



### **COM O PROGRAMA DE RECUPERAÇÃO, UMA NOVA ALEGRIA DE VIVER.**

Sou um alcoólico em recuperação que só pela graça e misericórdia divina não bebi hoje, não tive vontade e, melhor ainda, não precisei beber. Agradeço aos meus familiares, amigos, companheiros( as) de Alcoólicos Anônimos e, especialmente, ao Poder Superior, Deus na forma em que eu O concebo, por ter me libertado da escravidão do álcool, concedendo-me uma nova chance de vida.

Há alguns anos atrás, depois de sete anos de Irmandade, estava passando por experiências dolorosas que acabaram por me conduzir ao entendimento de que, até aquele momento, havia apenas ADMITIDO o Programa de Recuperação e que agora, se quisesse de fato experimentar uma nova vida e gozar do cumprimento das promessas de A.A., era necessário ACEITÁ-LO. Este despertar lançou-me numa busca para melhor conhecê-lo e praticá-lo.

Nesse exercício descobri ser de vital importância estar bem informado a respeito de nossa Irmandade, visto que, muitas vezes, a mensagem de A.A. transmitida de forma deturpada pode ocasionar ou prolongar sofrimentos facilmente evitáveis e ainda resultar em mortes desnecessárias.

Iniciei uma pesquisa que resultou neste singelo trabalho que agora, modestamente, peço licença para compartilhá-lo.

Antes, porém, gostaria de contar-lhes uma experiência que me ajudou a ampliar o entendimento sobre a importância dessa Irmandade para a minha vida e de como ela me salvou dessa estranha e fatal doença chamada alcoolismo, mesmo antes do meu nascimento.

Sonhei que estava no ano de 1935, na cidade de Akron, Ohio, Estados Unidos e me vi no Hotel Mayflower observando nosso co-fundador Bill W. Ele estava frustrado, pois havia sido derrotado por um grupo rival numa disputa que envolvia o controle acionário de uma pequena companhia de ferramentas daquela cidade. Não bastasse isso, seus sócios no negócio o deixaram sozinho no hotel com apenas dez dólares no bolso.

Encontrava-se andando de um lado para o outro no saguão do hotel, quando de repente ocorreu-lhe um pensamento: vou me embriagar! O pânico tomou conta dele, e de mim também, comecei a gritar desesperadamente para que ele não fosse para o bar do hotel tomar um trago, mas ele não me escutava. Foi quando me dei conta de que eu ainda nem havia nascido. Para minha felicidade e alívio, Bill se lembrou que, quando tentava ajudar outra pessoa, ele permanecia sóbrio. Pela primeira vez ele compreendeu isso profundamente e pensou: **Você precisa de um outro alcoólico para conversar. Você precisa de um outro alcoólico, tanto quanto ele precisa de você.** Então resolveu entrar na cabine telefônica para procurar por uma pessoa que poderia colocá-lo em contato com outro alcoólico. Nesse instante as lágrimas rolaram pelo meu rosto e acordei chorando de emoção.

Num sobre salto sentei-me na cama e minha esposa, assustada, perguntou: O que está acontecendo? Respondi: Minha vida acabou de ser salva! Ela continuou sem entender nada. Imaginem vocês que, se Bill estivesse escolhido o caminho do bar, não ocorreria o famoso encontro com nosso outro co-fundador o Dr. Bob. Encontro esse que estava previsto para durar apenas 15 minutos, mas, graças à identificação entre os dois alcoólicos, durou mais de cinco horas.

Caso isso não ocorresse, provavelmente, nossa Irmandade não existiria e, com certeza, esse que vos escreve não estaria aqui contando esta história.

O fato é que, buscando conhecer a história de Alcoólicos Anônimos e analisando algumas experiências pessoais, inclusive as minhas, restou-me claro que nossa Irmandade não é apenas obra do acaso. Ele não conseguiria ser tão perfeito.

Acredito fielmente que o Poder Superior, Deus na minha concepção, em sua infinita bondade e misericórdia, traçou um plano, um programa, muito bem arquitetado de salvação, de libertação, para que os doentes alcoólicos fossem também alcançados.

