

Conteúdo complementar 1º Passo - Mais sobre o Alcoolismo (cap. 3 Livro Azul A.A.)

A maior parte de nós recusava-se a admitir que éramos realmente dependentes de álcool e outras drogas. Ninguém gosta de pensar que é física e mentalmente diferente dos outros. Não é, portanto, surpreendente que os nossos percursos alcoólicos e adictos se caracterizassem por inúmeras e vãs tentativas para provar que podíamos beber ou usar drogas como os outros. A grande obsessão de qualquer pessoa dependente é a ideia de que um dia conseguirá, por um processo qualquer, beber ou usar controladamente e até com prazer. Esta ilusão é de uma obstinação surpreendente. Muitos perseguem-na até às portas da loucura ou da morte.

Percebemos que tínhamos de admitir no mais fundo de nós mesmos que éramos alcoólicos ou adictos. Este é o primeiro passo para a recuperação. É preciso acabar com a ilusão de que somos ou podemos vir a ser como os outros.

Como dependentes, somos pessoas que perdemos a capacidade de controlar a nossa maneira de beber ou consumir qualquer substância que alterasse nosso humor. Sabemos que nenhum verdadeiro alcoólico jamais recupera esse controle. Todos nós sentimos por vezes que estávamos a recuperar o controle, mas esses intervalos - geralmente breves - eram inevitavelmente seguidos por uma perda de controle cada vez maior que, com o tempo, dava lugar a uma deplorável e incompreensível desmoralização. Estamos todos convencidos, sem exceção, de que alcoólicos/adictos do nosso gênero sofrem de uma doença progressiva.

Depois de um certo tempo pioramos, nunca melhoramos. Somos como pessoas que perderam as pernas; pernas novas nunca mais crescerão. Nem tampouco parece existir qualquer espécie de tratamento que faça de alcoólicos como nós, pessoas iguais às outras. Tentámos todos os remédios possíveis. Em certos casos, tem havido recuperações passageiras, sempre seguidas por recaídas ainda mais graves.

Médicos que lidam com a dependência de substâncias estão de acordo em que não é possível converter um alcoólico/adicto num usuário social

normal. Talvez um dia a ciência consiga isto, mas por enquanto ainda não o conseguiu.

Apesar de tudo o que pudermos dizer, muitos dos que são realmente alcoólicos não vão acreditar que pertencem a esta categoria.

Tentarão convencer-se, por todas as formas de autoilusão e experimentação, de que são exceções à regra e, por conseguinte, que não são tão dependentes assim. Se entre os que não conseguem controlar o seu consumo de bebida/drogas, houver um único que consiga dar a volta e beber/usar como um usuário social normal, tiramos-lhe o chapéu. Deus sabe os esforços e o tempo que empregamos para beber/usar como os outros! Estes são alguns dos métodos que experimentamos: beber só cerveja, usar algum medicamento para reduzir a ansiedade, reduzir o número de bebidas, nunca beber/usar sozinho, nunca beber/usar de manhã, beber/usar só em casa, nunca ter bebida/drogas em casa, nunca beber/usar durante as horas de trabalho, beber/usar só em festas, mudar de whisky para brandy, mudar de droga por um tempo, beber só vinhos naturais, concordar em demitir-nos do emprego em caso de bebedeira/uso no trabalho, fazer uma viagem, não fazer nenhuma viagem, jurar deixar de beber/usar para sempre (com ou sem jura solene), fazer mais exercício físico, ler livros de autoajuda, ir para centros de saúde e clínicas de internação para se desintoxicar, aceitar voluntariamente o internamento em hospitais - poderíamos prolongar esta lista indefinidamente.

Não gostamos de dizer a ninguém que é alcoólico/adicto, mas cada um pode fazer o seu próprio diagnóstico: que entre no bar o mais próximo e tente beber/usar controladamente; comece por beber/usar e parar de repente; tente mais do que uma vez.

Não tardará muito para poder decidir, se for honesto consigo mesmo. Talvez valha a pena passar por uma crise de grande tremedeira e abstinência se isso levar ao conhecimento da sua condição.

Embora não haja intenção de provar nada, pensamos que, no início do nosso percurso, a maioria de nós podia ter parado de beber. A dificuldade, porém, está no fato de que poucos alcoólicos têm vontade de parar de beber enquanto é tempo. Temos conhecimento de alguns casos em que pessoas, com sinais evidentes de dependência, conseguiram parar por largos períodos devido a um irresistível

desejo de o fazer.

