

# **OS DOZE PASSOS**

# CONTEÚDO

## PREFÁCIO

## OS DOZE PASSOS

### PRIMEIRO PASSO

*“Admitimos que éramos impotentes perante o álcool – que tínhamos perdido o domínio sobre nossas vidas.”*

Quem gosta de admitir a derrota total? A admissão da impotência é o primeiro passo para a libertação. A relação entre a humildade e a sobriedade. A obsessão mental somada à alergia física. Por que é necessário que todo A.A. chegue ao “fundo do poço”?

### SEGUNDO PASSO

*“Viemos a acreditar que um Poder superior a nós mesmos poderia devolver-nos a sanidade.”*

Em que podemos acreditar? A.A. não exige crença; os Doze Passos são apenas sugestões. A importância de ter a mente aberta. A variedade de caminhos em direção à fé. Substituição por A.A. como força superior. A má situação dos desiludidos. As barreiras da indiferença e do preconceito. A fé perdida e reencontrada em A.A. Problemas do intelectualismo e da auto-suficiência. Pensamentos negativos e positivos. A honestidade. O desdém é uma característica saliente dos alcoólicos. O Segundo Passo é um ponto de reagrupamento em direção à sanidade. É a relação certa com Deus.

### TERCEIRO PASSO

*“Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus, na forma em que O concebíamos.”*

O Terceiro Passo é como abrir uma porta trancada. Como faremos para permitir que Deus entre em nossas vidas? A disposição é a chave. A dependência como maneira de chegar à independência. O perigo da auto-suficiência. Entregando a nossa vontade a um Poder Superior. Abuso da força de vontade. O esforço pessoal prolongado é necessário para se harmonizar com a vontade de Deus.

### QUARTO PASSO

*“Fizemos minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos.”*

Como os instintos podem exceder sua verdadeira função. O Quarto Passo é um esforço para descobrir nossas deficiências. O problema básico dos extremos nos impulsos instintivos. O inventário moral mal orientado pode resultar em sentimento de culpa, grandiosidade e o hábito de culpar os outros. Pode-se anotar as qualidades junto às deficiências. A autojustificação é perigosa. A disposição de fazer o inventário traz à luz uma nova confiança. O Quarto Passo é o começo de uma prática que durará a vida toda. Sintomas comuns de insegurança emocional são a preocupação, o rancor, a auto piedade e a depressão. O inventário revisa as relações. A importância da minuciosidade.

### QUINTO PASSO

*“Admitimos perante Deus, perante nós mesmos e perante outro ser humano, a natureza exata de nossas falhas.”*

Os Doze Passos desinchem o ego. O Quinto Passo é difícil, porém necessário à sobriedade e à paz de espírito. A confissão é uma disciplina antiga. Sem a destemida admissão dos próprios defeitos, poucos poderiam se manter sóbrios. Que recebemos do Quinto Passo? O começo da verdadeira afinidade com o homem e com Deus. Perde-se a sensação de isolamento; recebe-se e se dá o perdão; aprende-se a humildade; alcançam-se a honestidade e a realidade a respeito de nós mesmos. O perigo da justificação. Como escolher a pessoa em quem confiar. Os resultados são a tranqüilidade e a consciência de Deus. A união com Deus e com o homem prepara-nos para os próximos passos.

### **SEXTO PASSO**

*“Prontificamo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter.”*

O Sexto Passo é necessário para o crescimento espiritual. O começo de uma tarefa para a vida inteira. O reconhecimento da diferença entre o esforço para alcançar um objetivo e a perfeição. Por que precisamos continuar tentando? “Estar pronto” é de suma importância. A necessidade de tomar medidas. A demora é perigosa. A rebelião pode ser fatal. O ponto a partir do qual abandonamos os objetivos limitados e nos encaminhamos em direção à vontade de Deus para conosco.

### **SÉTIMO PASSO**

*“Humildemente rogamos a Ele que nos livrasse de nossas imperfeições.”*

Que é humildade? Que pode significar para nós? O largo caminho rumo à verdadeira liberdade do espírito humano. Uma ajuda indispensável à sobriedade.. o valor do esvaziamento do ego. O fracasso e a miséria transformados pela humildade. A força que vem da debilidade. A dor é o preço da entrada para uma nova vida. o medo egocêntrico é o propulsor principal dos defeitos. O Sétimo Passo é a modificação de atitude que permite que nos transportemos em direção a Deus.

### **OITAVO PASSO**

*“Fizemos uma relação de todas as pessoas que tínhamos prejudicado e nos dispusemos a reparar os danos a elas causados.”*

Este e os próximos dois passos tratam das relações pessoais. Aprender a viver com os outros é uma aventura fascinante. Os obstáculos; relutância em perdoar; a não admissão dos males feitos aos outros; o esquecimento propositado. A necessidade de uma revisão exaustiva do passado. O discernimento cada vez mais profundo resulta da minuciosidade. O tipo de dano feito aos outros. Evitando os julgamentos extremos. Adotando o ponto de vista objetivo. O Oitavo Passo é o começo do fim do isolamento.

### **NONO PASSO**

*“Fizemos reparações diretas dos danos causados a tais pessoas, sempre que possível, salvo quando fazê-las significasse prejudicá-las ou a outrem.”*

Ter a mente tranqüila é o primeiro requisito para poder julgar acertadamente. A hora certa é importante quando se trata de reparação. Que é a coragem? A prudência significa assumir riscos calculados. As reparações começam quando nos tornamos companheiros em A.A. A paz de espírito não pode ser comprada à custas dos outros. A necessidade de discrição. A disposição de arcar com as conseqüências de nosso passado e de nos responsabilizarmos pelo bem-estar dos outros é o espírito do Nono Passo.

## **DÉCIMO PASSO**

*“Continuamos fazendo o inventário pessoal e, quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente.”*

Podemos manter a sobriedade e o equilíbrio emocional sob quaisquer condições. A investigação própria torna-se um hábito regular. Admitir, aceitar e corrigir, pacientemente, os defeitos. A ressaca emocional. Quando foram feitas as pazes com o passado, pode-se enfrentar os desafios do presente. Os tipos de inventário. O rancor, os ressentimentos, o ciúme, a inveja, a autopiedade, o orgulho ferido – todos levaram à garrafa. O autocontrole é o primeiro objetivo seguro contra a mania de grandeza. Olhamos tanto as qualidades quanto as deficiências. Exame dos motivos.

## **DECIMO 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.”*

A meditação e a oração são as principais vias para um Poder Superior. A relação entre o exame de si mesmo, a meditação e a oração. Uma base indestrutível para a vida. De que maneira meditaremos? A meditação não tem limites. Uma aventura individual. O primeiro resultado é o equilíbrio emocional. Que diremos da oração? Pedidos diários para compreender a vontade de Deus e para a graça a fim de pô-la em prática. São indiscutíveis os resultados efetivos da oração. As recompensas da meditação e da oração.

## **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.”*

A alegria de viver é o tema do Décimo Segundo Passo. Sua chave é a oração. O dar que não pede recompensa. O amor que não tem preço. O que é o despertar espiritual? Um novo estado de consciência é recebido como uma dádiva gratuita. A disposição de receber a dádiva está na prática dos Doze Passos. A maravilhosa realidade. Os benefícios de ajudar outros alcoólicos. Tipos de trabalho do Décimo Segundo Passo. O que diremos da prática destes princípios em todas as nossas atividades? A monotonia, a dor, as desgraças, transformadas com a prática dos passos. As dificuldades em praticá-los. “A dança dos dois passos”. Mudando para o “samba dos doze passos” e demonstrações de fé. O crescer espiritual é a resposta para nossos problemas. Colocando o crescimento espiritual em primeiro lugar. A dominação e dependência exageradas. Colocando nossas vidas na base do “dar e receber”. A dependência de Deus é necessária à recuperação dos alcoólicos. “Praticando estes princípios em todas as nossas atividades.” As relações conjugais em A.A. O modo de encarar os assuntos materiais vai mudando. Também mudam os nossos sentimentos a respeito da importância pessoal. Os instintos voltam a ter seus verdadeiros objetivos. A compreensão é a chave das atitudes corretas, e a ação correta é a chave para viver bem.

## PREFÁCIO

Alcoólicos Anônimos é uma irmandade mundial de mais de cem mil\* homens e mulheres alcoólicos, unidos a fim de resolver seus problemas comuns e de ajudar seus irmãos sofredores na recuperação daquela velha e desconcertante enfermidade, o alcoolismo.

Este livro se dedica aos “Doze Passos” e às “Doze Tradições” de Alcoólicos Anônimos. Apresenta uma visão clara dos princípios através dos quais os membros de A.A. se recuperam e pelos quais funciona sua Irmandade.

Os Doze Passos de A.A. 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.

Embora os ensaios que se seguem tenham sido escritos principalmente para os membros de A.A., muitos amigos opinam que podem despertar interesse e encontrar aplicação mesmo não sendo da Irmandade.

Muitas pessoas não-alcoólicas dizem que, como resultado da prática dos Doze Passos de A.A., conseguiram enfrentar outras dificuldades na vida. Consideram que os Doze Passos podem significar mais do que a sobriedade para o bebedor problema. Vêem neles um caminho para uma vida feliz e efetiva para muitos, alcoólicos ou não.

*\* Em 1994 estima-se que mais de 2.000.000 se recuperaram através de A.A.*

Os princípios básicos de A.A., na forma em que se conhecem hoje, foram tomados emprestados principalmente das áreas da religião e da medicina, embora algumas das idéias às quais eventualmente levaram ao êxito, resultaram da observação do comportamento e das necessidades da própria Irmandade.

Após três anos do método das tentativas na seleção dos princípios mais aplicáveis sobre os quais se poderia basear a sociedade, e após grande número de fracassos na recuperação de alcoólicos, surgiram três grupos bem sucedidos – o primeiro em Akron, o segundo em Nova York e o terceiro em Cleveland. Mesmo assim, era difícil encontrar quarenta recuperações seguras entre todos os três grupos.

Não obstante, a incipiente sociedade resolveu registrar sua experiência num livro que chegou ao público em abril de 1939. A essa altura, já havia umas cem recuperações. O livro se chamou *Alcoólicos Anônimos*, e dele a Irmandade recebeu seu nome. Nesse livro, descreveu-se o alcoolismo do ponto de vista do alcoólico; codificaram-se nos Doze Passos, pela primeira vez, as idéias espirituais da sociedade e esclareceu-se a aplicação desses passos ao dilema do alcoólico. O resto do livro foi dedicado à exposição de trinta histórias, nos quais os alcoólicos descreveram suas experiências com a bebida e suas recuperações. Isto estabeleceu uma identificação com os leitores alcoólicos e lhes provou que o virtualmente impossível, agora se tornara possível. O livro *Alcoólicos Anônimos* converteu-se no texto básico da Irmandade, e ainda o é. O presente volume visa ampliar e facilitar a compreensão dos Doze Passos, tais como foram inicialmente apresentados na obra anterior.

Com a publicação do livro *Alcoólicos Anônimos* em 1939, findou-se o período pioneiro e iniciou-se uma prodigiosa reação em cadeia quando os alcoólicos recuperados começaram a levar a mensagem a outros também alcoólicos. Nos anos seguintes, chegaram em A.A., verdadeiras multidões de alcoólicos, principalmente devido à excelente e contínua publicidade graciosamente dada por revistas e jornais do mundo inteiro. Tanto os clérigos como os médicos apoiaram o novo movimento, encorajando-o e aplaudindo-o sem restrições.

Essa surpreendente expansão foi acompanhada de sérios problemas de crescimento. Estava comprovado que os alcoólicos podiam se recuperar. Porém, faltava comprovar que um número tão grande de pessoas ainda desorientadas pudessem conviver e trabalhar, harmoniosa e eficientemente.

Por todo canto surgiram perguntas delicadas sobre quem poderia ser membro, sobre dinheiro, relações internas, relações públicas, administração dos grupos e clubes e dezenas de outras complicações. Foi neste vasto tumulto de experiências explosivas, que as Doze Tradições de A.A. foram forjadas e publicadas inicialmente em 1946 e, mais tarde, confirmadas na primeira Conferência Internacional de A.A., realizada em Cleveland em 1950. um outro livreto descreve minuciosamente a experiência que acabou levando às Doze Tradições e dando ao A.A. sua forma, substância e unidade atuais.

Agora A.A., atingindo a maioria, está começando a penetrar em cerca de quarenta\* países. Na opinião de seus amigos, isto é apenas o começo do seu valioso e singular serviço.

Espera-se que este livro forneça a todos os que o leiam uma apreciação clara dos princípios e das forças que fizeram do A.A. o que ele é hoje.

\* Em 1994, A.A. já estava estabelecido em 144 países.

# OS DOZE

## PASSOS

### PRIMEIRO PASSO

*“Admitimos que éramos impotentes perante o álcool – que tínhamos perdido o domínio sobre nossas vidas.”*

Quem se dispõe a admitir a derrota completa? Quase ninguém, é claro. Todos os instintos naturais gritam contra a idéia da impotência pessoal. É verdadeiramente terrível admitir que, com o copo na mão, temos convertido nossas mentes numa tal obsessão pelo beber destrutivo, que somente um ato da Providência pode removê-la.

Nenhuma outra forma de falência é igual a esta. O álcool, transformado em voraz credor, nos esvazia de toda auto-suficiência e toda vontade de resistir às suas exigências. Uma vez que aceitamos este fato, nu e cru, nossa falência como seres humanos está completa.

Porém, ao ingressar em A.A., logo encaramos essa humilhação absoluta de uma maneira bem diferente. Percebemos que somente através da derrota total é que somos capazes de dar os primeiros passos em direção à libertação e ao poder. Nossa admissão de impotência pessoal acaba por tornar-se o leito de rocha firme sobre o qual poderão ser construídas vidas felizes e significativas.

Sabemos que pouca coisa de bom advirá a qualquer alcoólico que se torne membro de A.A. sem aceitar sua devastadora debilidade e todas as suas conseqüências. Até que se humilhe desta forma, sua sobriedade – se a tiver – será precária.

Da felicidade verdadeira, nada conhecerá. Comprovado sem sombra de dúvida por uma longa experiência, este é um dos fatos da vida de A.A. O princípio de que não encontraremos qualquer força duradoura sem que antes admitamos a derrota completa, é a raiz principal da qual germinou e floresceu nossa Irmandade toda.

Inicialmente, ao sermos desafiados a admitir a derrota, a maioria de nós se revoltou. Havíamos nos aproximado de A.A. esperando ser ensinados a ter autoconfiança. Então nos disseram que, no tocante ao álcool, de nada nos serviria a autoconfiança, aliás, era um empecilho total. Nossos padrinhos afirmaram que éramos vítimas de uma obsessão mental tão sutilmente poderosa que nenhum grau de força de vontade a quebraria. Não era possível, disseram, a quebra pessoal desta obsessão pela vontade desamparada. Agravando nosso dilema impiedosamente nossos padrinhos apontaram

nossa crescente sensibilidade ao álcool – chamaram-na de alergia. O tirano álcool empunhava sobre nós uma espada de dois gumes: primeiro éramos dominados por um anseio louco que os condenava a continuar bebendo, e depois uma alergia prenunciadora de que acabaríamos nos destruindo. Pouquíssimos mesmo eram os que aflitos desta forma, haviam sido vitoriosos lutando sozinhos. Era um fato estatístico os alcoólicos quase nunca se recuperarem pelos seus próprios recursos. E assim parece ter sido desde a primeira vez que o homem espremeu as uvas.

Nos primeiros tempos de A.A., somente os alcoólicos, mais desesperados, conseguiram engolir e digerir esta verdade amarga. Mesmo estes “agonizantes”, freqüentemente encontravam dificuldades em reconhecer quão poucas esperanças havia. Contudo, alguns o reconheceram, e tendo se agarrado aos princípios de A.A. com o mesmo fervor dos que estão se afogando e se agarram aos salva-vidas, quase que invariavelmente se tornaram sóbrios. É por isso que a primeira edição do livro Alcoólicos Anônimos, publicado quando éramos poucos membros, tratava somente de casos desesperados. Muitos alcoólicos menos desesperados experimentavam A.A., mas não eram bem sucedidos porque não podiam admitir a sua impotência.

É com imensa satisfação que podemos afirmar que, com o passar dos anos, isso mudou. Os alcoólicos que ainda mantinham sua saúde, suas famílias, seus empregos, e até dois carros na garagem, começaram a reconhecer seu alcoolismo. Ao crescer esta tendência, uniram-se a eles muitos alcoólicos jovens, que mal passavam de alcoólicos em potencial. Evitaram os dez ou quinze anos de puro inferno pelo qual nós outros havíamos passado. Em vista do Primeiro Passo, que exigia a admissão de que nossas vidas haviam se tornado ingovernáveis, como podiam pessoas como estas aceitar este passo?

Obviamente, era necessário elevar o fundo que nós outros havíamos atingido para o ponto em que esse fundo os atingisse. Voltando para trás em nossas próprias histórias de bebida, podíamos mostrar que anos antes de reconhecê-lo, já havíamos perdido o controle; que, mesmo naquela época, nosso beber já deixara de ser um mero hábito, sendo realmente o começo de uma progressão fatal. Aos duvidosos podíamos dizer: “Talvez você não seja alcoólico, afinal de contas. Porque não tenta seguir bebendo controladamente, lembrando-se sempre do que lhe temos dito a respeito do alcoolismo?” Esta atitude trazia resultados imediatos e práticos. Então, descobriu-se que quando um alcoólico plantava na mente de outro a idéia da natureza verdadeira da enfermidade, este outro jamais seria o mesmo outra vez. Após cada bebedeira, diria a si mesmo: “Talvez esses AAs tenham razão...” Depois de algumas experiências semelhantes e, freqüentemente, anos antes das dificuldades extremas, ele voltaria a nós, convencido. Havia atingido o fundo do seu poço tanto quanto nós. A própria bebida havia se tornado nossa melhor advogada.

