

DÉCIMO SEGUNDO PASSO

“Trabalhando com os outros”

A experiência prática ensina que não há nada que assegure tanto a imunidade à bebida como o trabalho intensivo com outros alcoólicos. Resulta quando todos os outros processos falham. Esta é a nossa décima segunda sugestão: levar esta mensagem a outros alcoólicos! Você pode ajudá-los quando mais ninguém consegue. Consegue ganhar-lhes a confiança quando os outros fracassam. Lembre-se de que eles estão muito doentes. A vida vai adquirir um novo sentido. Ver as pessoas recuperar, vê-las ajudar os outros, ver desaparecer a solidão, ver a fraternidade do grupo crescer à sua volta, ter uma quantidade de amigos - é uma experiência a não perder. O contato frequente com recém-chegados e uns com os outros é a faceta que ilumina as nossas vidas. Talvez você não conheça nenhum bebedor que queira recuperar. Não terá dificuldade em encontrar alguns se perguntar a alguns médicos, padres ou pastores e em hospitais. Eles terão muito prazer em ajudá-lo, mas não comece por querer pregar ou moralizar. Infelizmente há muitos preconceitos e, se os provocar, ficará em desvantagem. Padres e médicos são pessoas competentes e, se quiser, pode aprender muito com eles, mas acontece que, pela própria experiência de bebedor, você pode ser de uma utilidade única a outros alcoólicos. Portanto, coopere; nunca critique. O nosso único objetivo é sermos úteis. Quando descobrir um possível membro para Alcoólicos Anônimos, tente saber tudo a seu respeito. Se ele não quiser parar de beber, não perca tempo a tentar persuadi-lo. Pode estragar uma oportunidade futura. Este conselho também se aplica à família dele, que se deve mostrar paciente e perceber que está a lidar com uma pessoa doente. Se houver algum indício de que ele queira parar, tenha uma longa conversa com a pessoa que está mais interessada nele - geralmente a mulher. Forme uma ideia sobre o seu comportamento, os seus problemas, o seu passado, a gravidade do seu estado e sobre as suas inclinações religiosas. Você precisa

destas informações para se poder pôr no lugar dele e perceber como gostaria de ser abordado se a situação se invertesse. Por vezes é aconselhável esperar por uma nova bebedeira. A família pode levantar objeções, mas, a não ser que o seu estado de saúde seja muito grave, é melhor arriscar. Não tente lidar com ele enquanto estiver muito bêbado, a não ser que ele se torne ameaçador e a família precise da sua ajuda. Espere pelo fim da bebedeira ou, pelo menos, por um intervalo de lucidez. A seguir, deixe que a família ou um amigo lhe pergunte se ele quer definitivamente parar de beber e se está disposto a fazer tudo o que for preciso para o conseguir. Se ele disser que sim, deve procurar fixar-se a atenção dele em si, como uma pessoa que recuperou. Deverá então falar de si como pertencendo a um grupo de pessoas, cujos membros tentam ajudar outros como parte da sua própria recuperação e que falará com ele de boa vontade, se ele quiser. Se ele não o quiser ver, não force a situação. A família também não deve pedir-lhe insistentemente que ele faça o que quer que seja, nem tão pouco falhar-lhe demasiado sobre si. Eles devem esperar que ele saia de uma nova bebedeira.

Entretanto, você pode deixar este livro ao alcance dele. Aqui não há regras específicas a indicar. Compete à família decidir sobre essas coisas, mas deve recomendar-lhes que não se angustiem excessivamente, pois podem deitar tudo a perder.

Geralmente, a família não deve tentar contar a história dele. Sempre que possível, evite conhecer um alcoólico através da família. Uma abordagem através de um médico ou de uma instituição tem melhores possibilidades. Se a pessoa em questão precisar de ser hospitalizada, deverá sê-lo, mas nunca à força, a não ser que se mostre violenta. Deixe que seja o médico, se ele concordar, a dizer-lhe que tem algo para lhe oferecer com vista a uma solução.

Quando ele se sentir melhor, o médico poderá sugerir-lhe que você o visite. Embora tenha falado com a família, não mencione isso no primeiro encontro. Deste modo, ele não se sentirá pressionado e perceberá que pode lidar consigo sem ser importunado pela família. Visite-o quando ele

ainda estiver tremendo. Se ele estiver deprimido, pode ser que esteja mais receptivo.