Um desses casos era um homem de trinta anos que tomava periodicamente grandes bebedeiras. Ficava muito nervoso de manhã depois destas bebedeiras e acalmava-se com mais álcool. Tinha a ambição de ter êxito com os seus negócios e percebeu que não ia longe se continuasse. De cada vez que começava, perdia por completo o controle. Decidiu que, até alcançar o sucesso pretendido e chegar na aposentadoria, não ia tocar numa gota de álcool. Como homem excepcional que era, manteve-se sem beber durante vinte e cinco anos e, depois de uma carreira profissional com êxito e feliz, aposentou-se aos cinquenta e cinco. Então sucumbiu à ilusão, que é comum a quase todos os alcoólicos/adictos, de que o seu longo período de sobriedade e autodisciplina lhe davam o direito de beber como os outros. E assim enfiou os chinelos e puxou da garrafa. Em menos de dois meses estava no hospital, confuso e humilhado. Tentou moderar a sua maneira de beber durante um certo tempo, enquanto fazia algumas internações hospitalares. Reunindo então todas as suas forças, procurou parar de vez e compreendeu que não conseguia. Tinha ao seu alcance todos os meios possíveis que o dinheiro podia comprar para resolver o seu problema. Falharam todas as tentativas. Apesar de ser um homem robusto na altura em que se aposentou, caiu verticalmente em pouco tempo e morreu quatro anos depois.

Este caso encerra uma grande lição. Muitos de nós pensámos que se ficássemos sóbrios por muito tempo, poderíamos a seguir beber ou usar drogas normalmente. Mas aqui está um caso de um homem que, aos cinquenta e cinco anos, descobriu que estava precisamente no mesmo ponto de onde tinha partido aos trinta. Temos visto repetidamente confirmada esta verdade:

"Uma vez alcoólico, sempre alcoólico".

Começando a beber/usar depois de um período de sobriedade, em breve estamos tão mal como estávamos. Se quisermos deixar de beber/usar, não pode haver reservas de qualquer espécie, nem nenhuma ideia remota de que algum dia seremos imunes ao álcool ou outra substância.

A experiência deste homem pode levar jovens a pensar que é possível parar de beber ou usar drogas com base na força de vontade, tal como ele fez.

Duvidamos de que muitos o consigam, porque nenhum quer realmente deixar de beber. E será muito raro que algum o consiga, devido à peculiar deformação mental já adquirida.

Alguns dos nossos membros, com trinta anos de idade ou menos, beberam/usaram drogas só durante poucos anos, mas sentiram-se tão desesperados como os que beberam e usaram drogas durante vinte anos. Para se ficar seriamente afetado, não é preciso consumir durante muito tempo nem consumir tanto como alguns de nós. Isto aplica-se particularmente às mulheres.

Mulheres dependentes em potencial tornam-se frequentemente verdadeiras alcoólicas de um modo irreversível em poucos anos. Certos bebedores, que se sentiriam gravemente ofendidos se lhes chamassem de dependentes, ficam surpreendidos por serem incapazes de parar.

Nós que conhecemos bem os sintomas, vemos um grande número de dependentes em potencial entre os jovens por toda a parte. Mas tente fazer-lhes ver isso!

Olhando para trás, temos a impressão de termos continuado a beber por muitos anos para além do limite em que podíamos parar pela força de vontade. Se alguém se interrogar se já entrou nesta fase perigosa, que tente deixar de beber só por um ano. Se for realmente dependente e num grau já muito adiantado, há poucas probabilidades de que consiga. Nos primeiros tempos da nossa carreira alcoólica/adicta, ficamos ocasionalmente sóbrios por um ano ou mais, tornando-nos de novo mais tarde sérios bebedores. Embora você possa parar por um período de tempo apreciável, pode ainda ser um alcoólico em potencial. Em nossa opinião, entre todos aqueles a quem este livro possa interessar, poucos são os que conseguirão ficar sem beber cerca de um ano. Alguns tomarão uma bebedeira ou irão exagerar nos dias de uso de drogas no dia seguinte a tomarem essa decisão. A maioria, dentro de poucas semanas.

Para aqueles que não conseguem beber moderadamente, a questão é de como parar por completo. Obviamente partimos do princípio de que o leitor quer parar de beber. Para saber se isto é possível sem ajuda espiritual, depende até que ponto essa pessoa já perdeu a capacidade de escolher entre beber ou não beber. Muitos de nós pensávamos ter um caráter forte.

