
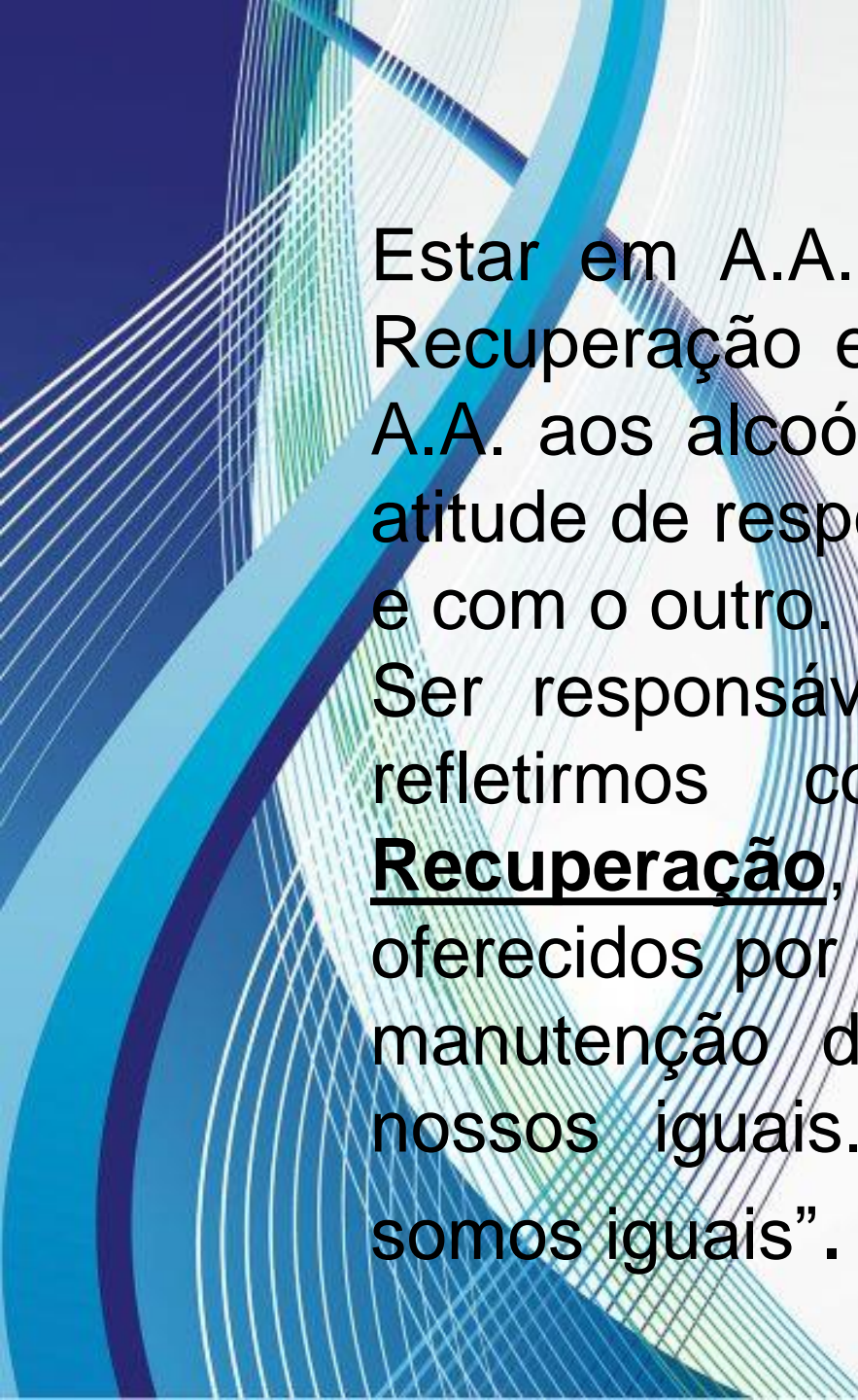




14^o ENCONTRO COM OS VETERANOS



**SENTIMENTO DE
MEDO,
FRUSTRAÇÃO E
DESAMPARO**



Estar em A.A., viver o seu Programa de Recuperação e transmitir a mensagem de A.A. aos alcoólicos é, antes de tudo, uma atitude de responsabilidade consigo próprio e com o outro.

Ser responsável em A.A. nos remete a refletirmos como nos utilizamos da **Recuperação**, da **Unidade** e do **Serviço** oferecidos por Alcoólicos Anônimos para a manutenção da sobriedade nossa e de nossos iguais. Afinal, no Grupo, “todos somos iguais”.



MEDO


Receio ou apreensão que aconteça algo contrário àquilo que se pretende.

FRUSTRAÇÃO

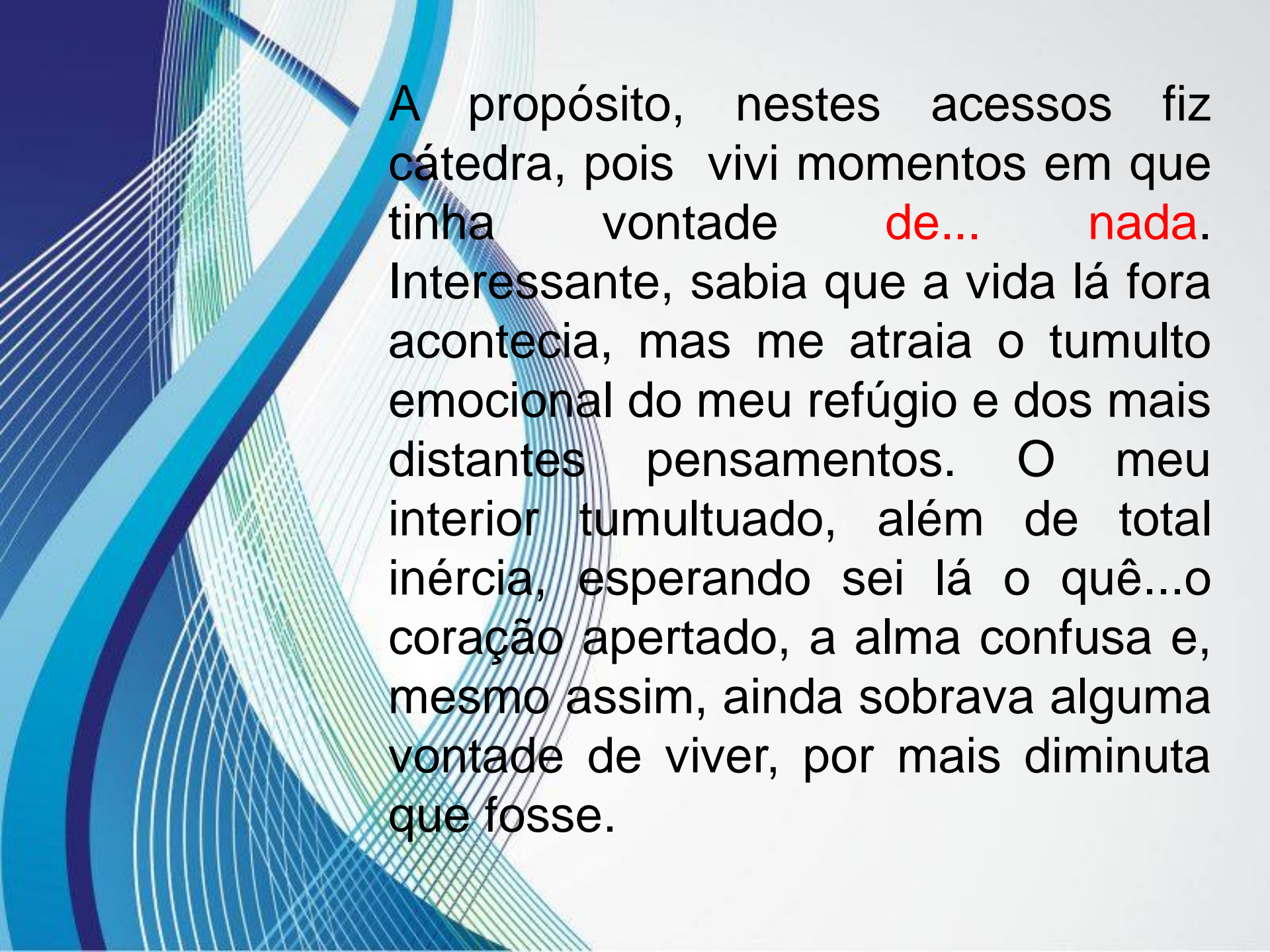
Expectativas pessoais não são satisfeitas diante a impossibilidade de não se conseguir aquilo que é pretendido.