Se possível, veja a pessoa a sós. De princípio, fale de generalidades. Ao fim de um certo tempo, encaminhe a conversa para uma fase qualquer do seu percurso alcoólico. Fale-lhe bastante dos seus hábitos de bebida, sintomas e experiências, até que ele se sinta com coragem para falar de si próprio. Se ele quiser falar, deixe que o faça. Terá assim uma melhor ideia de como continuar. Se ele não for uma pessoa comunicativa, faça-lhe um resumo do seu percurso alcoólico até à altura em que deixou de beber. Mas ainda não diga nada sobre a maneira como conseguiu. Se ele mostrar que quer falar a sério, fale-lhe demoradamente sobre os problemas que o álcool lhe causou, mas tenha sempre a preocupação de não moralizar nem dar lições. Se ele estiver de ânimo leve, conte-lhe histórias divertidas das suas aventuras e faça com que ele conte algumas das suas.

Quando ele perceber que você sabe tudo sobre a bebida e os seus segredos, comece a descrever-se a si mesmo como alcoólico. Diga-lhe como se sentiu desconcertado e como acabou por saber que estava doente. Faça-lhe uma descrição da sua luta para parar. Faça-lhe ver essa deformação mental que leva ao primeiro copo de uma bebedeira. Sugerimos que se proceda como fizemos no capítulo sobre alcoolismo. Se ele for alcoólico, irá compreendê-lo imediatamente.

Ela irá comparar as suas próprias incongruências mentais com algumas das suas. Se você estiver convencido de que se trata realmente de um alcoólico, comece a insistir no caráter incurável da doença. A partir da sua própria experiência, mostre-lhe como essa estranha condição mental, que envolve a primeira bebida, impede o normal funcionamento da força de vontade. Por esta altura, não faça ainda referência a este livro, a não ser que ele o tenha visto e queira falar sobre ele. E tenha cuidado em não rotulá-lo de alcoólico. Deixe-o tirar as suas próprias conclusões. Se ele se agarrar à ideia de que ainda consegue controlar a sua maneira de beber, diga-lhe que isso é realmente possível, se o seu alcoolismo não estiver ainda

muito avançado. Insista, porém, que se estiver seriamente afetado, ele terá poucas probabilidades de recuperar só por si.

Continue a falar do alcoolismo como uma doença fatal, mencionando as condições físicas e mentais que a acompanham. Mantenha a atenção dele centrada na sua própria experiência pessoal. Explique que muitos estão condenados sem perceber sua situação. Embora os médicos relutem em dizer a verdade aos pacientes alcoólicos, você pode abordar o caráter irreversível do alcoolismo, apresentando uma solução.

Em breve, seu amigo admitirá que tem muitas características de um alcoólico. Se o médico dele confirmar, melhor ainda. Mesmo que ele ainda não admita completamente sua condição, acabará curioso sobre sua recuperação. Deixe-o fazer perguntas, se desejar, e conte sua história com destaque para o aspecto espiritual, respeitando suas crenças. Use uma linguagem comum para descrever princípios espirituais e evite termos teológicos que possam confundi-lo. Se ele pertencer a uma confissão religiosa, reconheça seus conhecimentos superiores, destacando que a fé sozinha não é suficiente para a recuperação. Explique que seu esforço em transmitir isso é vital para sua própria recuperação e que ele não tem obrigação de você. Mostre a importância de colocar o bem-estar dos outros antes do seu próprio e explique que ele não precisa se sentir pressionado a continuar a ajuda. Se suas palavras demonstrarem bom senso, calma e compreensão humana, talvez você faça um amigo e ele esteja mais propenso a aceitar suas sugestões.

O seu interlocutor pode apresentar razões pelas quais julgue não precisar de seguir todo o programa. Pode resistir à ideia de uma revisão drástica do seu passado, que envolve falar com outra pessoa. Não contradiga os seus pontos de vista. Diga-lhe que já passou pelo mesmo, mas que, sem dúvida, não teria feito qualquer progresso se não tivesse agido. No primeiro encontro, mencione a Comunidade de Alcoólicos Anônimos. Se ele se mostrar interessado, empreste-lhe o seu exemplar deste livro.