Tínhamos uma necessidade tremenda de parar de vez. Porém, não conseguíamos. Esta é a característica desconcertante da dependência: a total incapacidade para deixar definitivamente o álcool ou as drogas, qualquer que seja a nossa necessidade ou desejo.

Como é que então podemos ajudar os nossos leitores a determinar, para sua inteira satisfação, se são ou não como nós? A experiência de parar por um tempo, pode ajudar, mas pensamos que nós podemos prestar um serviço ainda maior aos que sofrem da dependência e talvez mesmo à profissão médica. Faremos, pois, a descrição dos estados mentais que antecedem a recaída, porque é este obviamente o ponto crucial do problema.

Que tipo de pensamento domina o alcoólico que se repete toda vez após a experiência desesperante da primeira bebida? Os amigos que o têm tentado chamar à razão, depois de um dia de uso abusivo que o levou praticamente ao divórcio ou à falência, ficam perplexos quando o veem entrar disparado no primeiro bar. Porque é que ele faz isto? Em que é que está a pensar?

O nosso primeiro exemplo é um amigo que chamaremos Jim. Este homem tem uma mulher e família encantadoras. Herdou uma agência lucrativa de automóveis. Tinha servido no serviço militar com uma carreira exemplar. É um bom vendedor. Todos gostam dele. É um homem inteligente, aparentemente normal, a não ser por traços de nervosismo que revela. Nunca bebeu até aos trinta e cinco anos. Em poucos anos tornou-se tão violento, quando estava bêbedo, que teve de ser internado. Ao sair, entrou em contato conosco. Contámos-lhe o que sabíamos sobre alcoolismo e a solução que encontrámos. Ele fez uma primeira tentativa. A sua família foi reconstituída e começou a trabalhar como vendedor na empresa onde tinha perdido o por beber demais. Tudo correu bem durante um tempo, mas ele esqueceu-se de cuidar da sua vida espiritual. Para sua própria consternação, embebedou-se uma série de vezes seguidas. Em cada uma destas ocasiões, trabalhamos com ele, revendo cuidadosamente o que tinha acontecido. Reconheceu que era alcoólico num estado já adiantado. Sabia que estava perante outra internação se continuasse a beber. Além disso, perderia a sua família por quem tinha um profundo afeto.

Porém, ele voltou a embebedar-se. Pedimos-lhe que nos contasse exatamente como tinha acontecido. A história é esta:

*"Vim trabalhar na terça-feira de manhã. Lembro-me de me ter sentido **irritado** por ter que ser vendedor da firma de que tinha sido proprietário. Houve uma **troca de palavras seguida de uma briga** com o chefe, mas nada de grave. Depois decidi **ir para fora da cidade** para visitar um cliente interessado num carro. No caminho **senti-me com fome** e parei num bar à beira da estrada. Não tinha intenção de beber. Queria só comer qualquer coisa. Pensei também que poderia lá encontrar um cliente, porque conhecia bem esse bar que frequentava há anos. Tinha comido por lá muitas vezes durante os meses em que estive sóbrio. Sentei-me a uma mesa e pedi um sanduíche e um copo de leite.*

Até aí não pensei em beber. Pedi outro sanduíche e outro copo de leite. De repente, passou-me pela cabeça a ideia que se colocasse uma pequena dose de whisky no leite não me podia fazer mal com o estômago cheio. Pedi um whisky e despejei-o no leite. Tive a vaga impressão de que não estava a ser muito sensato, mas senti-me tranquilo por estar a beber com o estômago cheio. Senti-me tão bem que pedi outro whisky e despejei-o outra vez no leite. Não me pareceu que me fizesse mal e pedi outro".

Assim começava mais outra viagem de Jim para ser internado. Ele deparava-se com a ameaça do distanciamento em uma internação, a perda da família e do emprego, para não mencionar o intenso sofrimento mental e físico que lhe causava sempre o álcool. Ele conhecia-se muito bem como alcoólico. Porém, todas as razões para não beber eram facilmente postas de lado perante a ideia louca de que podia beber whisky se o misturasse com leite!

Qualquer que seja a definição exata do termo, nós chamamos a isto insanidade pura e simples. Como é que se pode qualificar de outra maneira uma tal falta de equilíbrio, uma tal incapacidade de raciocinar como deve ser?