Por que insistir tanto em que todo A.A. precisa, antes de mais nada, chegar ao fundo do poço? A resposta é que poucas pessoas praticarão sinceramente o programa de A.A., a não ser que tenham atingido o fundo. Pois praticar os restantes Onze Passos de A.A. requer a adoção de atitudes e ações que quase nenhum alcoólico que ainda esteja bebendo sonharia adotar. Quem se dispõe a ser rigorosamente honesto e tolerante? Quem se dispõe a confessar suas falhas a um outro e fazer reparação pelos danos causados? Quem se interessa, ao mínimo, por um Poder Superior ou menos ainda por meditação e oração? Quem se dispõe a sacrificar seu tempo e sua energia tentando levar a mensagem de A.A. ao próximo? Não, o alcoólico típico, egoísta ao extremo, pouco se interessa por estas medidas a não ser que tenha de tomá-las para sobreviver.



Sob a chicotada do alcoolismo, somos impelidos ao A.A., e ali descobrimos a fatalidade de nossa situação. Nessa hora, e somente nessa hora, é que nos tornamos tão receptivos a sermos convencidos e tão dispostos a escutar como os que se encontram à beira da morte. Prontificamo-nos a fazer qualquer coisa que nos livre da obsessão impiedosa.

## SEGUNDO PASSO

*“Viemos a acreditar que um Poder superior a nós mesmos poderia devolver-nos a sanidade.”*

A partir do momento em que lê o Segundo Passo, a maioria dos novos em A.A. enfrenta um dilema, às vezes bastante sério. Quantas vezes os temos ouvido reclamar: “olhem o que vocês fizeram conosco. Convenceram-nos de que somos alcoólicos e que nossas vidas são ingovernáveis. Havendo nos reduzido a um estado de desespero absoluto, agora nos informam que somente um Poder Superior poderá resolver nossa obsessão. Alguns de *nós se recusam* a acreditar em Deus, outros não conseguem acreditar e ainda outros acreditam na existência de Deus, mas de forma alguma confiam que Ele levará a cabo este milagre. Pois é, nos meteram num buraco sem saída, tudo bem, mas e agora, para onde vamos?”

Olhemos primeiro o caso daquele que diz que se recusa a acreditar – o caso do beligerante. Encontra-se num estado de espírito que só poderia denominar de selvagem. Está ameaçada toda a sua filosofia de vida, da qual tanto se gabava. Já não é fácil, pensa ele, admitir que está permanentemente vencido pelo álcool. Mas agora, ainda ferido por esta admissão, ele enfrenta algo realmente impossível. Gosta de abrigar a idéia de que o homem, elevado majestosamente de uma simples e primitiva célula, é hoje a ponta de lança da evolução e, portanto, o único deus que ele conhece. Precisa renunciar a tudo isto para se salvar?

A esta altura, seu padrinho em A.A. geralmente se põe a rir. E isto, pensa o recém-chegado, é o “fim da picada”. Pelo menos o começo do fim. E é mesmo: é o começo do fim da sua vida anterior, e o começo de sua entrada para uma nova vida. seu padrinho provavelmente lhe diz: “Calma, calma. O obstáculo que você deverá saltar não é tão alto quanto parece. Pelo menos para mim não o foi. E nem o foi para um amigo meu, que antes era vice-presidente da Sociedade Atéia Americana. Ele o superou tranquilamente.” “Bem”, diz o recém-chegado, “sei que está contando a verdade”. Sem dúvida é um fato que A.A. está cheio de gente que antes pensava como eu. Mas como, nestas circunstâncias, pode alguém ir com calma? É isso o que eu quero saber.”

“É uma boa pergunta mesmo”, concorda o padrinho. “Acho que poderia lhe dizer como se acalmar. E nem terá que se esforçar muito. Faça o favor de escutar estas três afirmações. Em primeiro lugar, Alcoólicos Anônimos não exige que você acredite em coisa alguma. Todos os Doze Passos são apenas sugestões. Em segundo lugar, para alcançar a sobriedade e para manter-se sóbrio, não é preciso aceitar todo o Segundo Passo de uma vez. Olhando para o passado, vejo que eu mesmo o aceitei aos pedaços. Em terceiro lugar, a única coisa que você realmente precisa ter é a mente aberta. Portanto, desista dos debates e pare de se incomodar com questões profundas como, por exemplo, se foi a galinha ou o ovo que surgiu primeiro. Volto a repetir, a única coisa que você precisa é ter a mente aberta.”

O padrinho continua. “Tome por exemplo, o meu caso. Tive uma educação científica. Logo, respeitava, venerava, até adorava a ciência. Aliás, faço isso até hoje, tudo menos na parte da adoração. Vezes sem conta, meus professores apontavam o princípio básico de todo o progresso científico: `procure e pesquise sem descanso, mas sempre com a mente aberta. Quando deparei com A.A. pela primeira vez, minha reação

foi igual à sua. Este negócio de A.A., pensei, é totalmente anticientífico. Isto eu não posso trazer. Simplesmente recuso-me considerar tal bobagem.

Então despertei. Tive de admitir que A.A. mostrava resultados, prodigiosos resultados. Percebi que minha atitude frente a esses resultados havia sido nada científica. Não era A.A. que tinha a mente fechada, era eu. A partir do momento que desisti de argumentar, comecei a ver e a sentir. Nesse instante, o Segundo Passo, sutil e gradualmente, começou a se infiltrar na minha vida. não posso dizer a ocasião e a data em que vim acreditar num Poder superior a mim, mas certamente tenho essa crença agora. Para adquiri-la, bastou-me parar de lutar e praticar o resto do programa de A.A. com o maior entusiasmo de que dispunha. É claro que isso não passa da opinião de uma pessoa, baseada na própria experiência. Preciso assegurar-lhe, desde já, que os membros de A.A. seguem inúmeros caminhos à procura de fé. Se não interessar aquele que lhe sugeri, certamente descobrirá outro que lhe convirá, se ficar atento. Muitas pessoas como você começaram a resolver o problema pelo método da substituição. Poderá, se quiser, considerar A.A. em si como sua força superior. Nele se encontra um grande número de pessoas que resolveram seus problemas com álcool. Nesse sentido, certamente representam um poder superior a você, que nem sequer chegou perto de uma solução. Seguramente poderá depositar sua fé neles. Mesmo esse mínimo de fé bastará. Encontrará muitos membros que desta maneira atravessaram a barreira inicial. Todos lhe dirão que, uma vez do outro lado, sua fé se ampliou e se aprofundou. Libertados da obsessão pelo álcool, com suas vidas inexplicavelmente transformadas, chegaram a acreditar num Poder superior, e a maioria começou a falarem Deus.”

Consideremos, agora, a situação daqueles que já tiveram fé e a perderam. Existirão aqueles que se deixaram levar pela indiferença, aqueles que estão cheios de auto-suficiência e que se afastaram de uma vez, aqueles que desenvolveram um preconceito contra a religião e aqueles que se encontram em plena rebelião porque Deus não satisfaz suas exigências. Poderá a experiência de A.A. dizer a todos estes que ainda poderão encontrar uma fé que funciona?

Às vezes, A.A. é aceito com maior dificuldade pelos que perderam ou rejeitaram a fé, do que pelos que nunca a tiveram, pois acham que já experimentaram a fé e não lhes serviu. Experimentaram viver com fé e sem fé. E, em vista de que ambas as maneiras os decepcionaram amargamente, concluíram que não havia mais para onde ir. As barreiras da indiferença, da presumida auto-suficiência, do preconceito e do desprezo provaram ser com frequência, mais sólidas e formidáveis para estas pessoas que qualquer barreira construída pelo agnóstico duvidoso ou pelo ateu militante. A religião afirma que a existência de Deus pode ser comprovada; o agnóstico diz que não pode ser comprovada, o ateu afirma que tem provas da inexistência de Deus. Evidentemente, o problema daquele que se afasta da fé é de uma confusão profunda. Acha-se desprovido do conforto de qualquer crença. Nem sequer num grau mínimo consegue alcançar a convicção do crente, do agnóstico ou do ateu. O desnorreado é ele.

Alguns AAs podem dizer para o indeciso: “Sim, nós também chegamos a achar graça da nossa fé infantil. O excesso de confiança da juventude era muito para nós. Naturalmente, estávamos satisfeitos com a boa educação familiar e religiosa que nos legaram certos valores. Estávamos até certos de que deveríamos ser bastante honestos, tolerantes e justos, que deveríamos ser ambiciosos e trabalhadores. Estávamos convencidos de que estas simples regras de justiça e decência seriam suficientes. Ao começarmos a obter certo êxito material, baseados apenas nesses atributos comuns, achávamos que estávamos ganhando no jogo da vida. estávamos estimulados e isto nos

fazia felizes. Por que nos preocupar com abstrações teológicas e deveres religiosos, ou com o estado de nossas almas na terra e no além? Bastava-nos o aqui e o agora. A vontade de ganhar nos levaria para frente. Então, o álcool começou a nos dominar. Finalmente, quando todos os nossos talões de pontos marcavam “zero” e verificamos que mais um gol nos colocaria fora do jogo para sempre, foi necessário que saíssemos à procura de nossa fé perdida. Foi em A.A. que a descobrimos de novo. E você poderá descobri-la também.”

Agora chegamos a outro tipo de problema: o homem ou a mulher intelectualmente auto-suficiente. A estes, muitos membros de A.A. podem dizer: “Sim, éramos como vocês: inteligentes demais para o nosso próprio bem. Adorávamos ouvir as pessoas nos chamarem de precoces. Usávamos nossa educação para nos inflar em balões orgulhosos, embora cuidássemos de esconder isso dos outros. Secretamente, achávamos que podíamos flutuar acima dos outros utilizando apenas o poder de nossos cérebros. O progresso científico nos dizia que nada estava além do alcance do homem. A sabedoria era onipotente. O intelecto era capaz de conquistar a natureza. . por sermos mais vivos do que a maioria (assim nos considerávamos), os espólios da vitória seriam nossos, automaticamente. O deus do intelecto substituíu o Deus de nossos pais. Porém, mais uma vez, a cachaça tinha outras idéias. Nós, que tão brilhantemente havíamos vencido sem esforços, nos convertemos nos maiores derrotados de todos os tempos. Vimos que seria necessário reconsiderar, senão morreríamos. Encontramos muitos em A.A. que antes pensavam como nós. Ajudaram-nos a voltar ao nosso verdadeiro tamanho. Com o exemplo deles, nos mostraram que a humildade e o intelecto poderiam ser compatíveis, conquanto a humildade estivesse em primeiro plano. Quando começamos a entender isso, recebemos a dádiva da fé, uma fé que funciona. Fé que também está a sua disposição.”

Um outro grupo de membros de A.A. diz: “Estávamos desenganados com a religião e todas as suas obras. A Bíblia, dizíamos, sem contudo conseguir distinguir os beatos dos benditos. Em certas partes, sua moralidade era incrivelmente boa, e em outras, má até o impossível. Porém, o que realmente nos decepcionou foi a moralidade dos religiosos. Olhávamos com maligna satisfação para a hipocrisia, os preconceitos e o orgulho opressor com que se vestiam tantos “crentes”. Como gostávamos de apregoar o fato prejudicial de que milhares de “bons homens da religião” ainda matavam uns aos outros em nome de Deus. Tudo isso significava, é claro, que havíamos substituído pensamentos positivos por pensamentos negativos. Depois de chegar em A.A., tivemos de reconhecer que este defeito havia servido para alimentar nosso ego. Enquanto criticávamos os pecados de algumas pessoas religiosas, podíamos nos sentir superiores a todas elas. Além do mais, podíamos escapar à necessidade de olhar para os nossos próprios defeitos. A hipocrisia, justamente o que havíamos condenado com desdém nos outros, era o nosso próprio pecado obstruidor. Esta falsa forma de respeitabilidade foi a nossa desgraça. Esta falsa forma de respeitabilidade foi a nossa desgraça, no tocante à fé. Contudo, compelidos ao A.A., acabamos por aprender melhor.

Como os psiquiatras muitas vezes observaram, o desafio é a característica predominante de muitos alcoólicos. Não é portanto de se admirar que muitos de nós tenham passado bastante tempo desafiando o próprio Deus. Às vezes, era porque Deus não nos entregara as coisas boas da vida que encomendávamos, da mesma maneira que uma criança que sempre quer mais faz uma relação sem fim de encomendas para Papai Noel. A maior parte das vezes, contudo, havíamos deparado com uma grande desgraça que, ao nosso ver, nos havia acontecido porque Deus nos havia abandonado. A moça com a qual queríamos casar se interessa por outro; rezamos a Deus para que ela

mudasse de opinião, mas não mudou. Rezamos para ter filhos saudáveis e ganhamos filhos doentes, ou então não conseguimos ter filho algum. Rezamos por melhorias nos negócios e não vieram. Nossos entes queridos, dos quais muito dependíamos, foram levados por “atos de Deus”. Então, nos convertemos em bêbados e rezamos a Deus para que nos salvasse. E nada aconteceu. Essa era a falha mais impiedosa de todas. “Para o diabo com este negócio de fé”, dizíamos.

Quando encontramos A.A., nos foi revelado o erro de nossa rebeldia. Em nenhum momento havíamos pedido para saber qual seria a vontade de Deus para conosco; ao contrário, vivíamos dizendo-lhe o que deveria ser. Reconhecemos que nenhum homem poderia acreditar em Deus e desafiá-lo ao mesmo tempo. A crença significava a confiança e não o desafio. Em A.A. vimos os frutos dessa crença: homens e mulheres salvos da última catástrofe do álcool. Vimo-los enfrentar e superar suas dores e suas provas. Vimo-los aceitar com calma situações impossíveis, sem o desejo de fugir ou de recriminar. Isto não era apenas fé; era uma fé que funcionava sob todas as condições. Logo concluímos que, fosse qual fosse o preço da humildade que tivéssemos de pagar, nós o pagaríamos. Agora, tomemos o cara “cheio de fé”, embora cheirando a álcool. Ele se considera devoto. Suas observâncias religiosas são cuidadosas. Tem certeza de que ainda acredita em Deus, embora suspeite que Deus não acredita nele. Faz promessas e mais promessas para não beber. Após cada uma, não só volta a beber, como também se comporta pior do que antes. Tenta, valentemente, lutar contra o álcool, implorando pela ajuda de Deus. Mas a ajuda não vem. Então, o que se passa com ele?

Para os clérigos, os médicos, os amigos e os parentes, o alcoólico bem intencionado que se esforça bastante, é um enigma doloroso, mas para a maioria dos membros de A.A., não o é. Somos muitos os que já fomos como ele e encontramos a chave do enigma. Esta chave tem que vir com a qualidade da fé e não com o volume da prática religiosa. Esse foi o nosso ponto cego. Acreditávamos ser humildes quando não o éramos. Considerávamos haver praticado a sério nossas religiões, conquanto, após uma apreciação honesta, reconhecemos que havíamos sido apenas superficiais. Ou, indo ao outro extremo, havíamos nos banhado de emocionalismo, confundindo este com os verdadeiros sentimentos religiosos. Em ambos os casos, estávamos querendo receber sem dar. A verdade é que não havíamos varrido nossa casa interior para que Deus entrasse em nós e expulsasse a obsessão. Jamais havíamos, no sentido profundo e significativo, nos examinado. Jamais havíamos reparado os danos que havíamos causado aos outros, ou dado livremente de nós a qualquer outro ser humano, sem pedir algo em troca. Nem sequer havíamos aprendido a rezar de maneira certa. Sempre havíamos dito: “Concedei-me as coisas que eu desejo”, em vez de: “Seja feita a Vossa vontade”. Ignorávamos por completo o verdadeiro amor a Deus e ao semelhante. Assim, enganamos a nós mesmos e permanecemos incapazes de receber a graça suficiente para nos devolver à sanidade.

Pouquíssimos são os alcoólicos ativos que têm consciência do grau da sua maluquice ou, percebendo-a, têm a coragem de enfrentá-la. Alguns estarão dispostos a se classificarem de “bebedores problema”, mas não aceitarão a simples insinuação de que estão mentalmente doentes. São amparados nesta cegueira por um mundo que não compreende a diferença entre o beber racional e o alcoolismo. A “sanidade” se define como “saúde mental”. Contudo, nenhum alcoólico, analisando sobriamente seu comportamento destrutivo, poderia se considerar possuidor de “saúde mental”, caísse a destruição sobre um objeto ou sobre sua estrutura moral. Portanto, o Segundo Passo é o ponto de reagrupamento para todos nós. Sejamos agnósticos, ateus ou ex-crentes podemos nos agrupar neste passo. A verdadeira humildade e a mente aberta poderão nos conduzir à fé, e toda reunião de A.A. é uma segurança de que Deus nos levará de volta à sanidade, se soubermos nos relacionar corretamente com Ele.

