e muitos de nós não estávamos totalmente convencidos disso quando fomos pela primeira vez a AA.

Quanto é que custa ser membro de AA?

Não há quotas nem mensalidades para se ser membro de AA. Haverá uma colecta durante a reunião para cobrir despesas correntes, tais como a renda, o telefone, o café, etc., e cada membro contribuirá com o que muito bem entender.

AA é uma organização religiosa?

Não, nem está ligada a nenhuma organização religiosa.

Contudo, fala-se muito em Deus, não é verdade?

A maioria dos membros de AA considera que encontrou a solução para o seu problema de bebida não através da sua força de vontade pessoal, mas sim através de uma Força superior a si próprio. Contudo, cada um interpreta essa força ou esse poder superior como entende. Muitas pessoas chamam-lhe Deus, outros acreditam na força do grupo de AA e ainda outros recusam-se a acreditar nisso de todo. Em AA há espaço e lugar para quem quer que seja com qualquer tipo de crença ou não.

Posso trazer a minha família a uma reunião de AA?

Os familiares e amigos são bem-vindos às "reuniões abertas" de AA. Fale sobre isso no seu grupo.

Qual é o conselho que se dá aos novos membros?

De acordo com a nossa experiência, aqueles que se recuperam em AA são os que:

1. Se mantêm afastados do primeiro copo;
2. Vão regularmente às reuniões de AA;

3. Procuram, em AA, aqueles que têm algum tempo de sobriedade;
4. Tentam pôr em prática o programa de recuperação de AA;
5. Obtêm e estudam o livro Alcoólicos Anónimos.

Como é que posso contactar AA?

Na última página deste folheto encontra os nossos contactos (morada, telefone e endereço electrónico). Esse telefone é atendido por voluntários que terão muito prazer em responder às suas perguntas ou em pô-lo em contacto com alguém que o possa esclarecer.

Lembre-se que o alcoolismo é uma doença progressiva. Leve-a a sério, mesmo que pense que está numa fase incipiente da doença. O alcoolismo é uma doença que mata. Se for um alcoólico e continuar a beber, ficará cada vez pior.

*Literatura aprovada em
Conferência de Serviços Gerais de AA*



Título em inglês “A Newcomer Asks...”

Copyright © 2009, Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
Todos os direitos reservados.

Traduzido do inglês e impresso com a autorização de Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (AAWS). Os direitos de autor na versão portuguesa também são propriedade de AAWS, New York, N.Y. Nenhuma parte desta tradução pode ser reproduzida sem a autorização prévia e por escrito de AAWS.

Escritório de Serviços Gerais de AA - Portugal
Praça D. Miguel I, n.º 3 C
2660-310 SANTO ANTÓNIO DOS CAVALEIROS
PORTUGAL

☎ 217 162 969

www.aaportugal.org

info@aaportugal.org

2.500 ex. - 11/2013

Impresso em Portugal