E é justamente sobre esse Programa de Recuperação que, a partir de agora, passo a compartilhar.

Busquei no dicionário o significado das palavras PROGRAMA: plano, projeto ou resolução acerca do que se há de fazer; e RECUPERAÇÃO: adquirir novamente; reconquistar; restaurar-se. Observem que o significado nos sugere decisão seguida de ação restauradora, que é exatamente a proposta sugerida em nossos DOZE PASSOS como o Programa de Recuperação.

Permita-me fazer um breve histórico de como foram escritos Os Doze Passos.

Em dezembro de 1938 eles foram minutados de forma surpreendente, aproximadamente, meia hora. Essa história descrita nas páginas 138 a 140 do Livro A.A. Atinge a Maioridade é de emocionar. Sua narrativa descreve momentos de grande apreensão vividos por Bill. Ele estava às voltas com os manuscritos (rascunhos) de alguns capítulos do livro Alcoólicos Anônimos, e era chegada a hora de contar (escrever) como o programa de recuperação do alcoolismo realmente funcionava.

Essa seria a espinha dorsal do livro. Realizar essa tarefa tão importante, em condições normais já seria difícil, imagine pressionado pelas dificuldades financeiras, pelas críticas arrasadoras que os primeiros capítulos recebiam nos grupos de New York, pela pressão dos acionistas achando que o livro estava indo muito devagar e tinham diminuído suas contribuições. Não bastasse tudo isso, o fato de nunca ter escrito nada antes o preocupava profundamente.

Nesse turbilhão, exausto, magoado e quase a ponto de jogar o rascunho pela janela, num estado que era tudo, menos espiritual, mas ciente que a tarefa tinha que ser feita, naquela noite de dezembro de 1938, vindo em sua mente pouco a pouco algum tipo de luz, sentou-se na cama com um lápis na mão e um bloco de papel rabiscado sobre o joelho, com apenas alguma idéia de que nossa literatura teria que ser a mais clara e compreensível possível, que os nossos passos teriam que ser mais explícitos para evitar abrir brechas através da qual a racionalização alcoólica pudesse entrar.

Quando começou a escrever, dispôs-se a rascunhar mais de seis passos, quantos mais ele não sabia. Relaxou e pediu ajuda divina. Vejam o que aconteceu, relatado pelo próprio Bill: Com uma velocidade surpreendente, tendo em conta minhas emoções, completei o primeiro rascunho. Isso levou talvez meia hora. As palavras continuavam a surgir.

Quando atingi um certo ponto, numerei os novos passos. Eram doze ao todo. De alguma forma, esse número me pareceu significativo. Sem qualquer motivo ou razão especial, eu os relatei com os doze apóstolos. Sentindo-me agora muito aliviado.

Lembramos que já haviam seis passos formulados cujas ideias básicas vieram dos Grupos Oxford, de William James e do Dr. Silkworth, além das considerações de várias outras pessoas.

Pelo conteúdo e forma como foram escritos (inspirados) , resta comprovado que estes PASSOS não são obra do homem e sim fruto da vontade divina.

No prefácio do Livro Os Doze Passos estão escritas as seguintes palavras: Os Doze Passos de Alcoólicos Anônimos consistem em um grupo de princípios, espirituais em sua natureza que, se praticados como um modo de vida, podem expulsar a obsessão pela bebida e permitir que o sofredor se torne íntegro, feliz e útil.

Creio que o Poder Superior, Deus na minha concepção, quando nos legou os Doze Passos, para nossa recuperação individual, presenteou-nos com uma caixa de ferramentas espirituais, cuja finalidade, além do nosso conserto, da nossa reparação, é serem utilizadas em nossas dificuldades na vida diária. Na verdade estes princípios poderiam ser comparados a uma bomba espiritual do bem, poderosíssima: onde ela cai liberta inúmeras vidas.