## TERCEIRO PASSO

*“Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus, na forma em que O concebíamos.”*

A prática do Terceiro Passo é como abrir uma porta que até então parecia estar fechada à chave. Tudo o que precisamos é a chave e a decisão de abrir a porta. Existe apenas uma só chave, e se chama boa vontade. Uma vez usada a chave da boa vontade, a porta se abre quase que sozinha. Olhando-se através dela, ver-se-á um caminho ao lado do qual há uma inscrição que diz: “Eis o caminho em direção àquela fé que realmente funciona.” Nos primeiros dois passos estivemos refletindo. Vimos que éramos impotentes perante o álcool, mas também percebemos que alguma espécie de fé, mesmo que fosse somente em A.A., estava ao alcance de qualquer um. Essas conclusões não requereram ação; requereram apenas aceitação.

Como todos os outros, o Terceiro Passo pede uma ação positiva, pois é somente através de ação que conseguimos interromper a vontade própria que sempre impediu a entrada de Deus – ou se preferir, de um Poder Superior – em nossas vidas. A fé é necessária certamente, porém a fé isolada pode resultar em nada. Podemos ter fé, mas manter Deus fora de nossas vidas. Portanto, o nosso problema agora é descobrir como e por que meios específicos, poderemos deixá-lo entrar. O Terceiro Passo representa nossa primeira tentativa de alcançar isso. Aliás, a eficácia de todo o programa de A.A. dependerá de quão bem e sinceramente tenhamos tentado chegar à decisão de “entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus, na forma em que O concebíamos.”

Para todo principiante mundano e de espírito prático, este passo parece difícil e até impossível. Não importa o quanto se queira tentar, permanece a pergunta: como entregar a vontade e a própria vida aos cuidados do Deus que se pensa possa existir? Felizmente, nós que o tentamos, apesar de termos tido as mesmas dúvidas, somos testemunhas de que qualquer um, qualquer um mesmo, poderá começar a fazê-lo. Podemos acrescentar que basta um começo, mesmo que seja um tímido começo. Uma vez que introduzimos a chave da boa vontade na fechadura e entreabrimos a porta, descobrimos que sempre se pode abrir um pouco mais. Embora o egoísmo possa fechá-la de novo, como freqüentemente acontece, sempre voltará a abrir no momento em que utilizamos a chave da boa vontade. Talvez tudo isso pareça misterioso e remoto, algo como a teoria da relatividade de Einstein ou uma proposição de física nuclear. Não é isso. Vejamos o quão prático é, na realidade. Todos os homens e mulheres que ingressaram e pretendem permanecer em A.A., sem mesmo se aperceberem disso, começaram a praticar o Terceiro Passo. Não é verdade que em todo assunto relacionado com o álcool, cada um decidiu entregar sua vida aos cuidados, proteção e guia dos Alcoólicos Anônimos? Já mostrou a disposição de substituir a vontade e as idéias próprias sobre o problema do álcool por aquelas sugeridas por A.A. Qualquer recém-chegado com boa vontade está convicto de que A.A. é o único porto seguro para o navio quase afundado que ele representa. Ora, se isso não é entregar a vontade e a vida à Providência recém encontrada, o que é então? Mas, suponhamos que o instinto ainda grite, como certamente o fará. “Está certo, com respeito ao álcool, suponho que tenho que depender de A.A., mas em todos os outros assuntos preciso ainda manter minha independência. Ninguém conseguirá me tornar uma nulidade. Se continuar entregando minha vida e minha vontade aos cuidados de Alguma Coisa ou Alguém, que será de mim? Vou acabar me tornando um “zero à esquerda”. Claro, este é sempre o processo pelo qual o instinto e a lógica pretendem apoiar o egoísmo e assim frustrar o desenvolvimento espiritual. O que

acontece é que esse tipo de raciocínio não toma em conta os fatos reais. E os fatos parecem ser estes: quanto mais nos dispomos a depender de um Poder Superior, mais independentes nos tornamos. Portanto, a dependência, como se pratica em A.A., é realmente um meio de ganhar a verdadeira independência do espírito.

Examinemos por um momento esta idéia de dependência ao nível da vida cotidiana. Nessa área é alarmante descobrir o quanto somos realmente dependentes e quão inconscientes somos dessa dependência. Toda casa moderna tem fios elétricos que levam força e luz ao seu interior. Ficamos encantados com esta dependência; nossa maior esperança é que nada possa vir a interromper o suprimento da corrente. Aceitando nossa dependência dessa maravilha da ciência, descobrimos que somos mais independentes pessoalmente. E não somente somos independentes como também nos sentimos mais confortáveis e seguros. A força corre justamente para onde ela é necessária. Silenciosa e confortavelmente, a eletricidade – essa estranha energia que tão poucas pessoas compreendem – supre nossas necessidades mais simples, e as mais desesperadas também. Pergunte ao sofredor de pólio, confinado a um pulmão de aço, que depende com toda confiança de um motor para lhe conservar o sopro da vida.

Porém, no momento em que entra em jogo nossa independência mental e emocional, como nos comportamos diferentemente! Com que persistência apregoamos nosso direito de decidir sozinhos o que pensaremos e como agiremos. Sim, certamente pesaremos os prós e os contras de cada problema. Cordialmente ouviremos aqueles que queiram nos aconselhar, mas as decisões serão só nossas. Ninguém deve se intrometer em nossa independência e questões pessoais. Além do mais, pensamos, não há ninguém em quem possamos realmente confiar. Temos certeza que nossa inteligência, apoiada pela força de vontade, pode muito bem controlar nossa vida interior e garantir nosso êxito no mundo em que vivemos. Esta filosofia valente, na qual cada um de nós faz o papel de Deus, soa muito bem, mas ainda tem que passar pela prova decisiva: será que funciona mesmo? Uma boa olhada no espelho servirá de resposta para qualquer alcoólico.

Se sua imagem no espelho for demasiadamente horrível para se contemplar (e geralmente é) poderia começar por observar os resultados que as pessoas normais estão conseguindo com a auto-suficiência. Por toda parte se vêem pessoas cheias de ódio e medo, e a sociedade se fragmentando em pedaços e se combatendo uns aos outros. Cada fragmento diz ao outro: “Nós estamos certos e vocês estão errados.” Tais grupos, quando suficientemente fortes, auto justificadamente impõem suas vontades aos demais. Em todo lugar, a mesma coisa está acontecendo numa base individual. A soma de todo esse esforço gigantesco: menos paz e menos fraternidade do que antes. A filosofia da auto-suficiência não está dando fruto. Evidentemente trata-se de uma avalanche esmagadora cuja realização final é a ruína.

Portanto, nós que somos alcoólicos, podemos nos considerar realmente afortunados. Cada um de nós passou por seu encontro quase fatal com a avalanche da própria vontade, e sob seu peso sofreu o suficiente para se dispor a procurar uma solução melhor. Assim, mais pelas circunstâncias do que por qualquer virtude, fomos parar em A.A., admitimos a nossa derrota, adquirimos os rudimentos da fé e agora queremos tomar a decisão de entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de uma força superior. Reconhecemos que a palavra “dependência” é tão repugnante para tantos psiquiatras e psicólogos como para os alcoólicos. Como nossos amigos profissionais, estamos cientes de que existem formas erradas de dependência, e experimentamos muitas delas. Nenhuma mulher ou homem adulto, por exemplo, deveria ter demasiada dependência emocional dos pais. Deveriam ter-se apartado há muito tempo, e se não o fizeram

deveriam despertar desde já para este fato. Justamente esta forma errada de dependência tem levado muitos alcoólicos rebeldes a concluir que qualquer tipo de dependência é intoleravelmente prejudicial. Mas a dependência de um grupo de A.A. ou de um Poder Superior jamais produziu qualquer efeito pernicioso.

Por ocasião da Segunda Guerra Mundial, este princípio espiritual teve sua primeira grande prova. Membros de A.A. entraram nas forças armadas e espalharam-se pelo mundo todo.

Seriam eles capazes de aceitar a disciplina, agüentar a luta debaixo do fogo e suportar a monotonia e a miséria da guerra? A forma de dependência que aprenderam em A.A. os levaria até o fim? Bem, tudo isso aconteceu. Aliás, experimentaram até menos recaídas alcoólicas e “bebedeiras secas” que os membros de A.A. que se encontravam seguros em suas casas. Mostraram tanta resistência e valentia quanto quaisquer outros soldados. Tanto no Alaska quanto nas praias de Salerno, sua dependência de um Poder Superior funcionou. E longe de ser uma fraqueza, esta dependência mostrou ser a maior fonte de força. Portanto, como faria um indivíduo de boa disposição para seguir entregando sua vontade e sua vida aos cuidados de um Poder Superior? Vimos bem quando decidiu contar com A.A. para a solução de seu problema alcoólico. Agora, porém, deve ter se convencido de que tem problemas que não são o álcool, e que alguns deles se recusam a ser solucionados apesar da máxima determinação e coragem que ele possa reunir. Eles simplesmente não desaparecem; tornam-no desesperadamente infeliz e ameaçam sua recém encontrada sobriedade. Nosso amigo ainda é vitimado pelo remorso e sentimento de culpa cada vez que pensa no ontem. A amargura ainda o domina quando resmunga sobre aqueles que continua invejando e odiando. Sua insegurança financeira o atormenta e o pânico o assalta sobre as pontes deixadas atrás, que o álcool conseguiu queimar. E como desmanchar aquela embrulhada danada que lhe custou o afeto da família e que o separou dela? Nada poderá ser feito com apenas a sua coragem e a vontade desassistida. Certamente chegou a hora de depender de Alguém ou Alguma Coisa.

Ao início, esse “alguém” provavelmente será seu amigo mais próximo em A.A. Ele confia na afirmação de que seus muitos problemas, agora mais agudos, por não poder usar o álcool para matar a dor, também poderão ser resolvidos. É claro que seu padrinho explicará que a vida de nosso amigo está ingovernável apesar de ele estar sóbrio e que, afinal de contas, apenas está bem no início do programa de A.A. Uma sobriedade maior, graças ao reconhecimento de seu alcoolismo e a freqüência a algumas reuniões, é certamente uma boa coisa. Porém, fatalmente estará longe de ser uma sobriedade permanente e de ter uma vida feliz e útil. É agora que entram em jogo os restantes passos do programa de A.A. Nada menos que a prática constante desses passos como modo de vida poderá levar ao resultado tão desejado.

Explica-se, então, que é possível praticar com êxito outros passos do programa de A.A. somente quando o Terceiro Passo tenha sido experimentado com determinação e persistência. Essa afirmativa poderá surpreender os recém-chegados que até agora experimentaram apenas uma deflação contínua e uma crescente convicção de que a vontade humana de nada serve. Ficaram convencidos, e com razão, de que além do álcool existem muitos outros problemas que também não se vencem apenas com a força de vontade. Contudo, agora parece que há certas coisas que somente o indivíduo pode fazer. Sozinho, e à luz das circunstâncias que o rodeiam, ele precisa desenvolver a boa disposição. Quando adquirir este estado de espírito, ele é a única pessoa que poderá decidir a se esforçar. Tentar fazer isso é um ato de vontade própria. Todos os Doze



Passos requerem um esforço pessoal contínuo para se adaptar a seus princípios e, assim se espera, à vontade de Deus.

*É quando tentamos adaptar a nossa vontade à de Deus que começamos a usá-la corretamente. Para todos nós esta foi uma revelação maravilhosa. Todo nosso problema resultou do abuso da vontade. Havíamos tentado atacar nossos problemas com ela, ao invés de modificá-la, para que estivesse de acordo com a vontade de Deus para conosco. A função dos Doze Passos de A.A. é tornar isto cada vez mais possível, e o Terceiro Passo é aquele que abre a porta.*

Uma vez que concordemos com estas idéias, é realmente fácil iniciar a prática do Terceiro Passo. Cada vez que aparecer um momento de indecisão ou de distúrbio emocional, podemos fazer uma pausa, pedir silêncio, e dizer simplesmente: “Concedei-me, Senhor, a serenidade necessária para aceitar as coisas que não posso modificar; coragem para modificar aquelas que posso e sabedoria para distinguir umas das outras. Seja feita a Vossa vontade, não a minha.”

## QUARTO PASSO

*“Fizemos minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos.”*

A Criação nos deu instintos por alguma razão. Sem ele não seríamos seres humanos completos. Se os homens e as mulheres não se esforçassem a fim de se sentir seguros, a fim de conseguir alimento ou construir abrigo, não sobreviveriam; se não se reproduzissem, a Terra não seria povoada; se não existisse o instinto social, se os homens não se interessassem pelo convívio com seus semelhantes, não haveria sociedade. Portanto, estes desejos – pela relação sexual, pela segurança material e emocional, e pelo companheirismo – são perfeitamente necessários e naturais, e certamente dados a nós por Deus.

Contudo, estes instintos, tão necessários para nossa existência, freqüentemente excedem bastante suas funções específicas. Fortemente, cegamente e muitas vezes simultaneamente, eles nos impulsionam, dominam e insistem em dirigir nossas vidas. Nossos anseios pelo sexo, pela segurança material e emocional, e por posição importante na sociedade, nos tiranizam com freqüência. Quase deturpados desta forma, os desejos naturais do homem causam-lhe grandes problemas, aliás quase todos os problemas que existem. Nenhum ser humano, por melhor que seja, fica livre destas dificuldades. Quase todo problema emocional grave pode ser considerado como um caso de instintos deturpados. Quando isso acontece, nossas grandes qualidades naturais, os instintos, tornam-se empecilhos físicos e mentais.

O Quarto Passo representa nosso esforço enérgico e meticuloso para descobrir quais foram, e são, esses obstáculos em cada um de nós. Queremos descobrir exatamente como, quando e onde nossos desejos naturais nos deformaram. Queremos olhar de frente a infelicidade que isto causou aos outros e a nós mesmos. Descobrimos quais são nossas deformidades emocionais, podemos nos encaminhar em direção à correção delas. Sem um esforço voluntário e persistente para lograr isso, haverá pouca sobriedade e felicidade para nós. Sem um minucioso e destemido inventário moral, a maioria de nós verificou que a fé que realmente funciona na vida diária permanece fora de alcance.

Antes de atacar o problema do inventário em pormenores, olhemos mais de perto para ver qual é o problema básico. Exemplos simples como os que se seguem tomam para si um mundo de sentido quando pensamos neles. Suponhamos que uma pessoa ponha o desejo do sexo acima de tudo. Em tal caso, o impulso imperioso pode destruir a sua oportunidade de obter a segurança material e emocional e também seu prestígio na comunidade. Outra pessoa poderá desenvolver tamanha obsessão pela segurança financeira que só quer se dedicar a amearhar dinheiro. Indo ao extremo, poderá se converter em avarento, ou mesmo em um recluso que se nega a conviver com a família e amigos.

Nem sempre a procura de segurança de expressa em termos de dinheiro. Com quanta freqüência deparamos com um ser amedrontado, resolvido a depender totalmente de uma pessoa mais forte a fim de obter orientação e proteção. Este ser fraco, incapaz de enfrentar as responsabilidades da vida com seus próprios recursos, nunca cresce. Está destinado à desilusão e ao desamparo. Com o tempo, todos os seus protetores fogem ou morrem, e mais uma vez ele se encontra sozinho e amedrontado.

Também temos visto homens e mulheres que ficam doidos em busca do poder e que se dedicam a tentar dominar seus companheiros. Estas pessoas freqüentemente jogam fora toda oportunidade de ter legítima segurança e um lar feliz. Cada vez que um ser humano se torna um campo de batalha para os instintos não pode ter paz.

Porém, o perigo não é só esse. Toda vez que uma pessoa impõe seus instintos, sem razão, aos outros, segue-se a infelicidade. Se a busca da riqueza atropela os que se encontram no caminho, provavelmente despertará o rancor, a inveja e a vingança. Se o sexo se desenfrenar, cria o mesmo tumulto. Exigir dos outros excessiva atenção, proteção e amor só pode despertar a dominação ou a revolta nos próprios protetores – duas emoções tão doentias quanto as exigências que as provocam. Quando se descontrola o gosto de um indivíduo pelo prestígio, seja numa reunião de mulheres costurando ou na mesa de conferência internacional, outras pessoas sofrem ou, com freqüência, se revoltam. Esta colisão de instintos é capaz de produzir tanto um desajuste frio quanto uma revolução ardente. Desta maneira nos encontramos em conflito não somente conosco, senão com outros que, também, têm instintos.

Os alcoólicos, especialmente, deveriam ser capazes de perceber que os instintos desenfreados representam as causas básicas de suas bebedeiras destrutivas. Temos nos embriagado para afogar nossos sentimentos de medo, frustração e depressão. Temos nos embriagado para fugir do sentimento de culpa causado por nossas paixões, e então temos nos embriagado de novo para acordar mais paixões. Temos nos embriagado pela vanglória, para melhor desfrutar sonhos absurdos de ostentação e poder. Não é agradável olhar esta perversão doentia da alma. Os instintos agitados impedem a investigação. A partir do momento em que nos esforçamos para examiná-los, estamos sujeitos a sofrer reações graves.

Se, temperamentalmente, formos do tipo depressivo, adquiriremos o costume de nos mergulhar em sentimentos de culpa e auto-repugnância. Chafurdamos neste brejo confuso, freqüentemente obtendo dele um prazer doloroso e deformado. Enquanto prosseguimos morbidamente nesta melancólica atividade, poderemos descer até tal ponto de desespero que nada, a não ser o esquecimento, se apresentará como solução. A esta altura, é claro, já perdemos a perspectiva e, portanto, toda autêntica humildade. Pois isto é apenas o orgulho operando em sentido contrário. Isto, certamente não é um inventário moral; é justamente o processo através do qual o depressivo foi levado, tantas vezes, à garrafa e à morte.