DESAMPARO

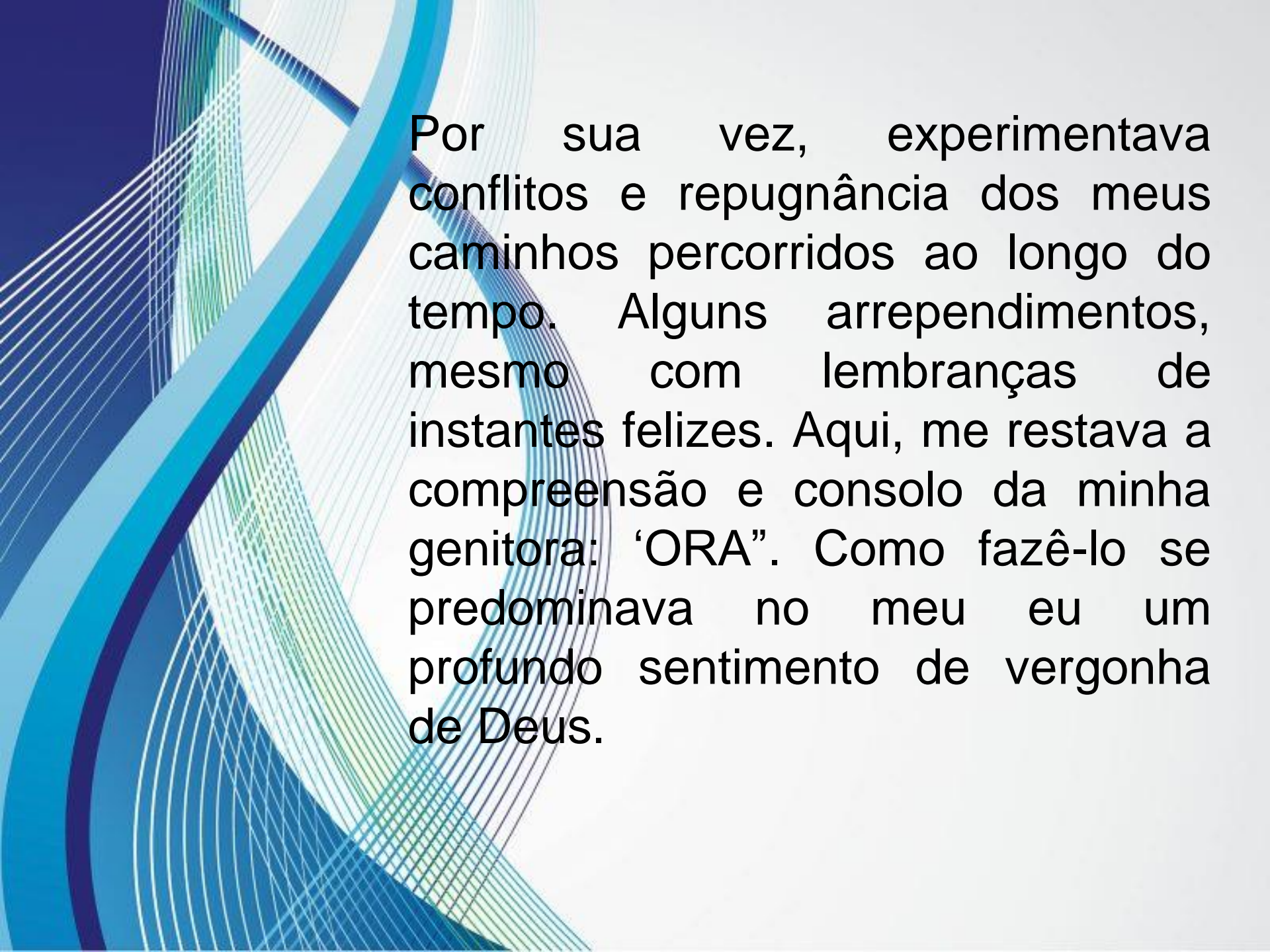
Sentimento de abandono acompanhado de uma sensação de vulnerabilidade, solidão, tristeza e medo.




No objetivo de repassar meu entendimento, com base na minha experiência, oportuno que eu destaque as “crises de existencialismo”, por mim vividas, verdadeiras fontes sinalizadoras da vulnerabilidade da minha dependência quando na ativa.




A propósito, nestes acessos fiz cátedra, pois vivi momentos em que tinha vontade **de... nada.** Interessante, sabia que a vida lá fora acontecia, mas me atraia o tumulto emocional do meu refúgio e dos mais distantes pensamentos. O meu interior tumultuado, além de total inércia, esperando sei lá o quê...o coração apertado, a alma confusa e, mesmo assim, ainda sobrava alguma vontade de viver, por mais diminuta que fosse.



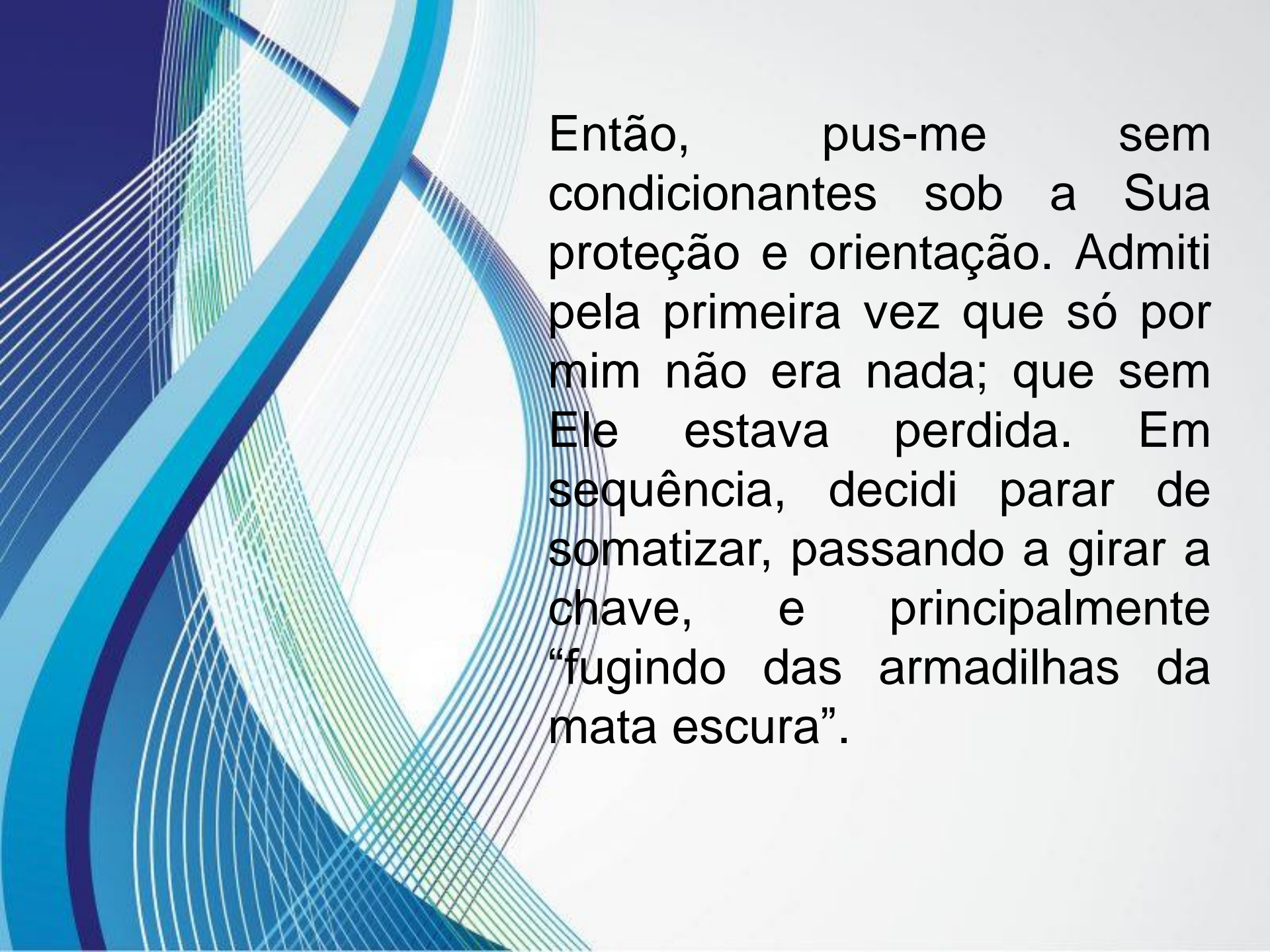
Por sua vez, experimentava conflitos e repugnância dos meus caminhos percorridos ao longo do tempo. Alguns arrependimentos, mesmo com lembranças de instantes felizes. Aqui, me restava a compreensão e consolo da minha genitora: ‘ORA”. Como fazê-lo se predominava no meu eu um profundo sentimento de vergonha de Deus.