A menos que o seu amigo queira continuar a falar sobre si próprio, não estrague o bom acolhimento que ele demonstrou. Dê-lhe uma oportunidade para refletir, mas, se ele desejar, deixe-o orientar a conversa

como preferir. Às vezes, a pessoa pode estar impaciente para agir, e você pode ser tentado a permitir isso. No entanto, se ele enfrentar problemas, poderá culpá-lo pela precipitação. O seu sucesso com alcoólicos será maior se não demonstrar um fervor apaixonado por uma cruzada ou reforma. Nunca adote um tom de superioridade moral ou espiritual. Apenas exponha o conjunto de instrumentos espirituais para ele examinar e mostre como funcionaram para si. Ofereça-lhe amizade e camaradagem, e diga-lhe que fará tudo para o ajudar a recuperar.

Se ele não se interessar pela sua solução e apenas esperar que você seja um banqueiro para suas dificuldades financeiras ou um enfermeiro em suas bebedeiras, talvez seja melhor deixá-lo até que mude de atitude. Talvez então ele chegue lá depois de sofrer um pouco mais.

Se ele estiver realmente interessado em se recuperar e quiser vê-lo novamente, peça-lhe que leia este livro. Depois, ele terá que decidir por si próprio se quer continuar ou não. Não o pressione, nem deixe que seja pressionado por si, pela sua esposa ou pelos seus amigos. Se ele precisar encontrar Deus, a vontade deve vir dele mesmo.

Se ele achar que pode resolver o problema de outra forma ou preferir outra abordagem espiritual, encoraje-o a seguir a sua própria consciência. Vocês não têm o monopólio de Deus; têm apenas uma via que funcionou para vocês. Indique, porém, que os alcoólicos têm muito em comum e que gostaria de ser amigo dele em qualquer caso. Pare por aí.

Não desanime se não obter um resultado imediato. Procure outro alcoólico e tente novamente. Com certeza encontrará alguém suficientemente desesperado para aceitar avidamente o que tem para oferecer.

Considerem uma perda de tempo perseguir alguém que não consegue ou não quer colaborar. Se deixar essa pessoa entregue a si mesma, ela pode logo convencer-se de que não consegue recuperar sozinha. Gastar muito tempo em um único caso é negar a outro alcoólico uma oportunidade de viver e ser feliz. Um dos nossos membros falhou completamente com os primeiros cinco ou seis potenciais membros. Ele diz muitas vezes que, se

tivesse persistido com eles, poderia ter negado a oportunidade a muitos outros que, entretanto, se recuperaram.

Vamos agora considerar que está fazendo a sua segunda visita a uma pessoa. Ela já leu este livro e diz estar pronta para seguir os Doze Passos do programa de recuperação. Com base na sua própria experiência pessoal, pode dar-lhe muitos conselhos práticos. Mostre-se disponível se ela decidir contar-lhe a sua história, mas não insista se ela preferir consultar outra pessoa.

Possivelmente, ele estará sem dinheiro e sem casa. Se for o caso, você pode tentar ajudá-lo a encontrar trabalho ou dar-lhe alguma assistência financeira, mas não deve privar a família ou os credores do dinheiro que lhes é devido. Talvez queira levá-lo para sua casa por alguns dias, mas seja discreto. Certifique-se de que será bem recebido pela sua família e de que ele não está tentando explorá-lo pelo seu dinheiro, suas relações sociais ou sua casa. Se permitir isso, só estará prejudicando-o. Estará lhe dando a possibilidade de não ser sincero e poderá contribuir mais para a sua destruição do que para a sua recuperação.