Se, por outro lado, a nossa disposição natural é inclinada ao orgulho ou à mania de grandeza, nossa reação será exatamente contrária. Sentir-nos-emos ofendidos pelo inventário sugerido por A.A. Sem dúvida, assinalaremos, com orgulho, a vida boa que considerávamos ter antes de nos tornarmos vítimas da garrafa. Afirmaremos que nossos sérios defeitos de caráter, se é que consideramos tê-los, foram causados em maior proporção pelo beber exagerado. Sendo assim, achamos que procede logicamente, que a sobriedade é a única coisa que precisamos procurar, que nossa boa personalidade anterior nascerá de novo a partir do momento em que deixarmos o álcool. Se sempre fomos bastante agradáveis, excluindo o problema da bebida, que necessidade haveria de fazer um inventário moral, já que estamos sóbrios?

Também nos apegamos a outra excelente desculpa para evitar um inventário. Nossos problemas e ansiedades atuais, dizemos, são causados pelo comportamento de outras pessoas que *realmente* precisam fazer um inventário moral. Acreditamos firmemente que, se elas nos tratassem melhor, não teríamos problemas. Portanto,

consideramos que nossa indignação é razoável e justificada, que nossos ressentimentos são “do tipo lógico”. Nós não somos os culpados. São elas.

A essa altura do andamento do inventário, somos socorridos pelos nossos padrinhos. Isto eles podem fazer porque são eles os portadores de experiência comprovada de A.A. com o Quarto Passo. Consolam o desanimado, mostrando-lhes, em primeiro lugar, que seu caso não é nem estranho nem diferente e que seus defeitos de caráter provavelmente não são mais numerosos e nem piores do que os de qualquer outro em A.A. Isto o padrinho logo demonstra, falando livre e espontaneamente e sem exibicionismo, de seus próprios defeitos passados e atuais. Este inventário, calmo e ao mesmo tempo realístico, é imensamente confortador. O padrinho provavelmente faz ver que o novo A.A. tem alguns valores junto com seus defeitos. Isto tende a dissipar a morbidez e a encorajar o equilíbrio. Tão logo se torne mais objetivo, o recém-chegado poderá encarar seus próprios defeitos sem medo.

Os padrinhos daqueles que não sentem necessidade de um inventário enfrentam um outro tipo de problema. Isto é porque as pessoas impulsionadas pelo orgulho, inconscientemente não vêem seus defeitos. Estas certamente não estão precisando de conforto. O problema é ajudá-las a descobrir uma trinca nas paredes construídas pelo seu ego, através da qual poderão ver a luz da razão.

Antes de mais nada, ouvirão que a maioria dos membros de A.A. sofreu severamente por causa da auto justificação, na época das bebedeiras. Para a maioria de nós, essa escapatória foi a criadora de desculpas para beber, e para todo tipo de comportamento louco e prejudicial. Havíamos feito das justificativas uma cátedra. Precisávamos beber porque as coisas andavam mal ou andavam bem. Precisávamos beber porque no emprego éramos grandes êxitos ou fracassos funestos. Precisávamos beber porque em casa nos sufocavam com amor ou porque não nos davam amor algum. Precisávamos beber porque nossa pátria havia ganhado uma guerra ou perdido a paz. E assim por diante, “ad infinitum”,

Achávamos que “as circunstâncias” nos levaram a beber, e quando tentamos corrigi-las e descobrimos que não conseguíamos fazer a nosso contento, nosso beber se descontrolou e nos tornamos alcoólicos. Nunca nos ocorreu que precisávamos mudar a nós mesmos para que nos ajustássemos às circunstâncias, fossem quais fossem.

Porém, em A.A. aprendemos aos poucos que era necessário fazer algo a respeito de nossos ressentimentos vingativos, auto piedade e orgulho descabido. Precisávamos ver que cada vez que bancávamos “os tais”, atraíamos os outros contra nós. Era necessário perceber que quando abrigávamos rancores e planejávamos a vingança por essas derrotas, estávamos realmente nos batendo com o porrete da fúria que pretendíamos usar contra os outros. Aprendemos que, se estávamos seriamente alterados, a nossa *primeira* necessidade ara acalmar essa alteração, não importando quem ou qual considerávamos ser a causa.

Geralmente demorava bastante para percebermos como as nossas emoções descontroladas nos vitimavam. Notávamos logo nos outros, mas só vagarosamente em nós. Antes de mais nada, era preciso confessar que tínhamos muitos defeitos, mesmo que esta admissão fosse dolorosa e humilhante. No tocante às outras pessoas, tivemos de eliminar a palavra “culpa” de nosso vocabulário e nossos pensamentos. Isto requeria uma dose razoável de boa disposição, só para iniciar. Uma vez ultrapassadas as primeiras duas ou três barreiras, o caminho pela frente começava a parecer menos difícil.

Pois havíamos começado a obter uma imagem objetiva de nós mesmos, o que é outra maneira de dizer que estávamos adquirindo certa humildade.

Sem dúvida, o depressivo e o arrogante são personalidades extremas, tipos que A.A. e o mundo inteiro possuem em abundância. Muitas vezes estas personalidades são nitidamente definidas, como nos exemplos oferecidos. Mas freqüentemente, alguns de nós podem ser enquadrados em ambas as classificações. Não existem dois seres humanos exatamente iguais, portanto cada um de nós, ao fazer o inventário, precisará determinar quais são seus próprios defeitos de caráter. Havendo encontrado os sapatos que lhe sirvam, deveria calçá-los e andar com a ova confiança de que, finalmente, está no caminho certo.

Agora, consideremos a necessidade de uma relação dos defeitos de personalidade mais marcantes que todos temos em várias medidas. Para aqueles com um treinamento religioso, tal relação incluiria sérias violações de princípios. Outros considerariam uma relação de defeitos de caráter. Alguns a chamariam “um índice de desajustes”. Outros se incomodariam bastante se se falasse em imoralidade, e mais ainda se se falasse em pecado. Contudo, todos os que sejam razoáveis concordarão em um ponto: que há bastante de errado em nós alcoólicos, havendo muito que fazer se esperamos conseguir a sobriedade, o progresso e a verdadeira capacidade de enfrentar a vida.

Para evitar cair em confusão sobre os nomes que deveriam ser dados a estes defeitos, tomemos uma relação, universalmente reconhecida, das principais falhas humanas, os Sete Pecados Capitais: orgulho, avareza, luxúria, ira, gula, inveja e preguiça. Não é por acidente que a primeira delas é orgulho. O orgulho que leva à auto justificação, sempre iniciada por temores conscientes ou inconscientes, é o principal causador da maioria das dificuldades humanas, o maior empecilho ao progresso verdadeiro. O orgulho nos induz a fazer exigências de nós e dos outros que não podem ser cumpridas sem perversão ou abuso dos instintos que Deus nos deu. Quando a satisfação de nosso instinto pelo sexo, segurança e posição social se torna o único objetivo de nossas vidas, então o orgulho entra em cena para justificar nossos excessos.

Todas estas falhas geram o medo, uma doença da alma em si. Então, o medo, por sua vez, gera mais defeitos de caráter. O medo não justificado de que nossos instintos não sejam satisfeitos, nos leva a desejar os bens dos outros, a ansiar pelo sexo e o poder, a nos irritar quando nossas exigências são ameaçadas, a sentir inveja quando os outros parecem satisfazer suas ambições enquanto nós nada conseguimos com as nossas. Comemos, bebemos e procuramos obter mais do que precisamos, por medo de nunca ter o suficiente. E com apreensão autêntica, frente à perspectiva do trabalho, nos quedamos preguiçosos. Desperdiçamos o tempo e demoramos, adiamos ou, na melhor das hipóteses, trabalhamos de má vontade e com pouca energia. Estas formas de medo são cupins que, incansavelmente, devoram os alicerces da vida que tentamos construir.

Portanto, quando A.A. sugere um inventário moral destemido, deve parecer a todo recém-chegado que esmos pedindo-lhe mais do que é capaz de fazer. Ambos, o orgulho e o medo, o assaltam cada vez que tenta olhar para dentro de si. O orgulho diz: “Você não precisa passar por aqui...” e o medo responde: “Não se atreva a olhar”. Porém, o testemunho de AAs que realmente experimentaram fazer um inventário moral é que orgulho e medo deste tipo não passam de fantasmas, nada mais. Uma vez que nos sentimos inteiramente dispostos a inventariar a nossa vida e nos esforçamos para fazê-lo minuciosamente, uma luz maravilhosa cai sobre esta cena nebulosa. Ao persistirmos,

nasce um tipo de confiança novo, e é indescritível a sensação de alívio ao nos encarmos finalmente. Estes são os primeiros frutos do Quarto Passo.

Agora, o recém-chegado provavelmente terá chegado Às seguintes conclusões: que seus defeitos de caráter, representando instintos desviados, foram a causa primordial de suas bebedeiras e de seu fracasso na vida; ao menos que agora esteja disposto a se esforçar para eliminar os piores destes defeitos, tanto a sobriedade quanto a paz de espírito ainda se esquivarão dele; todo o alicerce errado de sua vida terá de ser arrancado e reconstruído num chão de rocha firme. Disposto agora a iniciar a busca de seus próprios defeitos, perguntará: “Por onde começo? Como devo fazer para levar a um bom termo um inventário de mim mesmo?”

Por ser o Quarto Passo o início apenas de um exercício que durará a vida toda, pode-se sugerir que ele comece por investigar aquelas falhas pessoais que mais intensamente o molestam e que são relativamente óbvias. Usando seu melhor bom senso sobre o que tem sido certo ou errado, poderá fazer um exame geral de sua conduta no que tange a seus instintos primários de sexo, segurança e vida social. Revisando sua vida, poderá começar facilmente, com a consideração de perguntas como estas: Quando, como, e em que circunstâncias específicas minha procura egoísta da relação sexual causou prejuízos a outras pessoas e a mim? Quais as pessoas prejudicadas, e até que ponto? Comprometi minha posição na comunidade? Como foi que reagem estas situações, naquela época? Queimava-me com um sentido de culpa que nada conseguia extinguir? Ou absolvía-me com a insistência de que era o perseguido em vez de perseguidor? De que forma tenho reagido à frustração em assuntos sexuais? Quando contrariado, tornava-me vingativo ou deprimido? Desferrava-me em outras pessoas? Se houvesse rejeição ou frieza em casa, usava isto como desculpa para a prevaricação?

Também de importância para a maioria dos alcoólicos são as perguntas que precisam fazer sobre seu comportamento no tocante à segurança financeira e emocional. Nestas áreas, com muita freqüência, o medo, a cobiça, a possessividade e o orgulho fizeram muitos danos. Analisando sua carreira de negócios e empregos, qualquer alcoólico poderá se fazer perguntas como estas: Além do meu problema de bebida, que defeitos de caráter contribuíram para minha instabilidade financeira? O medo e o sentido de inferioridade, em matéria de minha capacidade para exercer minhas funções, destruíram a minha confiança e me encheram de conflitos? Tentei encobrir esses sentimentos de insegurança blefando, fraudando, mentindo, evitando a responsabilidade ou queixando-me? Queixando-me de que os outros não reconheciam minhas habilidades verdadeiramente excepcionais? Exagerava meu valor e bancava o “manda-chuva”? Possuía uma ambição tão inescrupulosa que traía e minava meus colegas? Era extravagante? Tomava emprestado dinheiro descuidadamente, importando-me pouco em repô-lo? Era um “pão-duro”, recusando manter devidamente a minha família? Estava disposto a ganhar dinheiro desonestamente? Que dizer dos “negócios seguros”, a bolsa de valores, o mercado, o jogo?

As mulheres de negócios em A.A. naturalmente notarão que muitas destas perguntas se referem também a elas. Mas também a dona de casa alcoólica pode trazer insegurança financeira à família. Ela pode fazer mágicas com suas contas de crédito, manipular o orçamento da alimentação, passar as tardes jogando e levar o marido à dívidas sérias com sua irresponsabilidade, seus gastos e sua extravagância.

Porém, todos os alcoólicos que beberam até perder seus empregos, suas famílias e seus amigos, precisarão reinquirir-se impiedosamente para determinar até que ponto seus defeitos de personalidade demoliram sua segurança.

Os sintomas mais comuns de insegurança emocional são a preocupação, a ira, a auto piedade e a depressão. Estas nascem de causas que, às vezes, parecem estar dentro de nós e, outras, vir de fora. Para o inventário neste sentido, deveríamos considerar cuidadosamente todas as nossas relações pessoais das quais sempre decorrem problemas. Devemos lembrar que este tipo de insegurança poderá surgir em qualquer área na qual os instintos são ameaçados. Perguntas feitas com este objetivo poderiam ser como estas: olhando tanto para o passado quanto para o presente, que casos sexuais me causaram ansiedade, amargura, frustração ou depressão? Analisando cada caso imparcialmente, posso ver onde, como e quando cometi erros? Esses problemas me perturbaram por causa do egoísmo ou exigências irrazoáveis? Se meu distúrbio foi aparentemente causado pelo comportamento de outros, por que me falta a capacidade de aceitar as condições que não posso modificar? Estas representam tipos de perguntas fundamentais que podem revelar a fonte do meu desconforto e indicar se poderei ser capaz de alterar minha própria conduta e, desta maneira, ajustar-me à autodisciplina, serenamente.

Suponhamos que a insegurança financeira desperta constantemente esses mesmos sentimentos. Posso me perguntar até que ponto meus próprios erros alimentaram minhas ansiedades e meus temores. E se ações dos outros são parte da causa, que posso fazer a respeito? Se não tenho condições de mudar o estado atual das coisas, estou disposto a tomar as medidas necessárias para adaptar minha vida a elas, tais como são? Perguntas como estas e outras serão lembradas, facilmente, em cada caso individual, e ajudarão a desenterrar as causas originais.

Mas é por causa de nossas relações deturpadas com parentes, amigos e a sociedade lá fora que muitos de nós sofremos mais. Temo sido por demais obtusos e teimosos nestas relações. O fato principal que deixamos de reconhecer é a nossa incapacidade total de manter uma verdadeira intimidade com outro ser humano. Nossa egomania cava duas armadilhas desastrosas. Insistimos em dominar as pessoas que conhecemos, ou dependemos demais delas. Se nos apoiamos demasiadamente nas pessoas, mais cedo ou mais tarde nos decepcionarão, pois também são humanos e não podem absolutamente satisfazer as nossas exigências incessantes. Assim, nossa insegurança cresce e se inflama. Quando tentamos, habitualmente, manipular os outros para que cumpram nossas teimosas vontades, revoltam-se e resistem fortemente. Então, deixamos crescer os sentimentos feridos, a mania de perseguição e o desejo de retaliação. Conforme redobramos nossos esforços para controlar, e continuamos fracassando, nosso sofrimento torna-se agudo e constante.

Em nenhuma ocasião procuramos ser um membro da família, um amigo entre amigos, um colega entre os outros, ou um membro útil da sociedade. Sempre nos esforçamos para chegar até o topo do morro, ou então para nos escondermos à sombra dele. Este comportamento egoísta impedia uma relação íntima com qualquer pessoa ao nosso redor. Da verdadeira fraternidade pouco conhecíamos.

Alguns farão objeção a muitas perguntas feitas, por acharem que seus defeitos talvez não tenham sido assim tão flagrantes. A estes pode-se sugerir que um exame consciente é capaz de revelar justamente os defeitos dos quais tratam as perguntas desagradáveis. Pelo fato de nossa história não ter sido tão ruim na superfície, ficamos

freqüentemente embaraçados ao descobrir que isto se deve simplesmente ao fato de haveremos enterrado tais defeitos no mais profundo de nós mesmos, debaixo de grossas camadas de auto justificação. Sejam quais forem os defeitos, acabaram por nos emboscar no alcoolismo e na miséria.

Portanto, minuciosidade deveria ser o lema quando se trata de um inventário. Neste sentido, é sábio escrevermos nossas perguntas e respostas. Servirá como ajuda aos pensamentos claros e à avaliação honesta. Será a primeira indicação *tangível* de nossa total disposição de tocar para frente.



## QUINTO PASSO

*“Admitimos perante Deus, perante nós mesmos e perante outro ser humano, a natureza exata de nossas falhas.”*

Todos os Doze Passos de A.A. nos pedem para atuar em sentido contrário aos nossos desejos naturais, todos desinflam nosso ego. Quando se trata de desinflar o ego, poucos passos são mais duros de aceitar que o Quinto. Mas, dificilmente, algum deles é mais necessário à obtenção da sobriedade prolongada e à paz de espírito do que este.

A experiência de A.A. nos indicou que não podemos viver sozinhos com insistentes problemas e os defeitos de caráter que os causam e agravam. Caso tenhamos passado o holofote do Quarto Passo sobre nossas vidas, e se ele tiver realçado aquelas experiências que preferimos não lembrar, se chegamos a aprender com os pensamentos e as ações erradas feriram a nós e a outrem, então se torna mais imperativo do que nunca desistir de viver sozinhos com esses fantasmas torturantes de ontem. É preciso falar com alguém a esse respeito.

Tão intensos, porém, são nosso medo e a relutância de fazê-lo que, ao início, muitos AAs tentam contornar o Quinto Passo. Procuramos uma maneira mais fácil – que geralmente consiste na admissão ampla e quase indolorosa de que, quando bebíamos, éramos, às vezes, maus elementos. Então, para completar, acrescentamos descrições dramáticas desse lado de nosso comportamento quando bêbados que, em todo caso, nossos amigos provavelmente já conhecem.