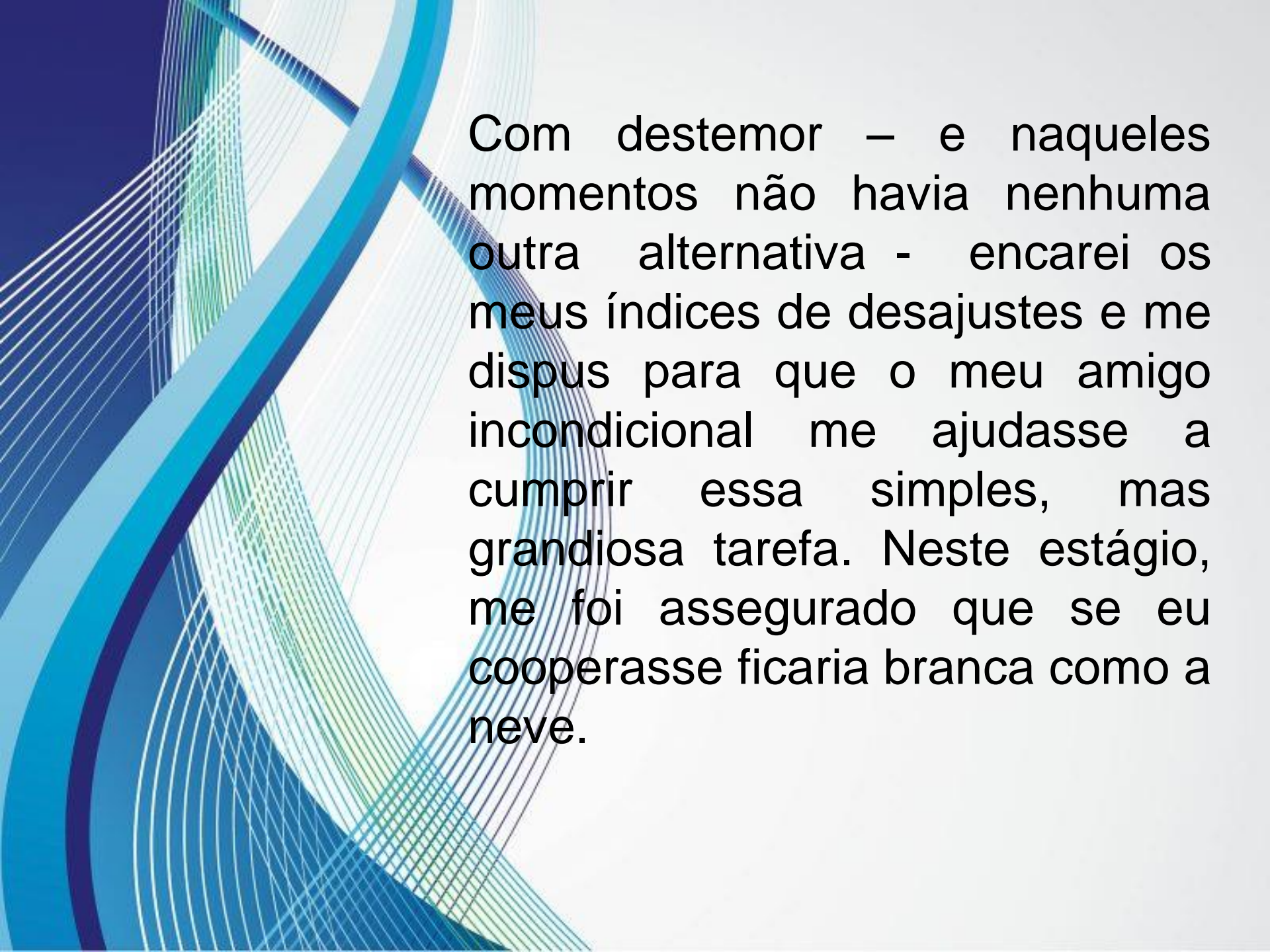
Nessa linha, em recente declaração, uma figura pública dizia que “a diferença entre o medo e a coragem é a ação”. Sabemos, a princípio, que o medo é a matriz dos mais diferentes tipos de sentimentos nocivos a uma vida sóbria. Mediante isso, e por absoluta necessidade, me encontrei com A.A. e o seu modo de vida.