Pode-se pensar que este é um caso extremo. Para nós não é, porque esta maneira de pensar caracterizou cada um de nós. Por vezes refletimos até ainda mais do que Jim sobre as consequências do nosso comportamento, mas, de cada vez, surgia sempre esse estranho fenómeno mental que aparecia, em simultâneo com um raciocínio coerente, um pretexto

incrivelmente banal para se tomar o primeiro copo. A coerência de qualquer raciocínio não nos servia para nada. Era a ideia louca que prevalecia. No dia seguinte nos perguntávamos com toda a seriedade e franqueza como é que isto podia ter acontecido.

Em certas ocasiões fomos embebedar-nos deliberadamente, sentindo-nos justificados pelo nervosismo, raiva, preocupação, depressão, inveja ou outras razões semelhantes. Mas mesmo nas alturas em que tudo começava assim, temos de admitir que a nossa justificação para mais um dia de uso sem controle era de insanidade em comparação com as inevitáveis consequências. Agora vemos que sempre que começamos a beber/usar deliberadamente e não por acaso, na altura da premeditação, a nossa maneira de pensar sobre quais poderiam ser as terríveis consequências era pouco séria ou eficaz.

O nosso comportamento é tão absurdo e incompreensível, em relação à primeira bebida, como o de uma pessoa, por exemplo, que tem a mania de atravessar a rua a rua sem olhar. Sente um enorme prazer em se esquivar à frente dos carros a grande velocidade. Diverte-se muito durante uns anos apesar dos avisos dos amigos.

Até aqui, podia-se qualificá-lo como um bobo com ideias bizarras sobre divertimento. De repente, a sorte acaba e ele é levemente ferido várias vezes seguidas. Esperava-se que acabasse com a brincadeira, se fosse normal. Mas volta a ser atropelado e desta vez sofre uma fratura do crânio. Uma semana depois de ter deixado o hospital, é atropelado por um ônibus e perde um braço. Afirma ter decidido pôr definitivamente de lado o seu divertimento, mas em poucas semanas perde as pernas.

Durante anos continua com este comportamento, sempre com promessas repetidas de ser prudente e de deixar de uma vez por todas de atravessar a rua sem olhar. Por fim, já não consegue trabalhar, a mulher pede o divórcio e é posto a ridículo. Tenta por todos os meios tirar da cabeça a sua mania. Dá entrada numa internação, na esperança de se corrigir, mas no mesmo dia em que sai, põe-se a correr à frente dum carro de bombeiros que lhe parte a coluna. Uma tal pessoa seria doida, não é verdade?

A nossa comparação pode parecer ridícula. Mas será? Nós, que temos passado por experiências terríveis, temos de admitir que, se substituíssemos a ideia em questão pelo alcoolismo ou adicção, a imagem adaptava-se

a nós perfeitamente. Por mais inteligentes que possamos ter sido noutros domínios, no que diz respeito ao álcool e às drogas, temos sido inexplicavelmente dementes. É duro de ouvir, mas não é verdade?

Alguns de vocês podem pensar: "Sim, o que nos contam é verdade, mas não é totalmente o nosso caso. Admitimos ter alguns desses sintomas, mas não chegámos ao ponto a que vocês chegaram, nem é muito provável que isso aconteça, porque temos uma compreensão tão grande de nós mesmos, depois do que nos descreveram, que tais coisas não podem voltar a acontecer. Não perdemos tudo na vida por causa do álcool ou drogas e não é certamente essa a nossa intenção. Obrigado pela informação".

Isto pode ser verdade em relação a certas pessoas normais que, apesar de ainda beberem ou usarem drogas as vezes em excesso, conseguem parar ou moderar o seu consumo, porque não estão física e mentalmente tão danificadas como nós. Mas o alcoólico/adicto verdadeiro ou em potencial, quase sem exceção, será completamente incapaz de parar de beber ou usar drogas a partir do conhecimento de si mesmo.

Queremos repetidamente salientar este fato para que os nossos leitores dependentes o compreendam bem, visto isso a nós nos foi dado a conhecer através de experiências bem amargas. Vejamos outro exemplo. Fred é sócio de uma conhecida firma de contabilidade. O seu salário é muito bom, tem uma bela casa, um casamento feliz e é pai de crianças, em idade universitária, que prometem um futuro brilhante. Tem uma personalidade tão cativante que faz amigos em todo o lado. Se alguém teve sucesso profissional, esse alguém é Fred. Aparentemente é estável e bem equilibrado. Porém, é alcoólico. Vimos Fred pela primeira vez há um ano num hospital, onde tinha estado para se reabilitar de uma terrível crise de abstinência alcoólica. Era a sua primeira experiência deste género, da qual se envergonha muito. Longe de admitir que era dependente, convenceu-se de que tinha sido hospitalizado para tratar de uma depressão leve. O médico explicou-lhe com firmeza que o caso era bem pior do que ele pensava. Durante uns dias sentiu-se deprimido com a sua condição. Decidiu então deixar por completo de beber. Nunca lhe ocorreu que talvez não conseguisse, apesar do seu carácter e posição. Não acreditava que era alcoólico e muito menos aceitava uma solução espiritual para o seu problema.