Mas, das coisas que realmente nos aborrecem e marcam, nada dizemos. Certas lembranças penosas e aflitivas, dizemos para nós mesmos, não devem ser compartilhadas com ninguém. Essas serão nosso segredo. Ninguém deve saber. Esperamos levá-las conosco para a sepultura.

Contudo, se a experiência de A.A. serve para algo, ela nos diz que a esse procedimento, não só falta critério, como também, é uma resolução perigosa. Poucas atitudes atrapalhadas causaram mais problemas do que se recusar a praticar o Quinto Passo. Algumas pessoas são incapazes de permanecer sóbrias, outras recairão periodicamente enquanto não fizerem uma verdadeira “limpeza de casa”. Até os veteranos em A.A., sóbrios há anos, freqüentemente pagam caro por haver praticado este passo superficialmente. Contarão como tentaram carregar o peso sozinhos; quanto sofreram com a irritabilidade, a ansiedade, o remorso e a depressão; e como, inconscientemente procurando o alívio, às vezes até imputavam aos seus melhores amigos os defeitos de caráter que eles mesmos estavam tentando encobrir. Enfim, descobriram que o alívio nunca chegava com a confissão dos pecados alheios e sim, cada qual se concentrando nos seus.

Este sistema de admitir os próprios defeitos a outra pessoa é, sem dúvida, muito antigo. Tem sido validado em todos os séculos, e caracteriza a vida de toda pessoa espiritualmente orientada e verdadeiramente religiosa. Mas hoje, a religião não é nem de longe o único defensor deste princípio salvador. Os psiquiatras e psicólogos apontam a profunda necessidade que todo ser humano tem de, na prática, discernir e conhecer as falhas de sua própria personalidade e discutir sobre elas com uma pessoa compreensiva e digna de confiança. No que se refere aos alcoólicos, A.A. iria mais longe ainda. A maioria de seus membros não teria dúvida em proclamar que, sem a corajosa admissão

de seus defeitos perante outro ser humano, não teria podido se manter sóbria. Sem que estejamos dispostos a tentar esse reconhecimento, parece claro que a Graça Divina não nos tocará para expulsar nossas obsessões destrutivas.

Que somos capazes de ganhar com o Quinto Passo? Em primeiro lugar, livrar-nos-emos dessa terrível sensação de isolamento que sempre tivemos. Quase sem exceção, os alcoólicos são torturados pela solidão. Mesmo antes de nossas bebedeiras se tornarem graves e as pessoas se afastarem de nós, quase todos nós sofremos a sensação de estarmos sós. Éramos acanhados e não nos atrevíamos a nos aproximar dos outros, ou éramos capazes de ser “bons sujeitos”, almejando a atenção e o companheirismo, embora jamais o conseguíssemos, pelo menos em nossa maneira de entender. Sempre existia aquela barreira misteriosa que não conseguíamos compreender nem superar. Era como se fôssemos atores num palco, subitamente descobrindo que não sabíamos uma só linha de nosso papel. Eis uma das razões pela qual amávamos tanto o álcool. Ele nos permitia desempenhar nosso papel a qualquer tempo. Mas, até Baco acabou nos prejudicando; finalmente, nos arrasava e deixava numa solidão aterrorizante.

Quando chegamos em A.A., e pela primeira vez na vida nos encontramos entre pessoas que pareciam nos entender, a sensação de fazer parte de alguma coisa era tremendamente emocionante. Achamos que o problema do isolamento havia terminado. Porém, logo descobrimos que embora não estivéssemos mais sozinhos no sentido social, ainda sofriamos muito os antigos tormentos aflitivos de sentir-nos à parte. Enquanto não falássemos, com toda franqueza, de nossos conflitos e ouvíssemos outra pessoa fazer a mesma coisa, ainda não estaríamos participando. A solução era o Quinto Passo. Era o começo de um verdadeiro parentesco com as pessoas e com Deus.

Este passo vital também foi o meio pelo qual começamos a ter a sensação de que poderíamos ser perdoados, não importando o que houvésssemos pensado ou feito. Frequentemente, enquanto dávamos este passo com nossos padrinhos ou conselheiros espirituais, pela primeira vez, nos sentíamos verdadeiramente capazes de perdoar aos outros, não importa quão profundamente sentíssemos que nos houvessem maltratado. Nosso inventário moral nos havia persuadido de que o perdão geral era desejável, mas foi somente quando demos o Quinto Passo com resolução, que *soubemos*, em nosso íntimo, o quanto seríamos capazes de aceitar o perdão e perdoar também.

Outra grande dádiva que podemos esperar por confiar nossos defeitos a outro ser humano é a humildade – uma palavra frequentemente mal compreendida. Para aqueles que têm progredido em A.A., representa um reconhecimento claro do que e de quem somos realmente, seguido de um esforço sincero para ser aquilo que poderíamos ser. Portanto, nossa primeira medida prática em direção à humildade deveria consistir no reconhecimento de nossas deficiências. Não se pode corrigir defeito algum sem ver claramente o que é. Mais precisaremos fazer mais do que ver. A olhada objetiva que demos no Quarto Passo foi, afinal de contas, apenas uma olhada. Todos nós vimos, por exemplo, que às vezes nos faltava honestidade e tolerância, e éramos dominados por crises de auto piedade ou delírios de grandeza. Porém, embora isto fosse uma experiência humilhante, não significava, necessariamente, que já houvésssemos alcançado a verdadeira humildade. Embora finalmente reconhecidos, nossos defeitos permaneciam. Era necessário fazer algo a respeito deles e logo descobrimos que sozinhos não conseguíamos afastá-los, mesmo que desejássemos.

Maior realismo e, portanto, mais honestidade a nosso respeito são os nossos grandes e positivos benefícios que ganhamos sob a influência do Quinto Passo. Enquanto

fazíamos o inventário, começamos a suspeitar de quantos problemas nos havia causado o nosso auto engano. Disso havia se originado uma ponderação inquietante. Se nos havíamos enganado durante quase toda vida, como poderíamos agora estar seguros de que não seríamos auto enganados? Como poderíamos estar certos de tínhamos feito um verdadeiro catálogo de nossos defeitos e os havíamos admitido realmente, até para nós mesmos? Estando ainda perturbados pelo medo, pela auto piedade e por outros sentimentos feridos, provavelmente não estávamos em condições de nos avaliar com justiça. Demasiada culpa e remorsos poderiam fazer com que exagerássemos nossas falhas. Ou então, a ira e o orgulho ferido poderiam ser camuflagem atrás da qual estávamos escondendo alguns de nossos defeitos enquanto culpávamos outros por eles. Possivelmente, também, ainda estávamos sendo prejudicados por muitas falhas, grandes e pequenas, que nunca sonhávamos ter.

Portanto, era evidente que uma auto-análise de nossos defeitos, feita solitariamente baseada só nisso, nem de longe seria suficiente. Precisaríamos da ajuda externa de Deus e de um ser humano para saber, com certeza, a verdade a nosso respeito e admiti-la. Unicamente através de uma discussão sobre nós mesmos, sem esconder nada, estando dispostos a receber advertências e aceitar conselhos, poderíamos começar a caminhar em direção ao pensamento correto, à honestidade sólida e à autêntica humildade.

Porém, muitos de nós ainda nos sentíamos relutantes e dizíamos: “Por que não pode Deus, na forma em que O entendemos, nos contar onde estamos errados? Se o Criador nos deu nossas vidas, deve então, saber com minúcias onde, como e quando temos errado desde o início. Por que não fazer nossas admissões diretamente a Ele? Por que é necessária a interferência de uma outra pessoa neste assunto?”

A essa altura, as dificuldades de tentar lidar corretamente com Deus, sozinhos, são duplas. Embora possamos, a princípio, ficar espantados ao reconhecer que Deus sabe tudo a nosso respeito, somos capazes de nos acostumar a isso em pouco tempo. De algum modo, estar sozinho com Deus não parece ser tão embaraçoso quanto enfrentar uma outra pessoa. Até que resolvamos sentar e falar em voz alta a respeito das coisas que há tempo, temos escondido, nossa disposição de “limpar a casa” é meramente teórica. O fato de sermos honestos com outra pessoa, confirma que temos sido honestos conosco e com Deus.

A segunda dificuldade está naquilo que nos vem enquanto estamos sós, e que pode ser deturpado pelos nossos anseios e racionalizações. A vantagem em falar com outra pessoa é que podemos, de forma direta, obter seus comentários e conselhos sobre a nossa situação, não podendo haver dúvidas em nossas mentes sobre esses conselhos. Tratando-se de assuntos espirituais, andar sozinho é perigoso. Quantas vezes ouvimos pessoas bem intencionadas proclamar a orientação de Deus, quando era mais do que evidente que estavam muito enganadas. Faltando-lhes tanto a prática quanto a humildade, haviam se iludido e se permitiam justificar a mais rematada bobagem sob a alegação de que era isto que Deus lhes havia dito. Vale notar que pessoas de maior desenvolvimento espiritual quase sempre insistem em verificar, com amigos ou conselheiros espirituais, a orientação que consideram haver recebido de Deus. É certo, então, que um recém-chegado não deva correr o risco de cometer, desta maneira, enganos, talvez trágicos, por falta de critérios. Embora os comentários ou conselhos de outros possam conter falhas, é possível que sejam mais específicos do que qualquer orientação direta que possamos receber enquanto ainda somos tão inexperientes no estabelecimento do contato com um Poder Superior a nós.

Nosso próximo problema será descobrir a pessoa na qual iremos confiar. Aqui devemos tomar bastante cuidado, lembrando-nos que a prudência é considerada uma das mais valiosas virtudes. É possível que seja necessário compartilhar com esta pessoa fatos a nosso respeito que ninguém mais deva saber. Desejaremos falar com alguém experiente que não só tenha se mantido abstinente, como também conseguido superar outras sérias dificuldades, iguais talvez às nossas. Esta pessoa poderá ser o nosso padrinho, embora não necessariamente. Se a nossa confiança nele estiver bem desenvolvida, se o seu temperamento e seus problemas forem semelhantes aos nossos, então nossa escolha será boa. Além do mais, nosso padrinho já tem a vantagem de conhecer alguma coisa a respeito do nosso caso.

Contudo, possivelmente sua relação com ele seja tal que você desejaria revelar apenas uma parte de sua história. Se for este o caso, faça-o sem dúvida, pois deve começar o mais breve possível. Poderá acontecer porém, que você venha a escolher alguma outra pessoa para as revelações mais difíceis e profundas. Esta pessoa poderá estar inteiramente desligada de A.A. por exemplo, seu preceptor religioso ou seu médico. Para alguns de nós, uma pessoa totalmente estranha poderá ser a melhor escolha.

A inteira confiança depositada naquele com quem compartilharemos nossa auto-análise, e nossa boa disposição, serão as provas verdadeiras da situação. Mesmo depois de ter encontrado a pessoa, o aproximar-se dele ou dela requer muita decisão. Ninguém deve dizer que o programa de A.A. não requer força de vontade; este é um dos momentos em que poderá ser necessária toda que tiver. Felizmente, contudo, você provavelmente receberá uma surpresa agradável. Quando tenha explicado seu propósito cuidadosamente, e o depositário de sua confiança tenha entendido o quanto ele poderá ajudar, na verdade, a conversação começará facilmente e logo se tornará animada. Em breve, seu ouvinte poderá contar uma ou outra história a respeito dele que deixará você ainda mais à vontade. Desde que você nada esconda, sua sensação de alívio aumentará de minuto a minuto. As emoções reprimidas durante anos saem de seu confinamento, e milagrosamente desaparecem ao serem expostas. À medida que a dor diminui, é substituída por uma tranqüilidade balsâmica. E quando a humildade e a serenidade se misturam desta maneira, outra importantíssima coisa é capaz de ocorrer. Muitos AAs anteriormente agnósticos ou ateus, nos dizem que foi nesta fase do Quinto Passo que realmente sentiram, pela primeira vez, a presença de Deus. E mesmo aqueles que já tinham fé, freqüentemente se tornam conscientes de Deus como nunca antes o foram.

A sensação de estar unidos a Deus e ao homem, a saída do isolamento por meio de um compartilhar aberto e honesto do terrível peso de nossa culpa, nos leva a um lugar de descanso onde podemos preparar-nos para os passos seguintes em direção a uma sobriedade plena e significativa.

## SEXTO PASSO

*“Prontificamo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter.”*

“Este é o passo que separa os adultos dos adolescentes...” Eis o que declara um clérigo muito querido que, por sinal, é um dos melhores amigos de A.A. Ele prossegue para explicar que qualquer pessoa cheia de disposição e honestidade suficientes para, repetidamente, experimentar o Sexto Passo com respeito a todos seus defeitos – em absoluto sem qualquer reserva – tem realmente andado um bom pedaço no campo espiritual e, portanto, merece ser chamado de homem que está sinceramente empenhado em crescer à imagem e semelhança do Criador.

Evidentemente, a tão discutida pergunta sobre se Deus pode – e quer, sob certas condições – remover os defeitos de caráter, será respondida afirmativamente pela quase totalidade dos membros de A.A. Para eles, esta proposição não será apenas teoria; será simplesmente uma das maiores realidades de suas vidas. Geralmente oferecerão suas provas em exposição semelhante a esta:

“É claro, estava vencido, completamente derrotado. Minha própria força de vontade simplesmente não funcionava no caso do álcool. Mudanças de ambiente, os melhores esforços de parentes, amigos, médicos e clérigos nada adiantaram no caso do meu alcoolismo. Simplesmente não conseguia parar de beber, e nenhum ser humano parecia ter a capacidade de me ajudar. Porém, quando me dispus a “limpar a casa” e, roguei a um Poder Superior, Deus, como eu o compreendia, que me libertasse, então minha obsessão para beber sumiu. Simplesmente foi arrancada de mim.”

Em reuniões de A.A. em todo o mundo, diariamente se ouvem declarações como esta. Está claro, para que todos possam ver, que a cada membro sóbrio de A.A. foi concedida a libertação desta mui obstinada e potencialmente fatal obsessão. Portanto, de forma literal e completa, todos AAs “se prontificaram inteiramente” a deixar que Deus removesse de suas vidas a mania pelo álcool. E Deus passou a fazer exatamente isso.

Havendo alcançado uma completa libertação do alcoolismo, por que, então, não deveríamos poder chegar, pelos mesmos meios, à perfeita libertação de qualquer outro problema ou defeito? Este é um enigma de nossa existência, para o qual a resposta certa só poderá estar na mente de Deus. Todavia, pelo menos uma parte da resposta nos é aparente.

Quando homens e mulheres derramam tanto álcool para dentro de si, destroam suas vidas e cometem um ato totalmente antinatural. Contrariando seu desejo instintivo de auto preservação, parecem estar resolvidos à autodestruição. Atuam contra seu instinto mais profundo. Por estarem humilhados pela terrível surra administrada pelo álcool, a graça de Deus pode neles penetrar e expelir sua obsessão. Aqui, então, seu poderoso instinto de viver pode cooperar plenamente com a decisão do Criador de lhes dar nova vida. Pois tanto a natureza quanto Deus abominam o suicídio.

Porém, a maioria de nossas outras dificuldades não se enquadram, de forma alguma, em tal categoria. Por exemplo, toda pessoa normal que comer, reproduzir-se, ser alguém dentro da sociedade em que vive, e deseja estar razoavelmente protegido e seguro enquanto tenta conseguir estas coisas. De fato, Deus o fez assim, Ele não criou o

homem para se destruir pelo álcool, e sim lhe deu os instintos para ajudá-lo a manter-se vivo.

Não há qualquer indicação, pelo menos nesta vida, de que nosso Criador queira que eliminemos, totalmente, nossos impulsos instintivos. Pelo que sabemos, em nenhum lugar consta que Deus tenha eliminado completamente, em algum ser humano, todos seus impulsos naturais.

Visto que a maioria de nós nasceu com abundância de desejos naturais, não é de se admirar que, freqüentemente, permitamos que excedam bastante seu propósito pretendido. Quando nos impelem cegamente, ou quando, obstinadamente, exigimos que nos dêem mais satisfações e prazeres do que é possível ou do que merecemos, estamos no ponto em que nos afastamos do grau de perfeição que Deus deseja para nós aqui na Terra. Esta é a medida de nossos defeitos de caráter ou, se preferirmos, de nossos pecados.

Se pedirmos, Deus certamente perdoará nossas negligências. Porém, em nenhum caso nos torna brancos como a neve e nos mantém assim sem a nossa cooperação. Eis uma coisa que nós mesmos devemos estar dispostos a procurar. Ele quer apenas que tentemos, da melhor maneira possível, progredir na edificação do caráter.

De modo que o Sexto Passo – “prontificamo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter” é a maneira do A.A. expor a melhor atitude possível que se pode tomar para dar um começo nesta obra de toda uma vida. isto não quer dizer que esperamos que todos nossos defeitos de caráter sejam eliminados como foi nossa compulsão de beber. Alguns deles podem ser eliminados, mas com a maioria teremos de nos contentar com uma melhora que requer paciência. As palavras-chave, “prontificamo-nos inteiramente”, frisam o fato de querermos conseguir o melhor que conhecemos ou que podemos vir a conhecer.