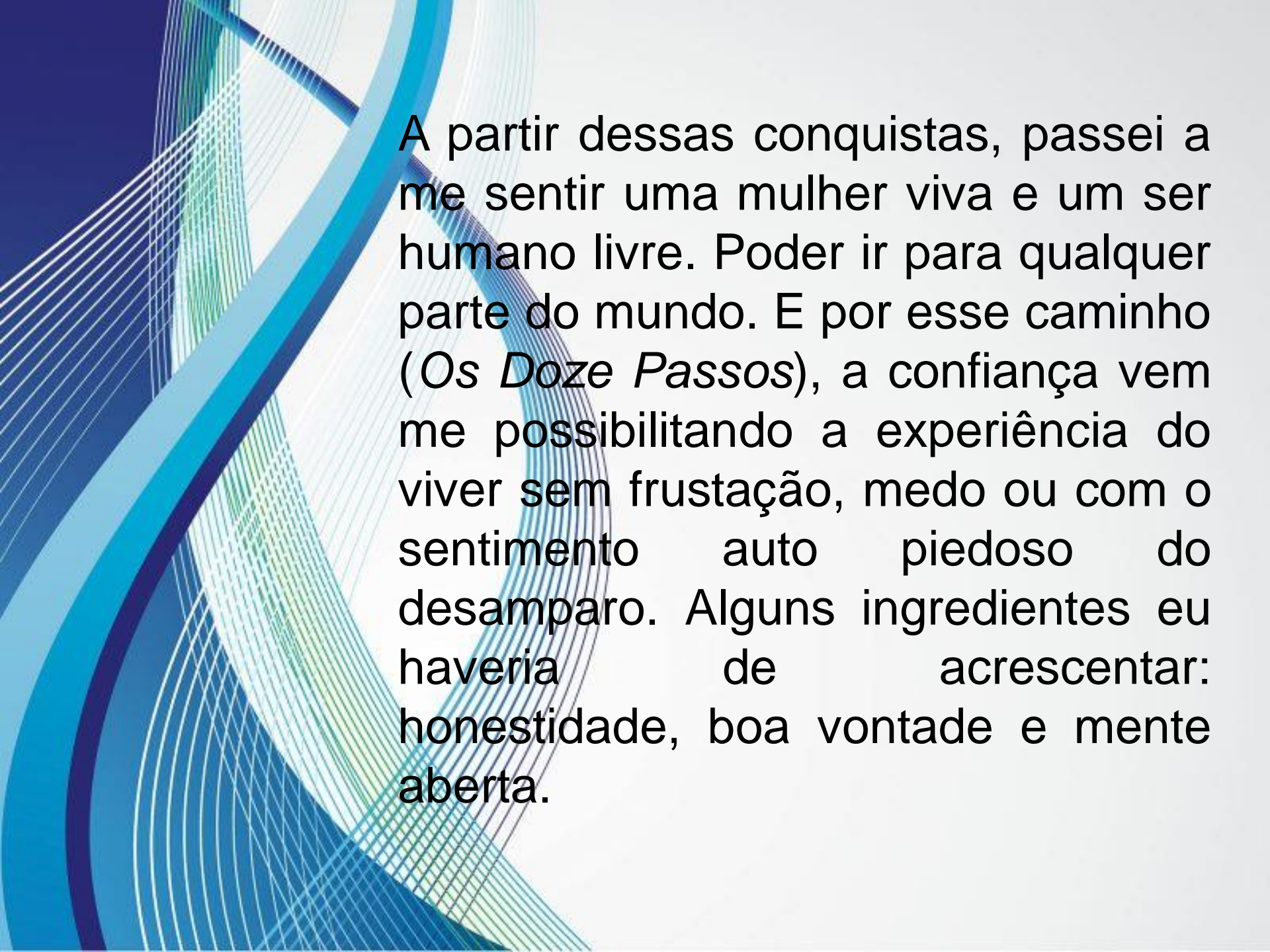
Por intermédio dos “Doze Passos” aceitei a condição de doente, assim como fui acordada por eles para ver a incapacidade de dirigir a minha própria vida. Sendo insana à época, humildei-me diante de Deus, tal como O concebiam, para que fizesse de mim o que quisesse.



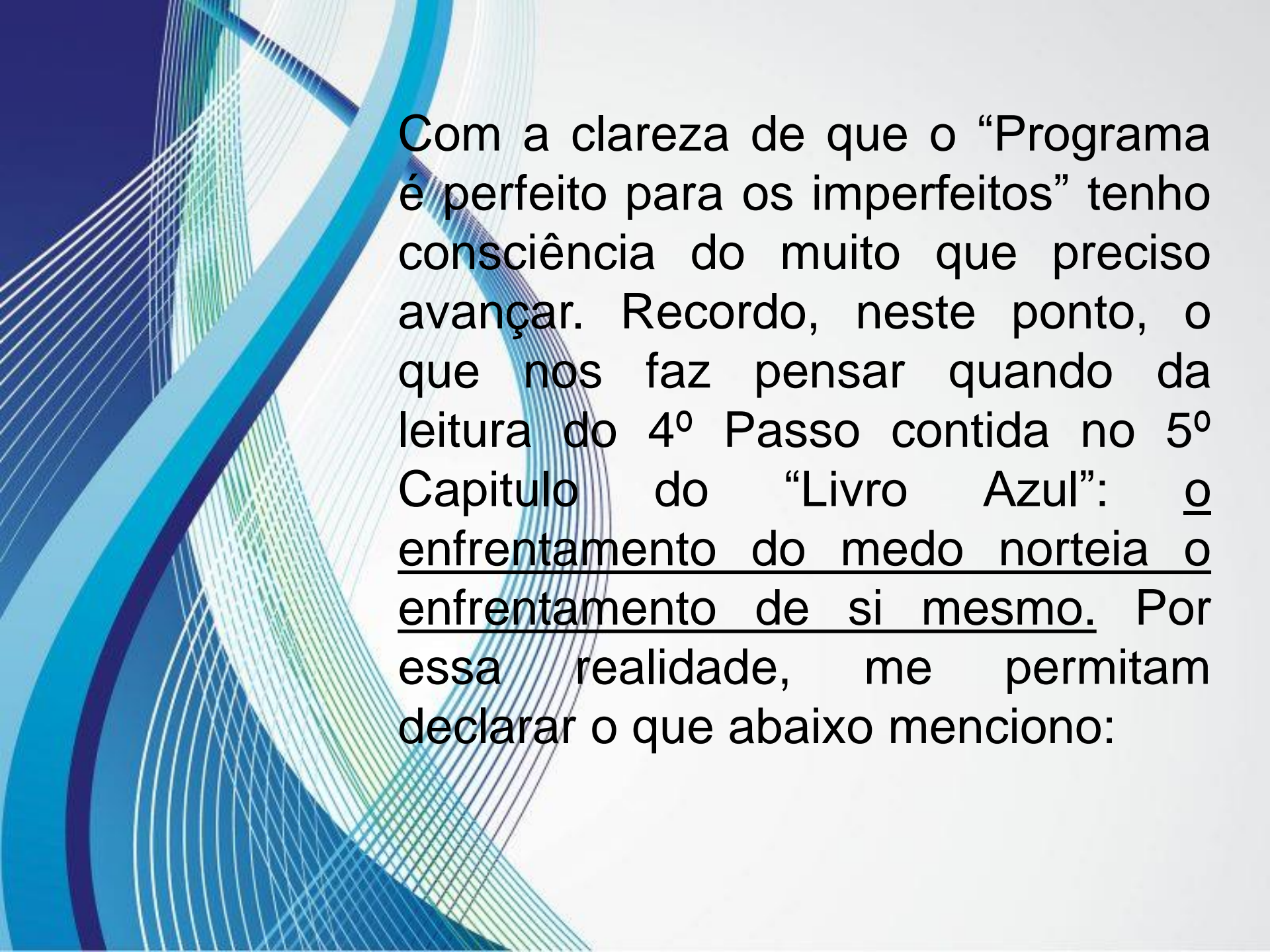
Então, pus-me sem condicionantes sob a Sua proteção e orientação. Admiti pela primeira vez que só por mim não era nada; que sem Ele estava perdida. Em sequência, decidi parar de somatizar, passando a girar a chave, e principalmente “fugindo das armadilhas da mata escura”.

The background features a complex, abstract design. On the left side, there are several thick, curved bands in various shades of blue, ranging from dark navy to light sky blue. These bands overlap and curve across the frame. Interspersed among these bands are numerous thin, light-colored lines that form a grid-like pattern, particularly visible in the lower-left and central areas. The overall effect is a sense of dynamic movement and depth, with the lines appearing to flow and curve through the space.