Contámos-lhe o que sabíamos sobre a dependência e o alcoolismo. Mostrou-se interessado e reconheceu que tinha alguns dos sintomas, mas não estava preparado para admitir que não podia fazer nada sozinho em relação a isso. Tinha a certeza de que esta experiência humilhante e a informação recebida iriam mantê-lo sóbrio para o resto da vida. O conhecimento de si próprio iria resolver tudo.

Durante um tempo não tivemos notícias de Fred. Um dia disseram-nos que estava de novo no hospital e desta vez muito mal. Não tardou em mostrar que estava ansioso por nos ver. A história que nos contou é extremamente esclarecedora, porque se trata de um homem absolutamente convencido de que tinha que deixar de beber, que não tinha a menor desculpa para beber, que manifestava um discernimento e determinação extraordinários em todos os outros aspectos e, contudo, estava perdendo para o alcoolismo. Deixemos que seja ele a contar o que se passou:

"Impressionou-me muito o que me disseram sobre alcoolismo e francamente não pensei que fosse possível voltar a beber. Achei muito interessante as vossas noções sobre essa sutil insanidade que antecede a primeira bebida, mas estava seguro que isso não me podia acontecer depois do que ouvi. Pensei que não estava num estado tão adiantado como o de vocês, que tinha de um modo geral resolvido com sucesso os meus outros problemas pessoais e que, portanto, teria êxito onde vocês tinham fracassado. Senti que tinha todo o direito de ter confiança em mim mesmo e que seria apenas uma questão de força de vontade e de estar atento. Neste estado de espírito, retomei a minha atividade e durante um tempo correu tudo bem. Não tinha dificuldade em recusar bebidas e comecei a pensar que não precisaria complicar uma coisa tão simples. Um dia fui a Washington para apresentar uns documentos de contabilidade num departamento governamental. Não era a primeira vez que saía em viagem durante este período em que estive sem beber, de modo que não era novidade. Fisicamente sentia-me bem e também não tinha problemas nem preocupações especiais. O meu negócio correu bem, fiquei satisfeito e sabia que os meus sócios também ficariam. Era o final de um dia perfeito, sem uma única nuvem no horizonte.

Fui para o hotel e arranjei-me calmamente para ir jantar. Ao entrar na sala de jantar, veio-me à ideia que seria agradável tomar um ou dois coquetéis

para acompanhar a refeição. Era tudo. Mais nada. Pedi um coquetel e o jantar. Depois pedi outro coquetel. A seguir ao jantar decidi ir dar um passeio. Quando voltei para o hotel, ocorreu-me que seria bom tomar um whisky com soda antes de me deitar. Entrei no bar e tomei o meu whisky. Lembro-me de beber mais uns tantos nessa noite e muitos mais na manhã seguinte. Tenho uma idéia nebulosa de ter viajado de avião para Nova Iorque e de ter falado com um motorista de taxi simpático no aeroporto em vez da minha mulher. O condutor andou comigo um pouco por toda a parte durante vários dias. Não faço a menor ideia por onde andei, do que disse ou do que fiz. Por fim, me vi no hospital com um insuportável sofrimento mental e físico. Logo que recuperei a capacidade para pensar, passei cuidadosamente revisando aquela noite em Washington. Não só não tinha estado desatento, como não fiz a menor resistência à primeira bebida. Desta vez nem sequer tinha pensado nas consequências. Tinha começado a beber despreocupadamente como se os coquetéis fossem um refresco. Lembrei-me então do que me tinham dito os meus amigos alcoólicos, como tinham previsto que o momento e lugar chegariam em que voltaria a beber, se eu tivesse uma mentalidade alcoólica.