Prova disso é a utilização destes princípios, com sucesso, por diversas irmandades paralelas à nossa, com outros tipos de problemas que não sejam o álcool. Alguns exemplos são: Narcóticos Anônimos, Neuróticos Anônimos, Jogadores Anônimos, Comedores Compulsivos Anônimos, Introversos Anônimos, MADA – Mulheres que Amam Demais Anônimas, etc. (tem-se notícia de que existem mais de cem).

Infelizmente muitas vezes nós mesmos, membros de A.A., ao desprezarmos os Doze Passos, sugeridos como um programa de recuperação, até mesmo alguns de nós que já os conhecemos, mas pouco os praticamos, e não falamos sobre eles porque ainda duvidamos que tenham muita eficácia, temos nos prejudicado evitando que as promessas, descritas no Capítulo 6, Entrando Em Ação, do Livro Alcoólicos Anônimos, se cumpram em nossas vidas, as quais são:

1º) Se formos cuidadosos, nesta fase do nosso crescimento, ficaremos surpresos antes de chegar à metade do caminho.

- 2º) Estamos a ponto de conhecer uma nova liberdade e uma nova felicidade.
- 3º) Não lamentaremos o passado, nem nos recusaremos a enxergá-lo.
- 4º) Compreenderemos o significado da palavra serenidade e conheceremos a paz.
- 5º) Não importa até que ponto descemos, veremos como nossa experiência pode ajudar outras pessoas.
- 6º) Aquele sentimento de inutilidade e auto-piedade irá desaparecer.
- 7º) Perderemos o interesse em coisas egoístas e passaremos a nos interessar pelos nossos semelhantes.
- 8º) O egoísmo deixará de existir.
- 9º) Todos os nossos pontos de vistas e atitudes perante a vida irão se modificar.
- 10º) O medo das pessoas e da insegurança econômica nos abandonará.
- 11º) Saberemos intuitivamente como lidar com situações que costumavam nos desconsertar.
- 12º) Perceberemos de repente que Deus está fazendo por nós o que não conseguimos fazer sozinhos.

Serão estas promessas extravagantes? Achamos que não. Estão sendo cumpridas entre nós às vezes depressa, outras devagar. Sempre se tornarão realidade, se trabalharmos para isto.

Certa vez ouvi uma história que exemplifica bem o que estou dizendo: Um senhor, famoso religioso inglês, foi chamado à casa de uma senhora de idade que estava confinada à cama. A desnutrição estava acabando com ela. Durante sua visita, ele notou um documento emoldurado pendurando na parede. Perguntou à mulher: É seu? Ela disse que sim, e explicou que tinha trabalhado como doméstica no lar de uma família inglesa.

Antes de a Condessa Fulana morrer, explicou a mulher, ela me deu isto. Trabalhei para ela durante quase meio século. Tive tanto orgulho deste papel porque ela me deu. Mandei colocar numa moldura. Ficou pendurado na parede desde a morte dela, já faz 10 anos.

O senhor perguntou: A senhora me daria licença para levá-lo e mandar examiná-lo mais de perto?

Oh! Simão, disse a mulher, que nunca aprendera a ler, é só cuidar para que eu receba de volta.

O senhor levou o documento às autoridades. Estas já o tinham procurado. Tratava-se de uma herança. A dama da nobreza inglesa legara à sua empregada uma casa e dinheiro.

Aquela mulher morava numa casinha de um só cômodo, feita de caixas de madeira, e estava morrendo de fome – mas tinha pendurado na parede um documento que a autorizava a receber todos cuidados e a morar numa casa excelente. O dinheiro estava acumulando juros. Pertencia a ela. O senhor ajudou-a a obtê-lo, mas o dinheiro não fez tanto bem a ela quanto poderia ter feito mais cedo.