Quantos de nós têm esse grau de disposição? Em sentido absoluto, praticamente ninguém o tem. O melhor que podemos fazer, com a maior honestidade possível, é tentar tê-lo. Mesmo assim, até os melhores dentre nós descobrirão, para sua consternação, que sempre existe um ponto que nos prende, um ponto em que dizemos: “Não, ainda não posso me livrar disto”. E, com freqüência, pisaremos em terreno ainda mais perigoso quando lamuriamos: “A isto *jamaiz* renunciarei.” Tal é a capacidade de nossos instintos de se excederem. Seja qual for a distância que tenhamos percorrido, sempre teremos desejos que contrariam a graça de Deus.

Alguns, que julgam ter percorrido bastante, poderão discordar; portanto, vamos tentar refletir um pouco mais sobre isto. Quase toda pessoa deseja se livrar de seus empecilhos mais salientes. Ninguém quer ser tão orgulhoso para ser desprezado como um fanfarrão, nem tão ambicioso para que o chamem de ladrão; ninguém quer ter o rancor capaz de levá-lo ao homicídio, nem lascívia para violentar e nem gula para que lhe arruíne a saúde. Ninguém quer sofrer a crônica dor da inveja ou ser paralisado pela preguiça. É claro que a maioria dos homens não tem estes defeitos a níveis tão altos.

Nós, que temos escapado destes extremos, somos capazes de nos congratular; mas, podemos? Afinal de contas, não foi o interesse próprio que nos permitiu escapar? Não se requer muito esforço espiritual para evitar os excessos que, de qualquer forma, nos trariam castigo. Porém, quando encaramos os aspectos menos violentos destes mesmos defeitos, neste caso, em que pé estamos?

O que precisamos reconhecer agora é que nos regozijamos com alguns de nossos defeitos. Adoramos-os, realmente. Quem, por exemplo, não gosta de sentir-se um pouquinho superior ao outro, ou mesmo bastante superior? Não é verdade que gostamos de deixar que a avareza se faça passar por ambição. Parece impossível pensar em *gostar* da lascívia. Mas, quantos homens e mulheres falam em amor da boca para fora, e acreditam naquilo que dizem, para que possam esconder a lascívia num canto escuro de suas mentes? E, mesmo ficando dentro dos limites do convencional, muitas pessoas precisam admitir que suas excursões sexuais imaginárias são capazes de adornar-se como sonhos românticos.

O rancor hipócrita também pode ser agradável. De um modo perverso podemos até sentir satisfação pelo fato de que muitas pessoas nos aborrecem, pois isso nos traz uma sensação cômoda de superioridade. A “fofoca”, acrescida de nossa ira, uma forma polida de homicídio por meio do assassinato do caráter, também traz suas satisfações para nós. Nestes casos, estamos tentando ajudar aqueles que criticamos; estamos tentando proclamar nossa própria retidão.

Quando a gula não chega a ser prejudicial demais, também lhe damos um nome mais brando; dizemos que estamos “desfrutando de um certo conforto”. Vivemos num mundo repleto de inveja. Em grau maior ou menor, todos somos contaminados por ela. Deste defeito certamente tiramos uma satisfação desnaturada, embora bem definida. Se assim não fosse, porque consumiríamos tanto tempo desejando o que não temos, em vez de trabalhar para obtê-lo ou raivosamente procurando por qualidades que nunca teremos, em vez de nos ajustarmos ao fato e aceitá-lo? E quantas vezes trabalhamos incansavelmente, sem maior motivo do que para estar seguros e preguiçosos mais tarde – só que o chamamos de “aposentadoria”? considere, ainda, nosso talento para a vagabundagem. O que é, na realidade, a preguiça em cinco sílabas. Não seria difícil a qualquer um apresentar uma boa relação de defeitos como estes, e poucos dentre nós pensariam seriamente em renunciar a eles, pelo menos até que nos causassem dano excessivo.

Existem algumas pessoas, que poderiam concluir, que estão realmente prontas a permitir que todos seus defeitos sejam removidos. Porém, até estas pessoas, se elaborassem uma relação de defeitos ainda mais brandos, seriam obrigadas a admitir que prefeririam ficar com *alguns* deles. Portanto, parece evidente que poucos podem tornar-se de maneira rápida e fácil, prontos para seguir rumo à perfeição espiritual e moral; desejamos nos acomodar com apenas o necessário em perfeição que nos permita viver a vida, seja lá o que isso signifique para cada um de nós. Portanto, a diferença entre “os adultos e os adolescentes” é igual à que existe entre a luta por um objetivo qualquer de nossa escolha e a meta perfeita que é de Deus.

Muitos logo perguntarão: “Como é possível aceitar tudo em que implica o Sexto Passo? Ora – seria a *perfeição!*” Parece uma pergunta difícil de responder mas, a bem dizer, não é. Somente o Primeiro Passo, onde admitimos inteiramente nossa impotência perante o álcool, pode ser praticado com absoluta perfeição. Os outros Onze Passos enunciam ideais perfeitos. São metas que contemplamos, e as medidas frente às quais estimamos nosso progresso. Sob este prisma, o Sexto Passo ainda é difícil, mas está longe de ser impossível. A única coisa urgente é que comecemos e sigamos tentando.

Se quisermos obter algum resultado concreto na prática deste passo para a solução de problemas fora do álcool, precisaremos fazer uma nova tentativa no sentido de

limparmos a mente dos preconceitos. Precisamos erguer nosso olhar em direção à perfeição e estar prontos para caminhar nessa direção. Raramente importará a velocidade com que andamos. A única pergunta será: “Estamos prontos?”

Contemplando de novo aqueles defeitos a que ainda não estamos dispostos a renunciar, deveríamos ser menos teimosos. Talvez ainda sejamos obrigados em alguns casos, a dizer: “A isto não posso renunciar ainda...”, mas nunca devíamos nos dizer: “A isto jamais renunciarei.”

Vamos consertar o que parece ser uma abertura perigosa que permanece. Sugere-se que devemos estar inteiramente dispostos a procurar a perfeição. Notamos, contudo, que alguma demora poderia ser perdoada. Esta palavra, na mente de um alcoólico cheio de desculpas, certamente poderia ter o sentido de um prazo longo. Poderia dizer: “Como é simples. Claro, caminharei para a perfeição, mas certamente não tenho pressa. Talvez possa evitar tratar, indefinidamente, alguns dos meus problemas”. Naturalmente, isto não bastará. Esta maneira de enganar a si mesmo deverá ser eliminada assim como outras prazerosas auto justificações. No mínimo, teremos de enfrentar alguns de nossos piores defeitos de caráter e tomar medidas para removê-los o mais rápido possível.

No momento em que dizemos: “não, nunca”, nossa mente se fecha para a graça de Deus. A demora é perigosa e a rebelião pode ser fatal. Este é o ponto exato em que teremos de abandonar os nossos objetivos limitados e avançarmos em direção à vontade de Deus para conosco.



## SÉTIMO PASSO

*“Humildemente rogamos a Ele que nos livrasse de nossas imperfeições”.*

Já que este Passo trata especificamente da humildade, deveríamos fazer uma pausa aqui para pensar sobre o que é a humildade e o que a sua prática poderá significar para nós.

Realmente, conseguir maior humildade é o princípio fundamental de cada um dos Doze Passos de A.A., pois sem um certo grau de humildade, nenhum alcoólico poderá permanecer sóbrio. Além disso, quase todos os AAs descobriram que sem desenvolver esta preciosa virtude além do estritamente necessário à sobriedade, não terão muita probabilidade de serem felizes. Sem ela, não podem viver uma vida de muita utilidade ou, com os contratempos, convocar a fé que enfrenta qualquer emergência. A humildade, como palavra e ideal, tem passado bem mal em nosso mundo, não somente é mal entendida a idéia, mas, freqüentemente a palavra em si desagrada profundamente. Muitas pessoas não praticam, mesmo ligeiramente, a humildade como um modo de vida. uma boa parte da conversa cotidiana que ouvimos, e muito do que lemos, salienta o orgulho que o homem tem de suas próprias realizações.

Com grande inteligência, os homens de ciência vêm forçando a natureza a revelar seus segredos. Os imensos recursos que atualmente podem ser utilizados, prometem tamanha quantidade de bens e confortos materiais que muitos chegam a acreditar que como obra do homem em breve chegaremos a desfrutar o milênio. A pobreza desaparecerá, e haverá tanta abundância que todos, amplamente garantidos, terão realizado todos os seus desejos. Em teoria parece ser assim: uma vez satisfeitos todos os instintos primários de todos, pouca coisa restará que possa levá-los à discórdia. Então o mundo se tornará feliz e livre para concentrar-se no desenvolvimento da cultura e do caráter. Apenas com sua própria inteligência e esforço, os homens terão construído seu próprio destino.

Certamente nenhum alcoólico e, sem dúvida, nenhum membro de A.A. quer condenar os avanços materiais. Nem entramos em debate com muita gente que ainda se agarra com tanta paixão à crença de que satisfazer os nossos desejos básicos é o objetivo principal da vida. porém, estamos convencidos de que nenhuma classe de pessoas no mundo jamais se atrapalhou tanto tentando viver segundo tal pensamento, como os alcoólicos. Há milhares de anos vimos querendo mais do que a nossa parcela de segurança, prestígio e romance. Quando parecíamos estar obtendo êxito, bebíamos para viver sonhos ainda maiores e quando estávamos frustrados, mesmo um pouco, bebíamos até o esquecimento.

Nunca havia o suficiente daquilo que julgávamos querer. Em todos esses empenhos, muitos dos quais bem intencionados, ficamos paralisados pela nossa falta de humildade. Havia nos faltado a perspectiva para enxergar que o aperfeiçoamento do caráter e os valores espirituais deveriam vir primeiro e que as satisfações materiais não constituíam o propósito da vida. De forma bem caracterizada, havíamos confundido os fins com os meios. Ao invés de considerar a satisfação de nossos desejos materiais como meios pelos quais podíamos viver e funcionar como humanos, entendemos que estas satisfações constituíam a única finalidade e objetivo da vida.

É verdade que a maioria de nós considerava desejável um bom caráter, porém mais como algo de que se iria necessitar para estar satisfeito consigo mesmo. Com uma ostentação adequada de honestidade e moralidade, teríamos uma melhor oportunidade de obter o que realmente desejávamos. Contudo, sempre que tivemos de escolher entre o caráter e o conforto, a construção do caráter se perdia na poeira de nossa corrida atrás daquilo que achávamos ser a felicidade. Raramente encarávamos a formação do caráter como sendo uma coisa desejável em si, algo que gostaríamos de tentar alcançar mesmo que não fossem satisfeitas nossas necessidades instintivas. Nunca nos ocorreu fazer da honestidade, da tolerância e do verdadeiro amor ao próximo e a Deus, a base do viver cotidiano.

Essa falta de ligação sólida a qualquer valor permanente e esta cegueira ao verdadeiro propósito de nossa vida, produziu um outro resultado negativo. Pois enquanto estávamos convencidos que podíamos viver exclusivamente pela nossa força e inteligência, tornava-se impossível a fé num Poder Superior que funcionasse. Isto era assim, mesmo quando acreditávamos que Deus existia. Era até possível ter crenças religiosas sinceras que permaneciam estéreis porque nós mesmos ainda tentávamos fazer o papel de Deus. Já que púnhamos a confiança própria em primeiro lugar, permanecia fora de cogitação uma autêntica fé num Poder Superior. Faltava aquele ingrediente básico de toda humildade, o desejo de solicitar e fazer a vontade de Deus.

Para nós, o processo de ganhar um novo ponto de vista foi incrivelmente doloroso. Foi somente através de repetidas humilhações que fomos forçados a aprender alguma coisa a respeito da humildade. Só ao fim de uma longa estrada, marcada por sucessivas derrotas, humilhações e esmagamento definitivo de nossa auto-suficiência, começamos a sentir a humildade como algo mais do que uma condição de desespero rastejante. Todo recém-chegado a Alcoólicos Anônimos ouve e logo reconhece por si mesmo, que esta admissão humilde de impotência perante o álcool constitui o Primeiro Passo no caminho da libertação de suas garras imobilizantes.

Assim é que vemos a humildade primeiro como uma necessidade. Porém, isto é apenas o começo. Para afastarmos completamente de nossa aversão à idéia de sermos humildes; para que obtenhamos uma visão da humildade como o largo caminho que leva à verdadeira liberdade do espírito humano para estarmos dispostos a trabalhar para a conquista da humildade como algo desejável em si, demora muito, muito tempo para a maioria de nós. Uma vida inteira engrenada ao egocentrismo não pode ser colocada em contramarcha de uma vez. De início, a rebelião nos atrapalha cada passo.

Quando finalmente admitimos, sem reservas, que somos impotentes perante o álcool, é provável que soltemos um grande suspiro de alívio, dizendo, "Bem, graças a Deus terminou. Jamais terei que passar por *aquilo* de novo." Então, descobriremos, freqüentemente, para nossa consternação, que é apenas o primeiro marco do novo caminho que estamos percorrendo. Empurrados por pura necessidade, nos agarramos com relutância a esses graves defeitos de caráter que nos tornaram bebedores problema em primeiro lugar, falhas essas que precisam ser enfrentadas a fim de evitarmos um novo refúgio no alcoolismo. Desejaremos nos livrar de alguns defeitos porém, em alguns casos, isto parecerá uma tarefa impossível, da qual recuaremos e, com uma persistência violenta, nos apegamos a outros igualmente prejudiciais ao nosso equilíbrio, porque ainda gostamos demais deles. De que modo poderemos reunir decisão e disposição para nos livrar de compulsões e desejos tão irresistíveis?

Contudo, somos novamente impelidos pela conclusão indiscutível que tiramos da experiência de A.A., de que precisamos certamente tentar com vontade ou cairemos à margem da estrada. Nesta etapa de nosso progresso estamos fortemente pressionados e coagidos a fazer o certo. Somos obrigados a escolher entre os sacrifícios da tentativa e as penalidades inapeláveis de não tentar. Estes passos iniciais são dados de má vontade, todavia os damos. Poderemos ainda não dar à humildade um valor alto como virtude pessoal desejável, porém reconhecemos que é uma ajuda necessária à nossa sobrevivência.

Mesmo assim, quando tivermos olhado alguns destes defeitos de frente, discutidos com outra pessoa a respeito deles, e estejamos dispostos a removê-los, nossa maneira de pensar a respeito da humildade começa a ter um sentido mais amplo. A esta altura, com toda probabilidade, já teremos adotado medidas capazes de atenuar os obstáculos que mais nos prejudicam.

Desfrutamos momentos em que sentimos algo parecido à verdadeira paz de espírito. Para aqueles de nós que, até então, conheceram somente a excitação, a depressão ou a ansiedade – em outras palavras, para todos nós – esta nova paz conquistada é uma dádiva inestimável. Realmente, foi acrescentado algo novo.

Apesar de que a humildade houvesse, anteriormente, representado uma alimentação forçada, agora começa a significar o ingrediente nutritivo que nos pode trazer a serenidade.

Essa melhor percepção da humildade inicia outra mudança revolucionária em nossa maneira de ver. Nossos olhos começam a se abrir aos imensos valores que resultaram diretamente do doloroso esvaziamento do ego. Até agora, havíamos dedicado nossas vidas, em maior escala, à fuga da dor e dos problemas, fugimos deles como de uma praga, nunca quisemos lidar com o fato concreto de sofrer. A fuga através da garrafa foi sempre a nossa solução. A edificação do caráter através do sofrimento podia ser boa para os santos, mas certamente não nos agradava.

Então, em A.A. observamos e escutamos. Por todo lado percebemos o fracasso e a miséria transformados, pela humildade, em valores inestimáveis. Ouvimos histórias após histórias de como a humildade havia convertido a fraqueza em força. Em todos os casos, o sofrimento havia sido o preço do ingresso para uma nova vida. porém, este valor de ingresso havia comprado mais do que esperávamos e trouxe uma medida de humildade, que logo descobrimos ser um remédio para a dor. Começamos a ter menos medo da dor e desejar a humildade mais do que nunca.

Durante este processo de aprendizagem a respeito da humildade, o resultado mais profundo de todos foi a nossa mudança de atitude sobre Deus e isto independia de havermos sido crentes ou descrentes. Começamos a superar a idéia de que o Poder Superior era um tipo de reserva no jogo, a quem apelávamos apenas numa emergência. A noção de que seguiríamos vivendo a nossa própria vida, com uma ajudazinha de Deus de vez em quando, começou a se desvanecer. Muitos de nós que nos havíamos considerado religiosos, despertamos para as limitações desta atitude. Recusando colocar Deus em primeiro lugar, havíamos-nos privado de Sua ajuda. Porém, agora as palavras, “Sozinho nada sou, o Pai é que faz”, começaram a significar uma promessa e um sentido animadores.

Percebemos que não era necessário sermos sempre levados à humildade por cacetadas e pancadas. Tanto poderíamos atingi-la procurando-a voluntariamente como pelo sofrimento incessante. Um momento decisivo em nossas vidas chegou quando procuramos a humildade como algo que realmente desejávamos, em vez de algo que precisávamos ter e marcou o momento quando pudemos começar a perceber toda a implicação do Sétimo Passo – “humildemente rogamos a Ele que nos livrasse de nossas imperfeições”.