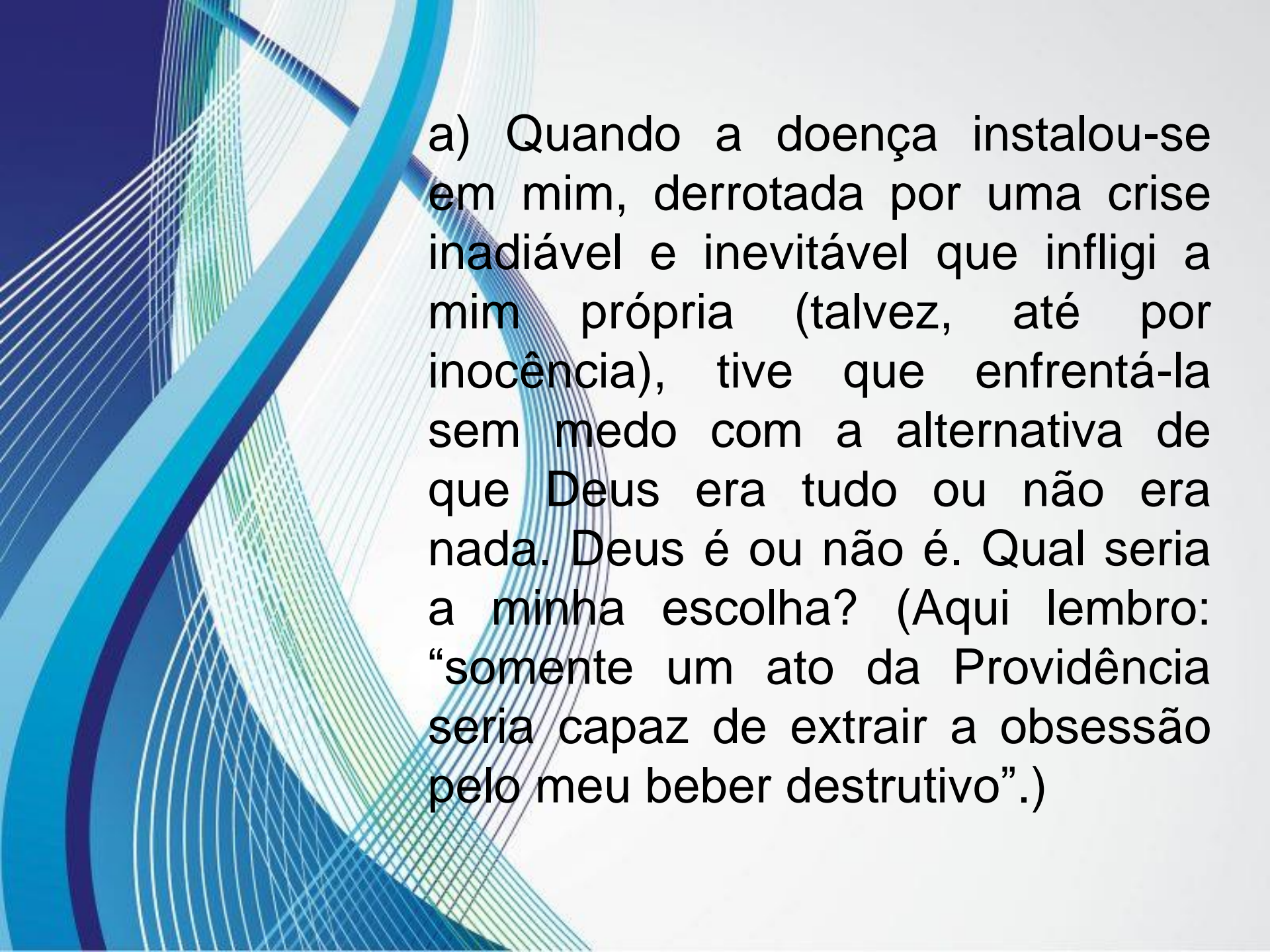
Com destemor – e naqueles momentos não havia nenhuma outra alternativa - encarei os meus índices de desajustes e me dispus para que o meu amigo incondicional me ajudasse a cumprir essa simples, mas grandiosa tarefa. Neste estágio, me foi assegurado que se eu cooperasse ficaria branca como a neve.



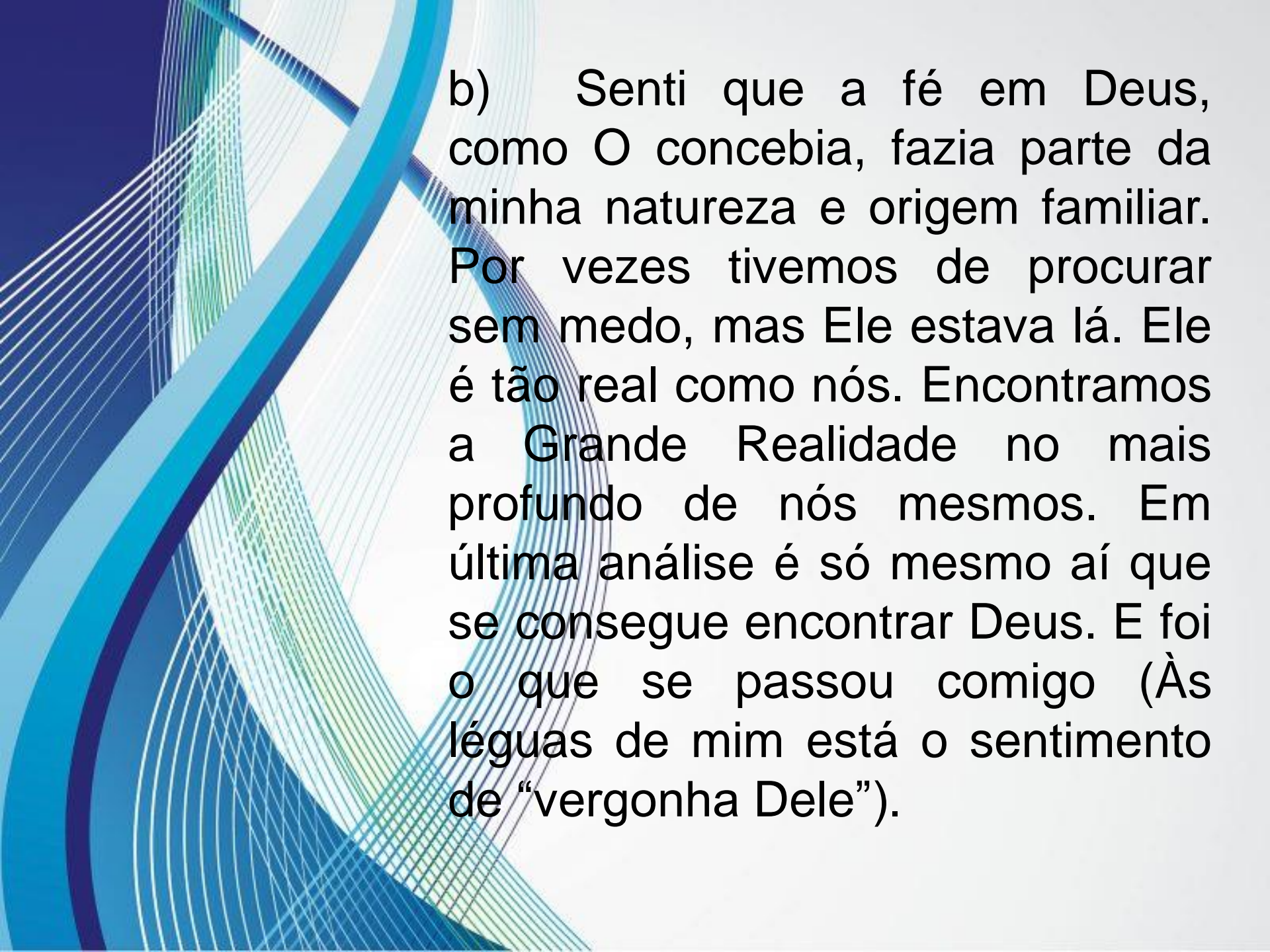
A partir dessas conquistas, passei a me sentir uma mulher viva e um ser humano livre. Poder ir para qualquer parte do mundo. E por esse caminho (*Os Doze Passos*), a confiança vem me possibilitando a experiência do viver sem frustração, medo ou com o sentimento auto piedoso do desamparo. Alguns ingredientes eu haveria de acrescentar: honestidade, boa vontade e mente aberta.