Nunca evite essas responsabilidades, mas, se as assumir, certifique-se de que está no caminho certo. Ajudar os outros é a pedra fundamental da sua própria recuperação. Um ato de bondade ocasional não é suficiente. Você deve ser um Bom Samaritano todos os dias, se necessário. Pode significar perder noites de sono, interferir grandemente com o que lhe dá prazer e interromper o seu trabalho. Pode significar compartilhar o seu dinheiro e a sua casa, aconselhar mulheres e familiares desesperados, ter que ir inúmeras vezes a delegacias de polícia, casas de repouso, hospitais, prisões e asilos. O seu telefone pode tocar a qualquer hora do dia e da noite. A sua esposa pode sentir-se abandonada. Um bêbado pode danificar a mobília da sua casa ou incendiar o seu colchão. Poderá ter que lutar com ele se for violento. Às vezes, terá que chamar um médico e administrar-lhe sedativos sob prescrição. Outras vezes, terá que chamar a polícia ou uma ambulância. Ocasionalmente, terá que enfrentar situações desse tipo.

Raramente permitimos que um alcoólico fique por muito tempo em nossas casas. Não é bom para ele e às vezes cria graves complicações para a família. Mesmo que um alcoólico não colabore, não há razão para descuidar a família dele. Continue a manifestar-lhe amizade e propor-lhe este modo de vida. Se eles aceitarem e praticarem os princípios espirituais, a probabilidade de recuperação para o chefe de família é muito maior. E mesmo que ele continue a beber, a família achará a vida mais suportável.

Para o caso do alcoólico que pode e está disposto a se recuperar, não é necessário nem desejável utilizar caridade, no sentido vulgar do termo. Os que anseiam logo por dinheiro e casa antes de vencerem o álcool, vão pelo caminho errado. Contudo, sempre que a situação se justifique, vamos até onde for preciso para assegurar isso mesmo. Isto pode parecer incongruente, mas nós achamos que não. Não é a questão de dar que está em causa, mas sim quando e como fazê-lo. É isso que faz frequentemente a diferença entre o fracasso e o êxito. A partir do momento em que a nossa intervenção se situa ao nível da caridade, o alcoólico começa a depender mais da nossa ajuda do que de Deus. Exige isso e aquilo, alegando que não consegue vencer o álcool enquanto as suas necessidades materiais não forem satisfeitas. Disparate! Alguns de nós tivemos de aprender da maneira mais dura esta verdade: com trabalho ou sem trabalho, com mulher ou sem mulher, pura e simplesmente não deixamos de beber enquanto colocarmos a nossa dependência dos outros à frente da dependência de Deus. É preciso gravar na consciência de cada pessoa que ela pode recuperar apesar dos outros. A única condição é confiar em Deus e reparar o mal causado. Vejamos agora o problema doméstico: pode tratar-se de divórcio, separação ou simplesmente de relações tensas. Quando o alcoólico tiver feito as reparações possíveis aos familiares e lhes tiver explicado os princípios pelos quais vive atualmente, ele deve passar a aplicar esses mesmos princípios em casa, isto é, se tiver a sorte de ter uma casa. Embora a família possa ter culpas em muitos aspectos, não é isso que o deve preocupar. Deve concentrar-se nas provas que deve dar de si mesmo no plano espiritual. As discussões e as buscas de quem tem ou não tem culpa devem evitar-se como a peste. Em muitos lares isso é extremamente difícil, mas tem de se conseguir se se quiser obter resultados. Se se persistir nisso durante uns

tantos meses, o efeito que causará na família será seguramente positivo. As pessoas mais incompatíveis descobrem que têm uma base comum. Pouco a pouco a família acaba por ver e admitir os seus próprios defeitos.

Consegue-se então falar deles num clima de amizade e de ajuda recíproca. Perante resultados concretos, a família quererá possivelmente colaborar.

Estas coisas acontecerão naturalmente e a seu devido tempo, desde que o alcoólico continue a demonstrar que consegue manter-se sóbrio e a

mostrar-se atencioso e útil, independentemente do que possam dizer ou fazer. É evidente que, muitas vezes ficamos muito longe disso, mas temos de

tentar reparar logo os danos causados se não quisermos correr o risco de sermos punidos com uma bebedeira. No caso de divórcio ou de separação,

o casal não deve ter excessiva pressa em retomar a vida em comum. O marido deve assegurar a sua recuperação e a mulher deve compreender inteiramente o novo modo de vida dele.