Ao nos aproximarmos da prática do Sétimo Passo, não faria mal se nós AAs nos perguntássemos, mais uma vez, quais são realmente nossos objetivos mais profundos. Cada um de nós gostaria de viver em paz consigo mesmo e com seus semelhantes. Gostaríamos de ser assegurados de que a Graça de Deus pode fazer por nós o que nós não podemos. Temos visto que os defeitos de caráter baseados em desejos imprevidentes e indignos são os obstáculos que bloqueiam nosso caminho em direção a esses objetivos. Agora vemos, com clareza, que estivemos fazendo exigências injustificadas a nós mesmos, aos outros e a Deus.

O principal estimulante para nossos defeitos tem sido o medo egocêntrico – especialmente o medo de perder algo que já possuíamos ou de não ganhar algo que buscávamos. Vivendo numa base de exigências não atendidas, estávamos num estado de perturbação e frustração contínuas. Portanto, não haveria paz enquanto não encontrássemos um meio de reduzir estas exigências. A diferença entre uma exigência e um simples pedido é evidente para qualquer um.

É no Sétimo Passo que efetuamos a mudança em nossa atitude que nos permite, com a humildade servindo de guia, sair de dentro de nós mesmos em direção aos outros e a Deus. Toda a ênfase do Sétimo Passo é sobre a humildade. Na realidade, está nos dizendo que agora devemos estar dispostos a tentar a humildade na procura da remoção de nossas outras falhas, da mesma forma como fizemos quando admitimos que éramos impotentes perante o álcool e chegamos a acreditar que um Poder Superior a nós poderia nos devolver a sanidade. Se esse grau de humildade nos tornou capazes de descobrir a graça pela qual uma obsessão assim fatal pode ser banida, então deve existir esperança de obter mesmo resultado em relação a qualquer outro problema que possamos ter.

## OITAVO PASSO

*“Fizemos uma relação de todas as pessoas a quem tínhamos prejudicado e nos dispusemos a reparar os danos a elas causados.”*

Os Oitavo e Nono Passos se preocupam com as relações pessoais. Primeiro, olhamos para o passado e tentamos descobrir onde erramos; então, fazemos uma enérgica tentativa de reparar os danos que tenhamos causado; e, em terceiro lugar, havendo desta forma limpo o entulho do passado, consideramos de que modo, com o novo conhecimento de nós mesmos, poderemos desenvolver as melhores relações possíveis com todas as pessoas que conhecemos.

Eis uma incumbência difícil. É uma tarefa que poderemos realizar com crescente habilidade, sem contudo jamais concluí-la. Aprender a viver em paz, companheirismo e fraternidade com qualquer homem e mulher, é uma aventura comovente e fascinante. Todo AA acabou descobrindo que pouco pode progredir nesta nova aventura de viver sem antes voltar atrás e fazer, realmente, um exame acurado e impiedoso dos destroços humanos que por ventura tenha deixado em seu passado. Até certo ponto, tal exame já foi feito quando fez o inventário moral, mas agora chegou a hora em que deveria redobrar seus esforços para ver quantas pessoas feriu e de que forma. Esta reabertura das feridas emocionais, algumas velhas, outras talvez esquecidas e ainda outras, sangrentas e dolorosas, dará a impressão a primeira vista, de ser uma operação desnecessária e sem propósito. Mas se for reiniciada com boa vontade, então as grandes vantagens de assim proceder vão se revelando tão rapidamente que a dor irá diminuindo à medida que os obstáculos, um a um, forem desaparecendo.

Tais obstáculos, contudo, são muito reais. O primeiro é um dos mais difíceis, diz respeito ao perdão. Desde o momento em que examinamos um desentendimento com outra pessoa, nossas emoções se colocam na defensiva. Evitando encarar as ofensas que temos dirigido a outro, costumamos salientar, com ressentimento, as afrontas que ele nos tem feito. Isto acontece especialmente quando ele, de fato, tenha se comportado mal. Triunfalmente nos agarramos à sua má conduta como a desculpa perfeita para minimizar ou esquecer a nossa.

Devemos, a essa altura, nos deter imediatamente. Não faz sentido um autêntico beerrão roto, rir-se do esfarrapado. Lembremo-nos de que os alcoólicos não são os únicos afligidos por emoções doentias. Além do mais, geralmente é um fato que, quando bebíamos, nosso comportamento agravava os defeitos dos outros. Repetidamente abusamos da paciência de nossos melhores amigos a ponto de esgotá-los, e despertamos as piores reações naqueles que, desde o início, não gostaram de nós. Em muitos casos estamos, na realidade, em frente a co-sofredores, pessoas que tiveram suas desditas aumentadas pela nossa contribuição. Se estamos a ponto de pedir perdão para nós mesmos, por que não começar a perdoar a todos eles?

Ao fazer a relação das pessoas às quais prejudicamos, a maioria de nós depara com outro resistente obstáculo. Sofremos um choque bastante grave quando nos damos conta que estávamos preparando a admissão de nossa conduta desastrosa cara a cara perante aqueles que havíamos tratado mal. Já foi bastante embaraçoso, quando em confiança, havíamos admitido estas coisas perante Deus, nós mesmos e outro ser humano. Mas a perspectiva de chegar a visitar ou mesmo escrever às pessoas envolvidas, agora nos parecia difícil, sobretudo quando lembrávamos a desaprovação

com que a maioria delas nos encarava. Também havia casos em que havíamos prejudicado certas pessoas que, felizmente, ainda desconheciam que haviam sido prejudicadas. Por que, lamentávamos, não esquecer o que se passou? Por que devemos de considerar até essas pessoas? Estas eram algumas das maneiras em que o medo conspirava com o orgulho para impedir que fizéssemos uma relação de *todas* as pessoas às quais tínhamos prejudicado. Alguns de nós, contudo, tropeçaram em um obstáculo bem diferente. Apegamo-nos à tese de que, quando bebíamos, nunca ferimos alguém, exceto nós mesmos. Nossas famílias não sofreram porque sempre pagamos as contas e raramente bebemos em casa. Nossos colegas de trabalho não foram prejudicados, porque geralmente comparecíamos ao trabalho. Nossa reputação não havia sofrido, porque estávamos certos de que poucos saiam de nossas bebedeiras e aqueles que sabiam nos asseguravam, às vezes, que uma boa farra, afinal de contas, não passava de uma falha de um bom sujeito. Que mal, portanto, havíamos cometido realmente. Certamente nada que não pudéssemos consertar com algumas desculpas banais.

É claro que esta atitude é o resultado final do esquecimento forçado. É uma atitude que só pode ser mudada por uma busca profunda e honesta de nossas motivações e ações.

Embora em alguns casos não possamos fazer reparação alguma, e em outros o adiamento da ação seja preferível, deveríamos, contudo, fazer um exame acurado, real e exaustivo da maneira pela qual nossa vida passada afetou as outras pessoas. Em muitas instâncias descobriremos que, mesmo que o dano causado aos outros não tenha sido grande, o dano emocional que causamos a nos mesmos foi enorme. Embora, às vezes, totalmente esquecidos, os conflitos emocionais que nos prejudicaram se ocultam e permanecem, em lugar profundo, abaixo do nível da consciência.

Essas ocorrências podem realmente ter distorcido, de forma violenta, nossas emoções que, desde então, passaram a descolorar a nossa personalidade e alterar a nossa vida para pior.

Ainda que seja da maior importância o propósito de fazer reparação aos outros, é igualmente necessário que tiremos de um exame de nossas relações pessoais toda a informação possível sobre nós e nossas dificuldades fundamentais. Em vista de que as relações deficientes com outros seres humanos quase sempre foram a causa imediata de nossas mágoas, inclusive de nosso alcoolismo, nenhum campo de investigação poderia render resultados mais satisfatórios e valiosos do que este. A reflexão calma e ponderada sobre nossas relações pessoais pode aprofundar nosso conhecimento. Podemos ir muito além daquelas coisas superficiais que estavam erradas em nós, até ver essas falhas que eram básicas, falhas que, às vezes, eram responsáveis pela formação de nossa vida toda. A minuciosidade, descobrimos, nos recompensará - e nos recompensará bem. Poderíamos então perguntar a nós mesmos: O que queremos dizer quando falamos que "prejudicamos" outras pessoas? Que tipos de "danos" se fazem às pessoas, afinal? Para definir a palavra "dano" de maneira prática, poderíamos dizer que é o resultado do choque entre instintos, que causam prejuízos físicos, mentais, emocionais ou espirituais às pessoas. Se estamos constantemente mal humorados, despertaremos a ira nos outros, se mentimos ou defraudamos, privamos os outros não somente de seus bens materiais, mas de sua segurança emocional e paz de espírito. Na realidade, nós os convidamos a se tornarem desdenhosos e vingativos. Se nossa conduta sexual for egoísta, poderemos despertar o ciúme, a angústia e um forte desejo de nos pagar na mesma moeda.

Tais comportamentos grosseiros estão longe de ser um catálogo completo dos danos que causamos. Fiquemos a pensar nos menos palpáveis que podem, às vezes, ser igualmente prejudiciais. Suponhamos que em nossa vida familiar somos mesquinhos, irresponsáveis, insensíveis e frios. Suponhamos que somos irritáveis, críticos, impacientes e sem senso de humor, que esbanjamos atenções sobre um membro da família e negligenciamos os outros. Que acontece quando tentamos dominar a família inteira, seja por mão de ferro ou por um dilúvio de instruções minuciosas sobre como devem viver suas vidas hora por hora? Que acontece quando nos esojamos na depressão, a auto piedado por todos os poros e impomos isso a todos os que nos rodeiam? Tal relação de danos causados a outros – os tipos de danos que tornam difícil e freqüentemente insuportável o conviver conosco, alcoólicos ativos – poderia ser ampliada indefinidamente. Quando levamos traços de personalidade como estes para a oficina, o escritório e a companhia de nossos semelhantes, podemos causar danos quase tão extremos quanto aqueles que causamos no lar.

Havendo cuidadosamente revisto toda esta área das relações humanas, e decidido exatamente quais os traços de nossa personalidade que prejudicaram e incomodaram os outros, podemos agora começar a rebuscar nossa memória na busca das pessoas que temos ofendido. Identificar os mais próximos e os mais profundamente feridos não deveria ser difícil. Então, ao retroceder, ano por ano, pelas nossas vidas até onde chegar a memória, certamente formaremos uma longa relação de pessoas que foram afetadas em menor ou maior grau. Deveríamos, é claro, ponderar e pensar cada caso cuidadosamente. Haveremos de querer nos apegar à decisão de admitir as coisas que *nós* temos feito, ao mesmo tempo em que desculpamos as injúrias feitas a nós, sejam elas reais ou imaginárias. Deveríamos evitar os julgamentos extremos, tanto de nós mesmos quanto das outras pessoas envolvidas. Não devemos enxergar nem os nossos defeitos, nem os deles. Um exame calmo e objetivo será nossa firme intenção.

Cada vez que vacile nosso lápis, podemos nos fortificar e animar lembrando-nos do que a experiência de A.A. neste passo tem significado para outros. É o começo do fim do nosso isolamento de nossos semelhantes e de Deus.

## NONO PASSO

*“Fizemos reparações diretas dos danos causados a tais pessoas, sempre que possível, salvo quando fazê-las significasse prejudicá-las ou a outrem”*

Bom senso, um cuidadoso sentido de escolha do momento, coragem e prudência – eis as qualidades que precisamos Ter quando damos o Nono Passo.

Após haver elaborado uma relação das pessoas as quais prejudicamos, refletido bem sobre cada caso específico e procurado nos imbuir do propósito correto para agir, veremos que o reparo dos danos causados divide em várias classes aqueles aos quais nos devemos dirigir. Haverá os que deverão Ter preferências, tão logo estejamos razoavelmente confiantes em poder manter nossa sobriedade. Haverá aqueles aos quais poderemos fazer uma reparação apenas parcial, para que revelações completas não façam a eles e a outros mais danos do que reparos. Haverá outros casos em que a ação deverá ser adiada, e ainda outros em que, pela própria natureza da situação, jamais poderemos fazer um contato pessoal direto.

A maioria de nós começa a fazer certos tipos de reparos a partir do dia em que nos tornamos membros de Alcoólicos Anônimos. Desde o momento em que dizemos às nossas famílias que verdadeiramente pretendemos adotar o programa, o processo se inicia. Nesta área, raramente existirá o problema de escolher o momento ou Ter cautela. Queremos entrar pela porta gritando as boas novas. Após voltar de nossa primeira reunião ou, talvez, após terminado de ler o livro Alcoólicos Anônimos, geralmente queremos nos sentar com algum membro da família e admitir, de uma vez, os prejuízos que temos causado com nosso beber. Quase sempre queremos ir mais longe e admitir outros defeitos que fizemos com que fosse difícil viver conosco. Esse será um momento bem diferente e em grande contraste com aquelas manhãs de ressaca em que oscilamos entre insultar a nós mesmos e culpar a família (e todos os outros) pelos nossos infortúnios. Nesta primeira sessão, basta fazer uma admissão geral de nossos defeitos. Poderá ser pouco prudente, a esta altura, reviver episódios angustiantes. O bom senso sugerirá que devemos ir com calma. Embora possamos estar inteiramente dispostos a revelar o pior, precisamos nos lembrar que não podemos comprar nossa paz de espírito à custa dos outros.

O mesmo procedimento se aplicará no escritório ou na fábrica. Logo pensaremos em algumas pessoas que conhecem bem nossa maneira de beber e que foram as mais afetadas pela mesma. Porém, mesmo nestes casos, precisamos usar de um pouco mais de discrição do que com nossa família. Talvez nada queiramos dizer por algumas semanas ou até mais. Primeiro, desejaremos estar razoavelmente seguros de que estamos firmes no programa de A.A. Então, estaremos prontos para procurar estas pessoas, dizer-lhes o que é A.A. e o que estamos tentando fazer. Isso explicado, podemos admitir livremente os danos que causamos e pedir desculpas. Podemos pagar ou prometer pagar, as obrigações financeiras ou outras, que tivermos. A recepção generosa da maioria das pessoas perante tal sinceridade frequentemente nos assombrará. Até nossos mais severos e justificados críticos, com frequência nos acolherão bem na primeira tentativa.

Este ambiente de aprovação e elogios é capaz de ser tão estimulante que nos desequilibre, criando um apetite insaciável para mais experiências semelhantes. Ou, pelo contrário, poderemos nos inclinar na outra direção quando, em raros casos, enfrentamos



uma recepção fria e céptica. Isto poderá nos induzir à discussão ou a martelar nosso assunto com insistência ou talvez, poderá nos levar à tentação do desânimo e do pessimismo. Mas, se tivermos nos preparado bem antes, tais reações não nos desviarão de nosso objetivo firme e constante.

Após esta primeira tentativa de fazer reparações, poderemos desfrutar tamanha sensação de alívio, que chegaremos a concluir que nossa tarefa está terminada. Havemos de querer descansar sobre nossos louros. A tentação de evitar os encontros mais humilhantes e temidos que ainda restam, será grande. Frequentemente, inventaremos desculpas plausíveis para evitar, totalmente estas questões. Poderemos até procrastinar pura e simplesmente, dizendo que ainda não chegou a hora, quando, na realidade, já deixamos de aproveitar muitas oportunidades boas para corrigir um erro grave. Não falemos em prudência enquanto praticamos a evasão.

Tão logo passemos a Ter confiança em nosso novo modo de vida e tenhamos começado a convencer os que nos rodeiam de que, pelo nosso comportamento e exemplo, de fato estamos nos modificando para melhor, poderemos sem medo de falar com total franqueza com aqueles que foram seriamente afetados, mesmo aqueles que possam saber pouco ou nada a respeito do que lhes fizemos. A única exceção que faremos será nos casos em que as revelações possam causar dano maior. Estas conversações podem começar de maneira casual e natural. Porém, se nenhuma oportunidade se apresentar, em algum momento havemos de querer reunir toda a nossa coragem, nos encaminhar diretamente para a pessoa indicada e espalhar nossas cartas na mesa. Não há necessidade de nos banharmos no remorso excessivo ante aqueles que temos prejudicado. Entretanto, reparações deveriam ser sempre francas e generosas.

Só existe uma razão que poderia vir a modificar nosso desejo de revelar, por inteiro, os danos causados. Ela surgirá na rara situação em que fazer uma revelação completa poderia prejudicar seriamente a pessoa objeto de nossa reparação ou, igualmente importante, a outras pessoas. Não podemos, por exemplo, descarregar uma explicação pormenorizada de aventuras extramatrimoniais nos ombros de nosso desprevenido cônjuge. E mesmo naqueles casos em que tal assunto precise ser discutido, devemos tentar evitar que redunde em prejuízo para quem quer que seja. Não alivia a nossa carga quando imprudentemente tornamos mais pesadas as cruzes dos outros.

Podem surgir muitas situações delicadas em outros setores da vida onde está envolvido este mesmo princípio. Suponhamos, por exemplo, que tenhamos gasto em bebida uma boa parcela de dinheiro de nossa firma, seja “tomando-o emprestado” ou exagerando nossos gastos de viagem. Suponhamos que o fato continuará desconhecido se nada falarmos. Confessamos imediatamente nossas irregularidades perante a firma, na quase certeza de que isto os obrigará a nos demitir e a nos tornar, praticamente, não empregáveis? Seremos tão rigidamente corretos, ao fazer nossos reparos, que não nos importam as conseqüências para nossa família e nosso lar? Ou antes consultaremos aqueles que serão gravemente afetados? Submeteremos o assunto a nosso padrinho ou conselheiro espiritual, pedindo ardentemente a ajuda e orientação de Deus – mas resolvendo atuar de maneira certa, quando ficar claro, custe o que custar? É claro que não existe uma resposta fácil que solucione todos os dilemas deste tipo. Mas todos requerem, isto sim, a completa disposição de fazer todas as reparações de forma tão rápida e completa quanto permitirem as condições do momento.