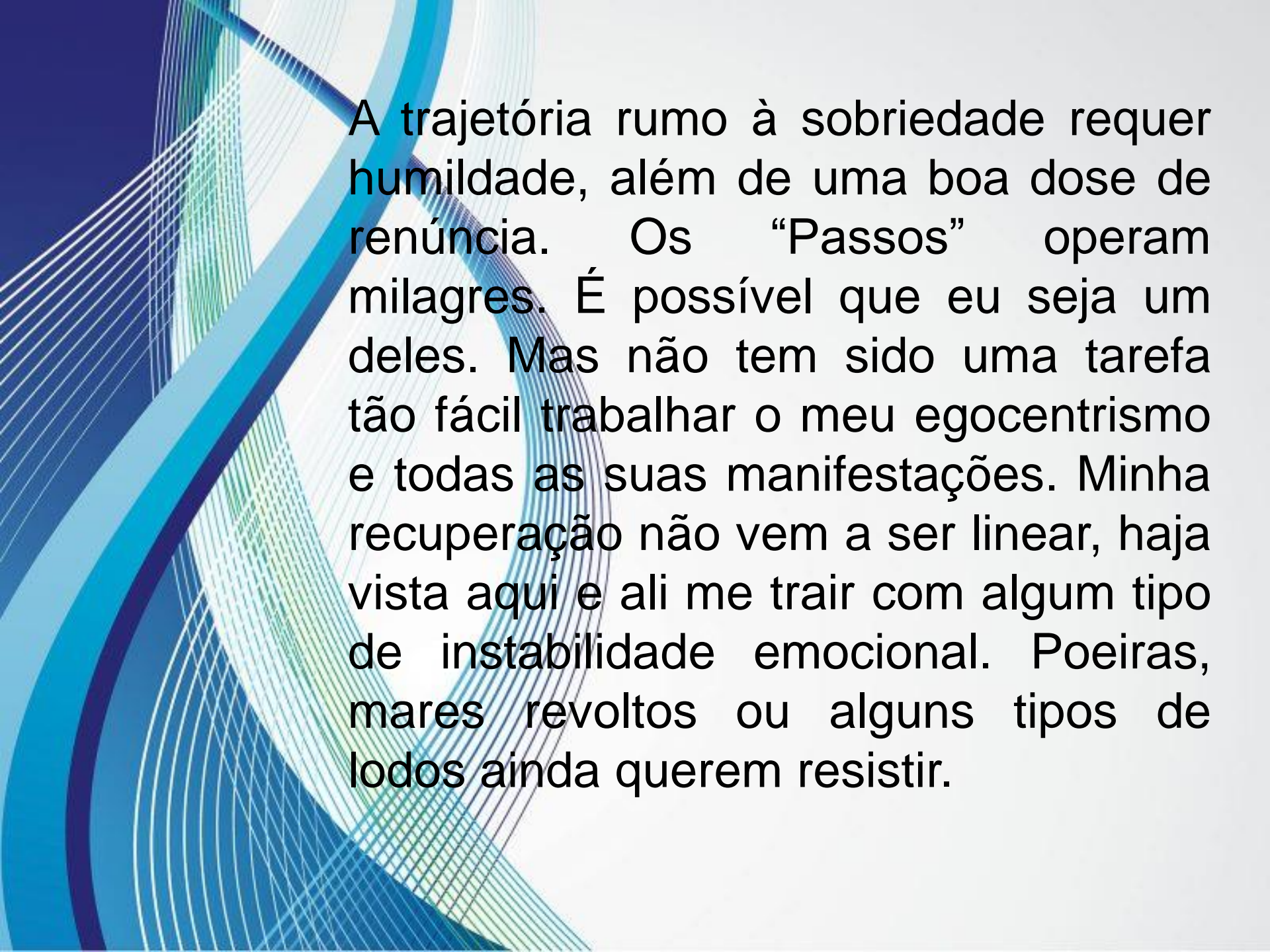
Com a clareza de que o “Programa é perfeito para os imperfeitos” tenho consciência do muito que preciso avançar. Recordo, neste ponto, o que nos faz pensar quando da leitura do 4º Passo contida no 5º Capítulo do “Livro Azul”: o enfrentamento do medo norteia o enfrentamento de si mesmo. Por essa realidade, me permitam declarar o que abaixo menciono:



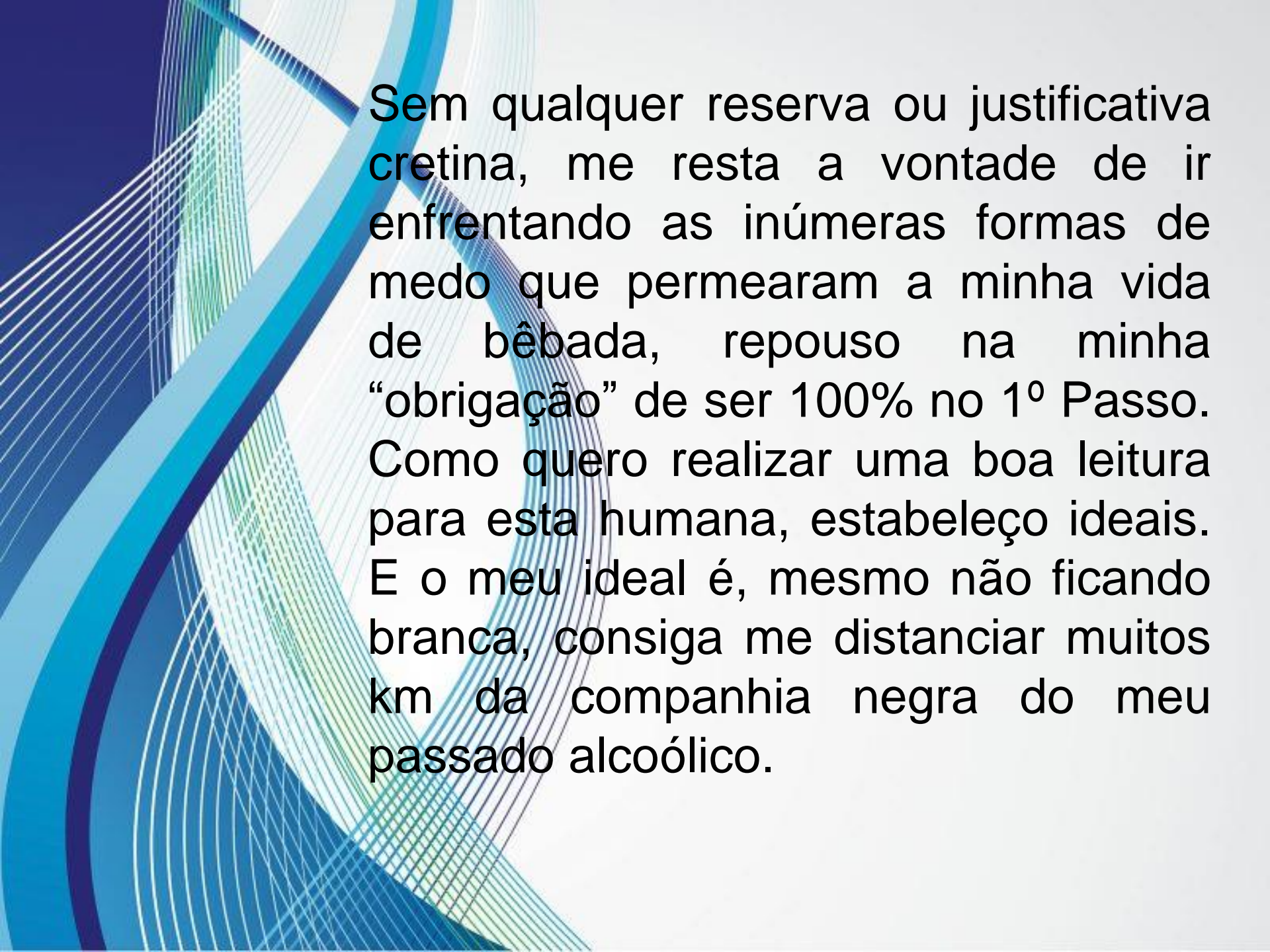
a) Quando a doença instalou-se em mim, derrotada por uma crise inadiável e inevitável que infligi a mim própria (talvez, até por inocência), tive que enfrentá-la sem medo com a alternativa de que Deus era tudo ou não era nada. Deus é ou não é. Qual seria a minha escolha? (Aqui lembro: “somente um ato da Providência seria capaz de extrair a obsessão pelo meu beber destrutivo”.)