Tinham dito que, apesar das minhas defesas, elas cederiam um dia perante qualquer desculpa banal para beber. Pois bem, foi exatamente o que aconteceu e mais ainda, porque o que tinha aprendido sobre alcoolismo nem sequer me veio à minha cabeça naquele momento. A partir daí fiquei a saber que tinha uma mentalidade alcoólica. Percebi que a força de vontade e o autoconhecimento de nada serviam nessa altura desses estranhos apagamentos mentais. Nunca tinha conseguido entender as pessoas que diziam que o problema as tinha irremediavelmente derrotado. Compreendi dessa maneira então. Foi um golpe devastador.

Dois membros dos Alcoólicos Anónimos vieram visitar-me. Sorriam ao ver-me, o que não me agradou, e depois perguntaram-me se eu me considerava alcoólico e realmente derrotado desta vez. Tive de reconhecer ambos os fatos. Deram-me inúmeros exemplos evidentes de como uma **mentalidade alcoólica**, como a que eu tinha revelado em Washington, era uma condição sem esperança. Citaram dúzias de casos baseados na sua própria experiência. Isto apagou a última centelha de convicção de que eu podia resolver o caso sozinho. Então explicaram-me em poucas palavras a

solução espiritual e o programa de ação que uma centena deles tinha seguido com êxito. Apesar de ter sido apenas um crente não praticante, intelectualmente não me foi difícil aceitar os seus princípios. Mas o programa de ação, embora de grande sensatez, era bastante drástico. Significava que tinha de jogar pela janela fora noções de uma vida inteira. Isso não era fácil. Mas a partir do momento em que decidi adotar inteiramente este programa, tive o estranho sentimento de que a minha condição de dependente alcoólico se tinha atenuado, como de fato aconteceu. Mais importante ainda foi descobrir que princípios espirituais resolveriam todos os meus problemas. Desde então, fui conduzido a um modo de vida infinitamente mais compensador e, espero, mais útil do que a vida que tinha levado até aí. A minha antiga maneira de viver não era de todo má, mas não trocava os melhores momentos de então pelos piores que agora tenho. Não voltaria para trás mesmo que pudesse."

A história de Fred fala por si. Temos esperança de que atinja bem fundo milhares como ele. Ele só chegou a sentir as primeiras dores do grande tormento. A maioria dos alcoólicos e adictos precisa ficar bem destruída antes de começar a resolver realmente os seus problemas.

Muitos médicos e psiquiatras estão de acordo com as nossas conclusões. Um deles, que faz parte da equipe de um hospital de fama mundial, fez-nos recentemente a seguinte declaração:

"O que dizem sobre a situação geralmente irremediável do dependente (alcoólico ou adicto) típico é, na minha opinião, correto. Quanto a dois de vocês, cujas histórias ouvi, não tenho dúvida nenhuma de que os vossos casos eram 100% irrecuperáveis, exceto com ajuda divina. Se tivessem vindo para este hospital para serem tratados, não os teria admitido, se me fosse possível recusá-lo. Pessoas como vocês são muitas vezes constrangedoras. Embora eu não seja uma pessoa religiosa, sinto um profundo respeito pela abordagem espiritual em casos como os seus. Para a maioria desses casos, não há outra solução. Mais uma vez insistimos: o alcoólico ou adicto, em certas ocasiões, não tem nenhuma defesa mental eficaz contra a primeira bebida/droga. Exceto em casos muito raros, nem ele nem qualquer outro ser humano conseguem assegurar esta defesa. Ela tem de vir de um Poder Superior."

Nota do Tradutor: O conteúdo deste texto foi originalmente publicado no site oficial de Alcoólicos Anônimos (AA.org) em inglês. A tradução para o português foi realizada por membros de A.A. do Brasil. Sobre as elucidações relacionadas ao alcoolismo, foram adicionadas referências da dependência e adicção por drogas no contexto que as utilizam com consentimento dos autores à época para utilização gratuita do conteúdo no trato de outras dependências. A autoria do conteúdo pertence aos autores originais do AA.org.

Fontes:

- https://www.aa.org/sites/default/files/2021-11/en_bigbook_chapt3.pdf
- Proofed - Referencing Translated Sources (APA, MLA, and Chicago)
- EndNote 20/21 Guide - Inserting and editing an in-text citation

Para adquirir o livro completo acesse o link abaixo:

https://www.amazon.com.br/Alco%C3%B3licos-An%C3%B4nimos-Alcoholics-World-Services-ebook/dp/B08241GHBN/ref=sr_1_1?__mk_pt_BR=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&keywords=junaab&qid=1705240282&mid=18726358011&s=digital-text&sr=1-11