Acho que isto é um exemplo daquilo que tem acontecido a boa parte dos Grupos de Alcoólicos Anônimos. Moramos numa casinha desmoronada – espiritualmente falando – enquanto deixamos no canto de alguma parede do grupo nossos Doze Passos, cheios de poeira e teias de aranha. Muitas vezes temos orgulho deles. Mas raramente nos damos ao trabalho de praticá-los e descobrir aquilo que, segundo eles dizem, ser uma dádiva que pertence a nós. Além das paredes, eles deveriam estar em nossas mentes, espíritos e corações, para que fossemos convertidos em instrumentos poderosos na transmissão da vontade divina. Cumprindo assim a única sugestão, ou melhor, missão delegada que é a de transmitir ao alcoólico que ainda sofre essa mensagem de salvação.

Ainda no Livro Alcoólicos Anônimos, também conhecido como Livro Azul, em seu Capítulo 5, Como Funciona, inicia-se com as seguintes palavras: Raramente vimos

alguém fracassar tendo seguido cuidadosamente nossos caminhos. Se a pessoa se entregar inteiramente a este programa, que é simples, e tiver a capacidade de ser honesta consigo mesma, terá grandes probabilidades de alcançar êxito. Aqui estão os passos que aceitamos, os quais são sugeridos como Programa de Recuperação.

## OS DOZE PASSOS DE A.A.

**PRIMEIRO PASSO** – Admitimos que éramos impotentes perante o Álcool. Que tínhamos perdido o domínio sobre nossas vidas.

Primeiro Passo nos revelou um fato surpreendentemente paradoxal: descobrimos que éramos totalmente incapazes de nos livrar da obsessão pelo Álcool até que admitíssemos nossa importância diante dele.

**SEGUNDO PASSO** – Viemos a acreditar que um Poder Superior a nós mesmos poderia devolver-nos a sanidade.

Segundo Passo vimos que já não éramos capazes de, por nossos próprios meios, retornar à sanidade, e que algum Poder Superior teria que fazê-lo por nós, para que pudéssemos sobreviver.

**TERCEIRO PASSO** – Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de DEUS na forma em que o concebíamos.

Em consequência no Terceiro Passo, entregamos nossa vontade e nosso destino aos cuidados de Deus, na forma em que O concebíamos. A título provisório, aqueles de nós que eram ateus ou agnósticos descobriram que o nosso grupo ou A.A. no todo, poderia atuar como poder superior.

**QUARTO PASSO** – Fizemos minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos.

A partir do Quarto Passo, começamos a procurar dentro de nós as coisas que nos haviam levado à bancarrota física, moral e espiritual e fizemos um corajoso e profundo inventário moral.

**QUINTO PASSO** – Admitimos perante DEUS, perante nós mesmos e perante outro ser humano, a natureza exata de nossas falhas.

Em face do Quinto Passo, decidimos que apenas fazer um inventário não seria suficiente; sabíamos que era necessário abandonar nosso funesto isolamento com nossos conflitos e, honestamente, confiá-los a Deus e a outro ser humano.

**SEXTO PASSO** – Prontificamos inteiramente a deixar que DEUS removesse todos esses defeitos de caráter.

No Sexto Passo, muitos dentre nós recuaram pela simples razão de que não desejavam a pronta remoção de alguns defeitos de caráter dos quais ainda gostavam muito. Sabíamos, porém, todos, da necessidade de nos ajustar ao princípio fundamental deste passo. Portanto, decidimos que, embora tivéssemos alguns defeitos de caráter que ainda não podíamos expulsar, devíamos de todos os modos abandonar nossa obstinada e revoltante dependência deles. Dissemos: Talvez não possa fazer isso hoje mas, pelo menos, posso parar de protestar: não, nunca!

**SÉTIMO PASSO** – Humildemente rogamos a ELE que nos livrasse de nossas imperfeições.

Então no Sétimo Passo, rogamos humildemente a Deus que, de acordo com as condições reinantes no dia do pedido e se esta fosse a Sua vontade, nos libertasse de nossas imperfeições.

OITAVO PASSO – Fizemos uma relação de todas as pessoas a quem tínhamos prejudicado e nos dispusemos a reparar os danos a elas causados.