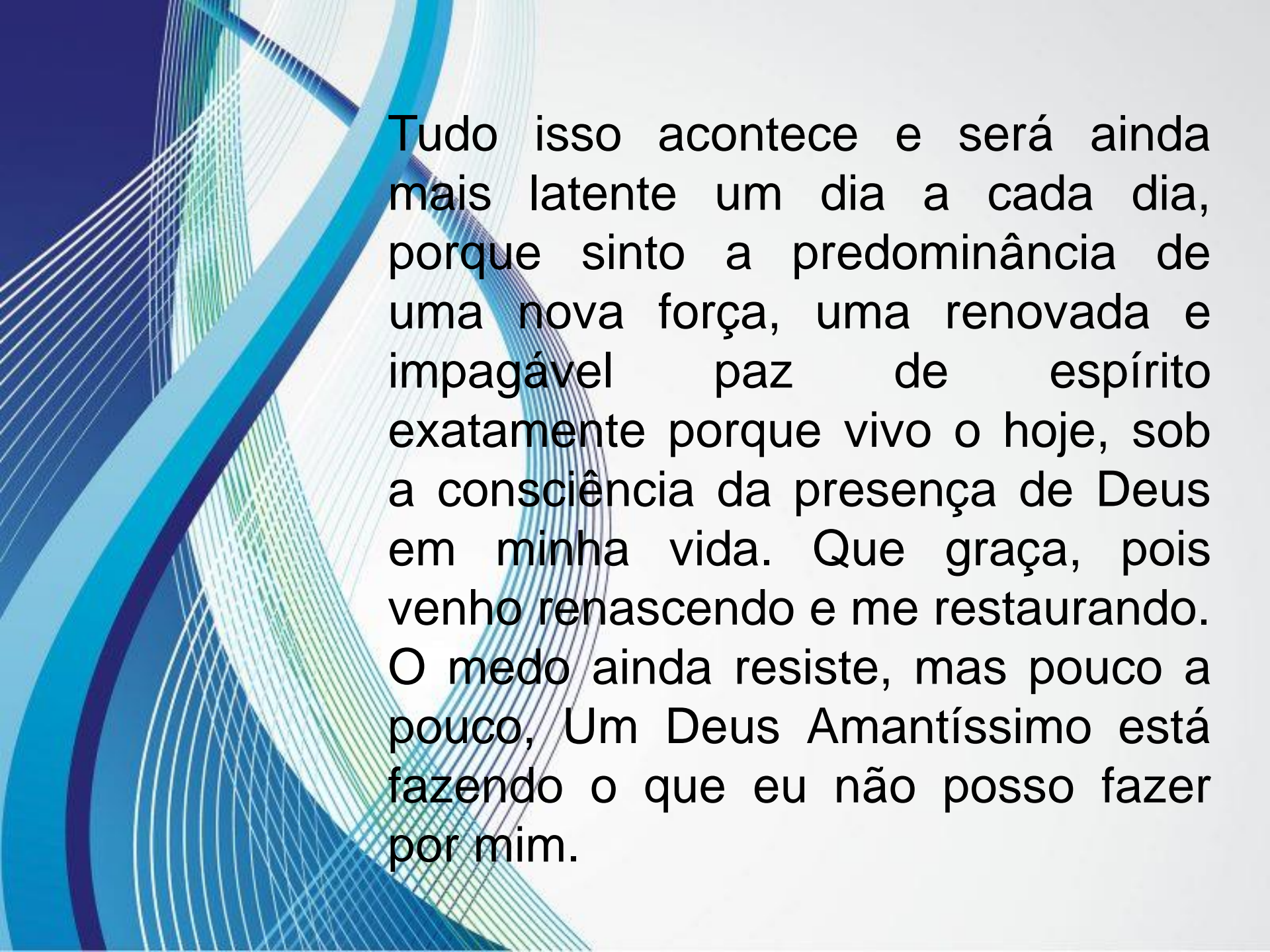
b) Senti que a fé em Deus, como O concebía, fazia parte da minha natureza e origem familiar. Por vezes tivemos de procurar sem medo, mas Ele estava lá. Ele é tão real como nós. Encontramos a Grande Realidade no mais profundo de nós mesmos. Em última análise é só mesmo aí que se consegue encontrar Deus. E foi o que se passou comigo (Às léguas de mim está o sentimento de “vergonha Dele”).



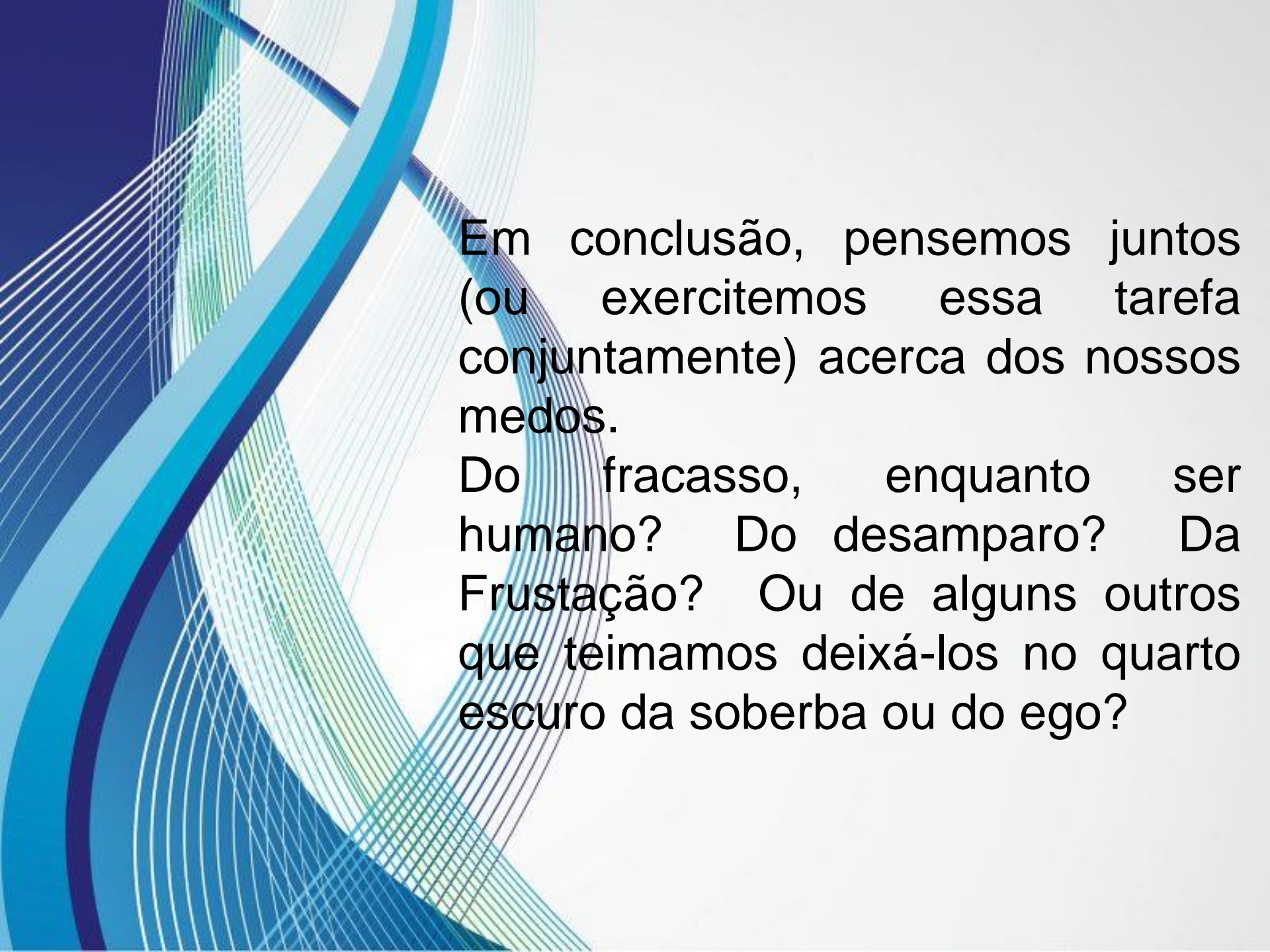
A trajetória rumo à sobriedade requer humildade, além de uma boa dose de renúncia. Os “Passos” operam milagres. É possível que eu seja um deles. Mas não tem sido uma tarefa tão fácil trabalhar o meu egocentrismo e todas as suas manifestações. Minha recuperação não vem a ser linear, haja vista aqui e ali me trair com algum tipo de instabilidade emocional. Poeiras, mares revoltos ou alguns tipos de lodos ainda querem resistir.