Se quiserem retomar a sua antiga relação, tem de ser numa base melhor, já que a anterior não resultou. Isto implica uma nova atitude e um novo espírito em todos os sentidos. Por vezes

é melhor para todos os que estão envolvidos que o casal continue separado. É óbvio que não se pode estipular nenhuma regra. Há que deixar

o alcoólico continuar o seu programa dia a dia. Quando chegar a altura de retomarem a vida em conjunto, isso será evidente para ambos. Que

nenhum alcoólico diga que não consegue recuperar a não ser que tenha a família de volta. Não é de todo assim. Em alguns casos, por uma razão ou outra, a mulher nunca mais volta. Lembre à pessoa em questão que a sua

recuperação não depende dos outros, mas sim da sua relação com Deus. Temos visto pessoas recuperarem sem que as suas famílias jamais tenham

voltado. Temos visto outras recaírem quando a família volta cedo demais. Tanto você como o novo membro devem caminhar dia a dia na via do

progresso espiritual. Se persistirem, acontecerão coisas extraordinárias. Ao olharmos para trás, perceberemos que, quando nos pusemos nas mãos de

Deus, as coisas que nos aconteceram foram muito melhores do que tudo aquilo que possamos ter planeado. Siga o que lhe dita um Poder Superior e

viverá então num novo e maravilhoso mundo, sejam quais forem as circunstâncias atuais da sua vida! Ao tentar ajudar um alcoólico e a sua

família, deve ter cuidado em não tomar parte nas suas discussões. Pode com isso estragar a oportunidade de ser útil. Insista, porém, com a família do

alcoólico.

alcoólico em que ele esteve muito doente e deve ser tratado em conformidade com isso. Deve preveni-los contra o ressentimento e o ciúme que vão surgir. Deve lembrar-lhes que os seus defeitos de caráter não vão desaparecer de um dia para o outro. Explique-lhes que ele entrou num período de crescimento. Nos momentos de impaciência, peça-lhes para se lembrarem da bênção que é o fato de ele estar sóbrio. Se você tiver resolvido com êxito os seus próprios problemas domésticos, conte à família do recém-chegado como o conseguiu. Deste modo pode pô-los no caminho certo sem se tornar crítico. A história da reconciliação com a sua mulher vale mais do que qualquer crítica. Partindo do princípio de que estamos espiritualmente preparados, podemos fazer toda a espécie de coisas que não é suposto os alcoólicos fazerem. Têm-nos dito que não devemos frequentar sítios onde se serve álcool; não devemos ter álcool em casa; devemos evitar as pessoas que bebem; devemos evitar ver filmes com cenas em que se bebe; não devemos ir a bares; os nossos amigos devem esconder as garrafas quando vamos a casa deles; não devemos pensar nem nunca nos devem fazer pensar em álcool. A nossa experiência demonstra que isto não é necessariamente assim. Confrontamo-nos com estas situações todos os dias. Um alcoólico incapaz de encarar isso, tem ainda uma mentalidade alcoólica; há qualquer coisa que não está bem no plano espiritual. A sua única probabilidade de ficar sóbrio seria num lugar como um glaciar da Groenlândia e, mesmo aí, poderia aparecer um esquimó com uma garrafa de whisky e estragar tudo! Basta perguntar a qualquer mulher que tenha mandado o marido para lugares distantes pensando que, deste modo, ele escaparia ao problema de álcool. Na nossa opinião, qualquer estratégia para combater o alcoolismo que se proponha proteger a pessoa doente da tentação, está condenado ao fracasso. O alcoólico que tenta proteger-se a si próprio, pode ter êxito durante um certo tempo, mas normalmente acaba com uma explosão mais violenta do que os antecedentes. Nós experimentamos estes métodos. As tentativas para fazer o impossível fracassaram sempre. Por isso a nossa regra não é evitar um lugar onde se beba, se houver uma razão legítima para lá estar. Isto inclui bares, nightclubs, bailes, recepções, casamentos e mesmo festas informais. Para uma pessoa que tenha convivido de perto com um alcoólico, isso pode parecer-lhe que está a tentar a Providência, mas não é.