No Oitavo Passo continuamos a limpeza de nosso interior, pois sabíamos que não só estávamos em conflito conosco, como também com pessoas e fatos do mundo em que vivíamos. Precisávamos começar a restabelecer relações amistosas e, para esse fim, relacionamos as pessoas que havíamos ofendidos, nos propusemos, com disposição, a remediar os males que praticamos.

NONO PASSO – Fizemos reparações diretas dos danos causados a tais pessoas, sempre que possível, salvo quando fazê-lo, significasse prejudicá-las ou a outrem. Prosseguindo nesse desígnio no Nono Passo, reparamos diretamente junto às pessoas atingidas, os danos causados, salvo, quando disso resultassem prejuízos para elas ou outros.

DÉCIMO PASSO – Continuamos fazendo o inventário pessoal e, quando estávamos errados nós o admitíamos prontamente.

No Décimo Passo, havíamos iniciado o estabelecimento de uma base para a vida cotidiana, conhecendo claramente que seria necessário fazer de maneira contínua o inventário pessoal, admitindo prontamente os erros que fôssemos encontrando.

DÉCIMO PRIMEIRO PASSO – Procuramos, através da prece e da meditação, melhorar nosso contato consciente com Deus, na forma em que O concebíamos, rogando apenas o conhecimento de Sua vontade em relação a nós, e forças para realizar essa vontade.

No Décimo Primeiro Passo vimos que se um Poder Superior nos havia devolvido a sanidade e permitido que vivêssemos com relativa paz de espírito num mundo conturbado, valia a pena conhecê-lo melhor, através do contato mais direto possível. Ficamos sabendo que o uso persistente da oração e da meditação abriria, de fato, o canal para que, no lugar onde havia existido um fio de água, corresse um caudaloso rio que nos levava em direção ao indiscutível poder e a orientação segura de Deus, tal como estávamos podendo conhecê-lo, cada vez melhor.

DÉCIMO SEGUNDO PASSO – Tendo experimentado um despertar espiritual, graças a estes passos, procuramos transmitir esta mensagem aos alcoólicos e praticar estes princípios em todas as nossas atividades.

Assim, praticando esses passos, experimentamos um despertar espiritual sobre o qual, afinal, não nos restava a menor dúvida.

... em breve amaria a Deus, e O chamaria pelo nome.

Até o último dos recém-chegados descobre recompensas nunca sonhadas quando procura ajudar seu irmão alcoólico.

... Está à beira da descoberta de alegrias, experiências e mistérios jamais sonhados.

Livremente receberam e livremente dão..., eis o coração deste último passo.

Muitos de nós exclamamos: Que tarefa tão difícil! Não consigo fazer isto tudo. Não desanime. Nenhum de nós conseguiu seguir estes princípios de um modo perfeito. Não somos santos. O importante é estarmos dispostos a crescer espiritualmente. Os princípios que enunciamos são guias para progredir. Pretendemos o progresso espiritual e não a perfeição espiritual.

Ressaltamos que Os Doze Passos são apenas sugestões. Por fim, a prática dos Doze Passos aliada a prática das Doze Tradições e dos Doze Conceitos torna-se a maneira de vida de A.A.

#### ACEITANDO A MANEIRA DE A.A.

Seguimos os Passos e as Tradições de A.A. porque realmente os desejamos para nós. Não é mais uma questão de ser uma coisa boa ou ruim; aceitamos porque sinceramente desejamos aceitar. Esse é o processo de crescimento em unidade e serviço. Essa é a prova da graça e do amor de Deus entre nós. (**Alcoólicos Anônimos Atinge a Maioridade**).

É divertido observar o meu crescimento em A.A. Eu lutei contra aceitar os princípios de A.A. desde o momento em que ingressei, mas aprendi pela dor de minha beligerância que, escolhendo viver pela maneira de vida de A.A., eu me abria para a graça e o amor de Deus. Então comecei a conhecer o significado total de ser um membro de Alcoólicos Anônimos. (Reflexões Diárias – Dia 27 de junho).

Nosso abraço fraterno e votos de Serenidade, Coragem e Sabedoria.

**Mário S.**