Sem qualquer reserva ou justificativa cretina, me resta a vontade de ir enfrentando as inúmeras formas de medo que permearam a minha vida de bêbada, repouso na minha “obrigação” de ser 100% no 1º Passo. Como quero realizar uma boa leitura para esta humana, estabeleço ideais. E o meu ideal é, mesmo não ficando branca, consiga me distanciar muitos km da companhia negra do meu passado alcoólico.




Tudo isso acontece e será ainda mais latente um dia a cada dia, porque sinto a predominância de uma nova força, uma renovada e impagável paz de espírito exatamente porque vivo o hoje, sob a consciência da presença de Deus em minha vida. Que graça, pois venho renascendo e me restaurando. O medo ainda resiste, mas pouco a pouco, Um Deus Amantíssimo está fazendo o que eu não posso fazer por mim.

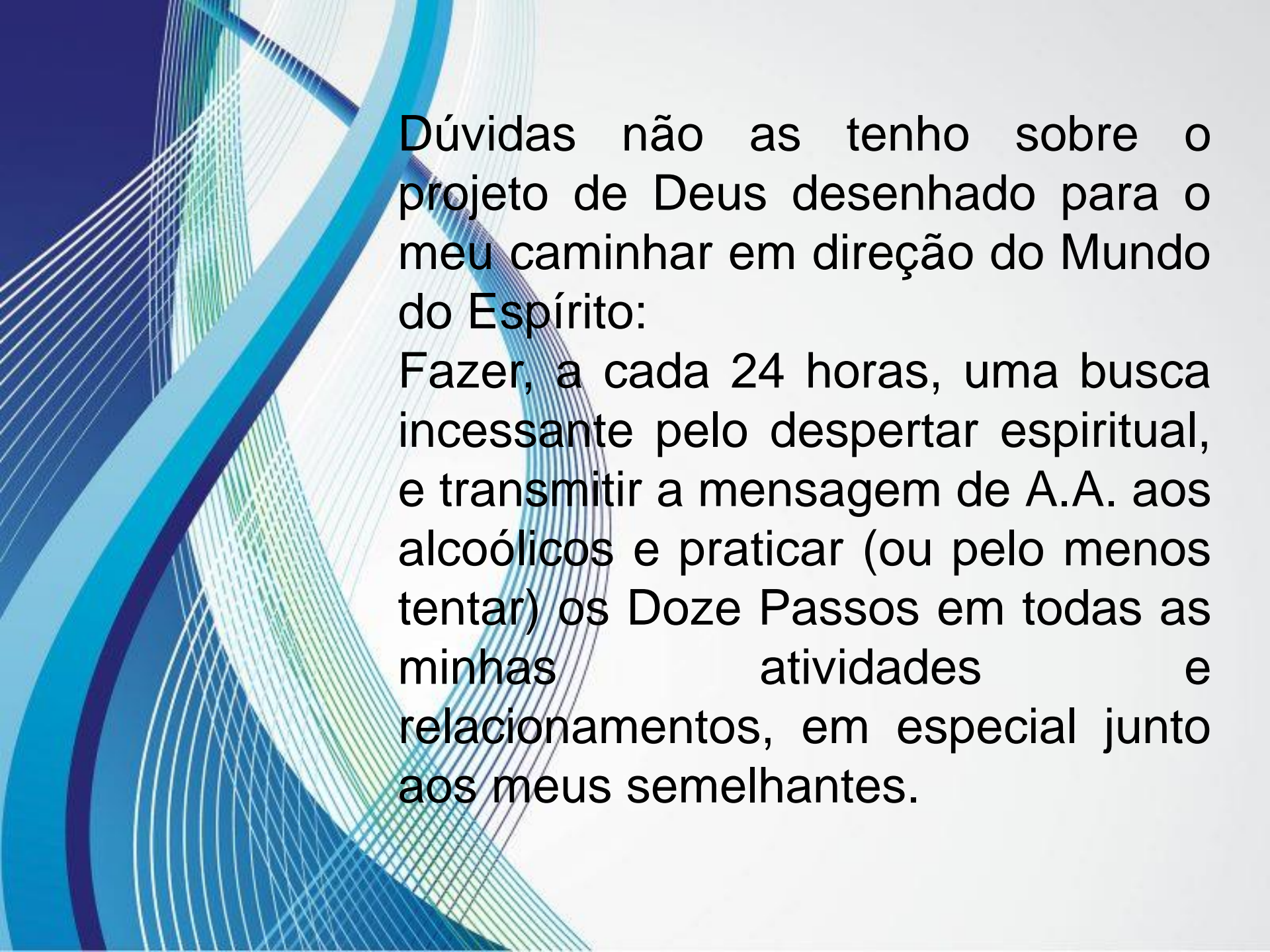


Em conclusão, pensemos juntos (ou exercitemos essa tarefa conjuntamente) acerca dos nossos medos.

Do fracasso, enquanto ser humano? Do desamparo? Da Frustração? Ou de alguns outros que teimamos deixá-los no quarto escuro da soberba ou do ego?




Diante a necessidade de uma rigorosa revisão de como anda o meu aperfeiçoamento, nada mais saudável do que reabilitar na minha programação o meu inventário, e a partir daí ter plena consciência da vontade do Pai em relação à minha recuperação.



Dúvidas não as tenho sobre o projeto de Deus desenhado para o meu caminhar em direção do Mundo do Espírito:

Fazer, a cada 24 horas, uma busca incessante pelo despertar espiritual, e transmitir a mensagem de A.A. aos alcoólicos e praticar (ou pelo menos tentar) os Doze Passos em todas as minhas atividades e relacionamentos, em especial junto aos meus semelhantes.



Rogo a Deus, mais 24
horas de sobriedade!
Abraços a todos os AAs.



medo.