Verá que fizemos uma reserva importante. Pergunte-se a si mesmo em cada ocasião: "Tenho ou não uma boa razão para ir a este local por motivos sociais, de negócios ou pessoais? Ou espero tirar indiretamente uma certa satisfação do ambiente desses lugares?". Se responder satisfatoriamente a estas perguntas, não tem nada a recear. Vá ou não, conforme lhe parecer melhor. Mas antes de partir, assegure-se de que está pisando em terreno espiritual firme e que o seu motivo para ir lá é inteiramente justificável. Não pense no que pode tirar da situação; pense sim no que lhe pode acrescentar. Mas, se sentir insegurança, o melhor é ir ter com outro alcoólico!

Por que estar com ar de mártir em lugares onde se bebe, a suspirar pelos bons velhos tempos? Se for uma festa alegre, tente contribuir para o prazer dos presentes; se for uma reunião de negócios, vá e trate dos seus assuntos com entusiasmo. Se estiver com alguém que quer ir comer em um bar, não hesite em fazer-lhe companhia. Deixe claro aos seus amigos que eles não precisam mudar de hábitos por sua causa. Na hora e no local adequados, explique aos seus amigos por que não lhe faz bem o álcool. Se fizer isso com seriedade, poucas pessoas lhe oferecerão bebidas. Quando bebia, ia se afastando progressivamente da vida. Agora está retornando à vida social do mundo. Não comece a se afastar novamente só porque seus amigos bebem álcool.

Sua função agora é estar no lugar onde é mais útil para os outros, então nunca hesite em ir onde possa ser útil. Não hesite em ir ao lugar mais sórdido deste mundo com esse objetivo em mente. Mantenha-se por essas razões na linha de frente da vida e Deus o protegerá de todo perigo.

Muitos de nós temos álcool em casa. Precisamos dele muitas vezes para ajudar novos membros ainda recentes a aguentar os efeitos de grandes ressacas. Alguns de nós servimos álcool aos amigos, desde que não sejam alcoólicos. Outros, porém, pensam que não deveríamos servir álcool a ninguém. Nunca discutimos essa questão. Acreditamos que cada família deve decidir por si à luz de suas próprias circunstâncias.

Temos cuidado em nunca mostrar intolerância ou ódio pela bebida como um fato social. A experiência nos mostra que uma atitude assim não ajuda ninguém. Cada um dos recém-chegados espera encontrar essa atitude entre nós e fica imensamente aliviado quando percebe que não estamos na caça às bruxas. Um espírito de intolerância poderia afastar alcoólicos, cujas vidas teriam sido salvas, se não fosse por essa estupidez. Nem tampouco ajudaríamos assim a causa da temperança, porque em cada mil bebedores não haveria um único que aceitasse ouvir falar de álcool por alguém que o odeia.

Esperamos que um dia os Alcoólicos Anônimos ajudem o público a tomar melhor consciência da gravidade do problema alcoólico, mas seremos de pouca utilidade se nossa atitude for de rancor ou hostilidade. As pessoas que bebem não a suportariam. No fundo, fomos nós que criamos nossos próprios problemas. As garrafas eram apenas um símbolo. Além disso, deixamos de lutar contra tudo e contra todos. Tem de ser!

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_chapt7.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=pd_sim_d_sccl_2_1/134-9861219-4801239?pd_rd_w=HXVD&content-id=amzn1.sym.ce046315-1c04-4597-8eba-e706276d1412&pf_rd_p=ce046315-1c04-4597-8eba-e706276d1412&pf_rd_r=DQFQBD329JRZ3DW0GEPG&pd_rd_wg=gsbdM&pd_rd_r=54ecc0ac-23cd-4289-9caa-c732720dc7b0&pd_rd_j=B08241GHBN&psc=1

Copyright © 1952, 1953, 1981 by AA Grapevine, Inc.
and Alcoholics Anonymous Publishing
(now known as Alcoholics Anonymous World Services, Inc.)

All rights reserved
First Printing, April 1953

This is A.A. General Service Conference-approved literature.

Reformatted and footnoted June 2021 in accordance
with Advisory Actions of the 71st General Service Conference.

Mail address:
Box 459, Grand Central Station
New York, NY 10163

www.aa.org

Alcoholics Anonymous® and A.A.® are registered trademarks
of Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

ISBN 978-0-916856-01-4

Library of Congress Catalog Card No. 53-5454

Printed in the United States of America