Acima de tudo, deveríamos tentar estar absolutamente seguros de que não estamos demorando por causa do medo. Pois a disposição de aceitar todas as conseqüências de nossos atos passados e, ao mesmo tempo, de assumir a responsabilidade pelo bem-estar dos outros, constitui o próprio espírito do Nono Passo.

## DÉCIMO PASSO

*“Continuamos fazendo o inventário pessoal e, quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente”*

Quando vamos praticando os nove primeiros passos, estamos nos preparando para a aventura de uma nova vida. Mas, ao nos aproximarmos do Décimo Passo, começamos a nos submeter à maneira de viver de A.A., dia após dia, em tempo bom ou mau. Então, vem a prova decisiva: podemos permanecer sóbrios, manter nosso equilíbrio emocional e viver utilmente sob quaisquer condições?

Uma olhada contínua sobre nossas qualidades e defeitos e o firme propósito de aprender a crescer por esta forma, são necessários para nós. Nós alcoólicos aprendemos isso de maneira difícil. Em todos os tempos e lugares, é claro, pessoas mais experientes adotaram a prática do auto exame e da crítica impiedosa. Os sábios sempre souberam que alguém só consegue fazer alguma coisa de sua vida depois que o exame de si mesmo venha a se tornar um hábito regular, admita e aceite o que encontre e, então, tente corrigir o que lhe pareça errado, com paciência e perseverança.

Um ébrio não pode viver bem hoje se está com uma terrível ressaca, resultante do excesso de bebidas ontem ingerido. Porém, existe outro tipo de ressaca que todos experimentamos, bebendo ou não. É a ressaca emocional, fruto direto do acúmulo de emoções negativas sofridas ontem e, às vezes, hoje – o rancor, o medo, o ciúme e outras semelhantes. Se queremos viver serenamente hoje e amanhã, sem dúvida temos que eliminar estas ressacas. Isto não quer dizer que devamos perambular morbidamente pelo passado. Requer, isto sim, a admissão e correção dos erros agora. No inventário podemos pôr em ordem o nosso passado. Feito isso, nos tornamos de fato capazes de deixá-lo para trás. Se nosso balanço é feito com cuidado e se tivermos obtido paz conosco mesmo, segue-se a convicção de que os desafios do amanhã poderão ser encarados à medida em que se apresentem.

Embora todos os inventários, em princípio, sejam iguais, a ocasião os faz diferentes. Há o “relâmpago”, feito a qualquer hora, toda vez em que nos encontremos enredados. Existe o do fim de cada jornada, quando revisamos os acontecimentos das últimas vinte e quatro horas. É neste verdadeiro balancete diário que creditamos a nosso favor ou debitamos contra nós as coisas que julgamos bem ou mal feitas. De tempo em tempo, surgem as ocasiões em que, sozinhos ou assessorados pelos nossos padrinhos ou conselheiros espirituais, fazemos a revisão atenta de nosso progresso durante a última etapa. Muitos AAs costumam fazer uma “limpeza geral” em cada ano ou período de seis meses. Outros de nós também preferem a experiência de um retiro, onde isolados do mundo exterior, calma e tranqüilamente, podem proceder a auto-revisão e à meditação sobre os resultados.

Não são estas práticas “mata prazeres” e meras consumidoras de tempo? É mesmo necessário que os AAs passem a maior parte de suas horas acordados, revendo cansativamente seus pecados por ação ou omissão? De forma alguma. O inventário só é difícil pela falta do hábito da auto-análise meticulosa. Uma vez que esta saudável prática tenha se tornado rotineira, passará a ser tão interessante e proveitosa que não nos daremos conta do tempo tomado. Pois os minutos ou horas passados em auto-exame certamente terão o condão de tornar mais leves e felizes as horas restantes do dia. Com

o passar do tempo, os inventários passarão a fazer parte integrante de nossa vida diária e não serão coisas raras ou à parte.

Antes de saber o que seja um inventário “relâmpago”, devemos verificar qual o tipo de ambiente em que ele pode funcionar. É um preceito espiritual, o que de cada vez que estamos perturbados, seja qual for a causa, alguma coisa *em nós* está errada. Se ao sermos ofendidos, nos irritamos, é sinal de que também estamos errados. Mas esta é uma regra sem exceções? Que é do rancor “justificável”? Se alguém nos enganar, não temos o direito de ficar magoados? Não podemos, com razão, ficar zangados com os hipócritas ou farisaicos? Para nós em A.A., as exceções são sempre perigosas. Descobrimos que devemos deixar o rancor, embora justificável, para aqueles que possam melhor controlá-lo.

Poucas pessoas foram mais atingidas pelos ressentimentos do que nós alcoólicos. Não tinha importância o fato de nossas mágoas serem justificadas ou não. Uma explosão de mau gênio podia estragar o nosso dia, um sentimento de revolta bem alimentado tinha força para nos tornar miseravelmente inúteis. Além do mais, nunca fomos capazes de distinguir se uma reação rancorosa era ou não justificada. A nosso ver, sempre tínhamos razão. A ira, aquele luxo ocasional a que se podem dar as pessoas mais equilibradas, podia transtornar nossas emoções por um período longo de tempo. Essas “bebedeiras secas”, com frequência nos levavam diretamente à garrafa. A mesma coisa acontecia quando sofriamos outros distúrbios, como o ciúme, a inveja, a autopiedade ou o orgulho ferido.

Um inventário “relâmpago”, levantado no meio de tais perturbações, pode ser de grande valia para acalmar as emoções tempestuosas. O inventário de cada jornada é aplicável às situações que surgem nas vinte e quatro horas correspondentes. É preferível deixar o estudo das dificuldades que existem já há mais tempo para momentos reservados deliberadamente a esse fim. O inventário rápido visa nossas variações de humor diárias, especialmente aquelas quando pessoas ou novos acontecimentos nos desequilibram e nos levam à tentação de cometer enganos.

Em todas essas situações necessitamos de autodomínio, análise honesta de tudo o que se encontra envolvido, disposição para admitir nossa culpa e, igualmente, para desculpar as outras pessoas. Não há motivo para cair em desânimo quando recaímos nos equívocos dos nossos hábitos antigos, pois estas disciplinas não são fáceis. Seguimos à procura do aperfeiçoamento, não da perfeição.

Nosso primeiro alvo deve ser o desenvolvimento do autodomínio, que é a mais alta das prioridades. Quando falamos ou agimos precipitada ou imprudentemente, nossa capacidade de fazer justiça e ser tolerante se evapora imediatamente. Uma só palavra dura ou um julgamento leviano pode estragar nossas relações com outra pessoa por todo um dia ou, talvez, um ano. Nada traz mais proveito do que o controle da língua ou da pena. Devemos evitar a crítica mal-humorada e os argumentos contundentes. O mesmo vale para o amuo ou o desdém silencioso. Estas são armadilhas para as emoções feitas com orgulho e espírito de vingança. Precisamos o quanto antes nos desviar dessas armadilhas. Quando sofremos a atração dessas iscas, devemos estar preparados para recuar um passo e ganhar tempo para refletir. Pois não poderemos sequer pensar ou agir da maneira certa antes que o domínio próprio tenha se tornado em nós um hábito automático.

Não são somente os problemas inesperados e desagradáveis que requerem o autodomínio. Precisamos ser igualmente cuidadosos quando começamos a assumir certa importância e alcançar sucesso material. Pois jamais alguém amou tanto os triunfos pessoais como nós os amamos: bebemos do êxito como se fora um vinho que sempre nos deixava exultantes; bastava que a fortuna nos sorrisse por algum tempo para que nos entregássemos a fantasias de vitórias ainda maiores sobre pessoas e situações. Assim, cegos pelo orgulho da autoconfiança, éramos capazes de bancar pessoas “cheias de si”, fazendo, é óbvio, com que os outros, enojados ou feridos, se afastassem de nós.

Agora que estamos em A.A., sóbrios e ganhando de novo a estima de nossos amigos e companheiros de trabalho, descobrimos que ainda precisamos exercer severa vigilância sobre nós mesmos. Como segurança contra a mania de grandeza podemos, com frequência, nos deter lembrando-nos que estamos sóbrios hoje, somente porque Deus o quis, e que qualquer vitória que por ventura, , estejamos gozando, é mais êxito d’Ele do que nosso. Finalmente começamos a perceber que todas as pessoas, inclusive nós, estamos até certo ponto emocionalmente doentes e freqüentemente errados, e então, aproximando-nos da verdadeira tolerância, conhecemos o real significado do amor ao próximo. Enquanto progredimos, vai se tornando cada vez mais evidente o fato de que não faz sentido ficarmos zangados ou ofendidos com pessoas que, como nós, estão sofrendo dos males ou desajustes peculiares ao crescimento.

Tão radical mudança em nossa maneira de ver as coisas levará tempo, talvez muito tempo. Raras pessoas podem de verdade afirmar que amam todas as outras. Dentre nós, a maioria terá que admitir Ter amado apenas alguns outros semelhantes, não Ter tomado conhecimento de muitos, contando que não nos criassem problemas e, quanto aos demais, Ter chegado a nutrir por eles, na realidade, antipatia e até mesmo ódio. A despeito dessas atitudes serem muito comuns, nós AAs sentimos que precisamos de alguma coisa muito melhor para manter o nosso equilíbrio. Não nos agüentaremos por muito tempo se mantivermos o ódio arraigado em nosso interior. A idéia de que podemos amar possessivamente a alguns, ignorar a muitos e continuar a temer ou odiar *quem quer que seja*, deve ser abandonada, mesmo que seja, um pouco de cada vez.

Podemos tentar parar de fazer exigências descabidas àqueles a quem amamos. Podemos mostrar bondade onde não havíamos demonstrado nenhuma. Podemos começar a praticar cortesia e justiça com aqueles de quem não gostamos, quem sabe até fazendo um esforço especial para entendê-los e ajudá-los.

Cada vez que desapontamos qualquer dessas pessoas, está em nós admiti-lo imediatamente, sempre perante nós e, se houver utilidade, perante elas também. A cortesia, a bondade, a justiça e o amor são as chaves da harmonia entre nós e praticamente todas as outras pessoas. Na dúvida, sempre podemos fazer uma pausa, dizendo: “Seja feita a Sua vontade, não a minha.” Com frequência podemos indagar de nós mesmos: “Hoje, estou fazendo aos outros o que gostaria que fizessem comigo?”

Ao anoitecer, talvez na hora de dormir, muitos de nós fazem o balancete do dia. É uma boa hora para lembrarmos de que nem sempre o resultado do inventário está escrito com tinta vermelha. Seria mesmo ruim o dia em que *nada* tivéssemos feito acertadamente. Aliás, durante as horas em que estamos acordados, geralmente praticamos uma porção de atos construtivos. As boas intenções, os pensamentos puros e as obras meritórias estão aí. Mesmo quando tenhamos nos esforçado e falhado, podemos considerar o fato como dos mais positivos. Sob estas condições, as dores do fracasso se transformam em vantagem. dela recebemos o estímulo de que necessitamos para

prosseguir. Um conhecedor do assunto disse uma vez que a dor era a pedra de toque de todo o progresso espiritual. Nós AAs podemos concordar de coração com ele, pois sabemos que antes da sobriedade vem, obrigatoriamente, o sofrimento resultante da bebida, assim como antes da serenidade, vem o desequilíbrio emocional.

Ao passarmos os olhos pela coluna de débitos do “razão” de cada dia, devemos examinar cuidadosamente a motivação de nossos pensamentos e atos que nos pareçam errados. Na maioria dos casos não nos será difícil distinguir e entender nossos motivos. Quando orgulhosos, irritados, ciumentos, angustiados ou medrosos, agíamos de conformidade com esses sentimentos. Aqui, basta o reconhecimento de que pensamos ou atuamos erradamente; que tentemos visualizar que tipo de comportamento teria sido melhor e tomemos decisão de, com a ajuda de Deus, levar para o amanhã estas lições, fazendo, é claro, as reparações até aqui negligenciadas.

Porém, em circunstâncias diferentes, só uma investigação mais acurada poderá revelar quais foram nossos verdadeiros motivos. Há casos em que nossa velha inimiga, a racionalização, terá entrado em cena para justificar uma conduta indiscutivelmente errada. A tentação aqui é imaginar que tínhamos boas razões e justos motivos, quando não os tínhamos.

Desejando triunfar numa inútil e banal discussão, forjávamos “crítica construtiva”. Estando ausente a pessoa visada, achávamos que estaríamos ajudando os outros a compreendê-la, quando, na realidade, nosso motivo era diminuí-la para que nos sentíssemos superiores. Sob o pretexto de que precisam “tomar uma lição”, às vezes atacamos àqueles que amamos quando o que queremos é, pura e simplesmente, puni-los. Quando queríamos atrair sobre nós simpatia e atenção, ficávamos deprimidos e nos púnhamos a queixar que nos sentíamos mal. Esta estranha característica do complexo mente-emoção, este desejo pervertido de ocultar atrás do bom motivo o errado, se infiltra nos atos humanos de alto a baixo. Este tipo de hipocrisia, sutil e ilusória, pode se esconder sob o ato ou pensamento mais insignificante. Aprender a identificar, admitir e corrigir estas falhas todos os dias, constitui a essência da edificação do caráter e da vida reta. O sincero arrependimento pelos danos causados, a gratidão genuína pelas bênçãos recebidas e a disposição de tentar realizar melhores coisas amanhã, serão os valores permanentes que procuraremos. Tendo, dessa forma, feito o exame meticuloso de nosso dia, sem deixar de incluir as coisas bem feitas e tendo vasculhados nossos corações, sem medo ou concessões, estamos realmente prontos para agradecer a Deus todas as graças recebidas e podemos, então, dormir com a consciência tranqüila.

## DÉCIMO PRIMEIRO PASSO

*“Procuramos, através da prece e da meditação, melhorar nosso contato crescente 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.”*

A oração e a meditação são nossos meios principais de contato consciente com Deus.

Nós AAs somos pessoas ativas, desfrutando a satisfação de lidar com as realidades da vida, geralmente pela primeira vez em nossas vidas, tentando denodadamente ajudar o primeiro alcoólico que aparecer. Portanto, não é de se estranhar que, com frequência, façamos pouco caso da meditação e da oração séria como não sendo coisas de real necessidade. Sem dúvida, chegamos a considerá-las como algo que possa nos ajudar a enfrentar uma emergência, mas, a princípio, muitos dentre nós são capazes de entendê-las como expressão de um Dom misterioso dos religiosos, do qual poderemos esperar qualquer benefício de Segunda mão. É possível que não acreditemos em nada destas coisas.

Para certos ingressantes e para aqueles antigos agnósticos que ainda se apegam ao grupo de A.A. como sua “força superior”, as afirmações sobre o poder da oração, apesar de toda a lógica e a experiência que a comprovam, podem não convencer e até desagradar bastante. Aqueles entre nós que uma vez já se sentiram assim, certamente podem Ter por eles simpatia e compreensão. Recordamo-nos muito bem da revolta que se levantava em nosso íntimo contra a idéia de genuflexão perante qualquer Deus. Outros, usando lógica convincente, “provavam” a não existência de Deus. E os acidentes, a doença, a crueldade e a injustiça do mundo? E todas essas criaturas infelizes, resultados diretos da pobreza e de um conjunto de circunstâncias incontroláveis? À vista desses fatos, não poderia haver justiça e, conseqüentemente, qualquer Deus.

Às vezes, argumentávamos de outra maneira. Está certo, nos dizíamos, a galinha provavelmente veio antes do ovo. Sem dúvida o universo teve algum tipo de “origem primeira”; o Deus do átomo, quem sabe, se transformando sucessivamente em frio e calor. Mas certamente não havia indicação alguma da existência de um Deus que conhecia e se interessava pelos homens. Gostávamos de A.A. e não hesitávamos em dizer que operava milagres. Todavia, ante a meditação e a oração, sentíamos o mesmo retraimento do cientista que se recusava a realizar certa experiência por temor de Ter que derrubar sua teoria predileta. É claro que no fim resolvemos experimentar e, quando surgiram resultados inesperados, nós vimos as coisas diferentes; de fato, sentimos de forma diferente e acabamos capitulando totalmente diante da meditação e da oração. E isso, descobrimos, pode acontecer com qualquer pessoa que experimente. Acertou quem disse que “os chacoteadores da oração são, quase sempre, aqueles que não a experimentaram devidamente.”

Aqueles de nós que estão se utilizando regularmente da oração seriam tão incapazes de dispensá-la como ao ar, , ao alimento ou à luz do sol, tudo pela mesma razão. Quando recusamos ar, luz ou alimento, o corpo sofre. Se viramos as costas à meditação e à oração, também estamos negando às nossas mentes, emoções e intuições, um apoio imprescindível. Da mesma forma que o corpo, a alma pode deixar de funcionar por falta de alimentação. Todos necessitamos da luz da presença de Deus, do

alimento de Sua força e da atmosfera de Sua graça. Os fatos da vida de A.A. confirmam a uma extensão maravilhosa esta verdade eterna.

A prática do auto-exame, da meditação e da oração estão diretamente interligadas. Usadas separadamente, elas podem trazer muito alívio e benefício, mas quando são relacionadas e interligadas logicamente, resultam em uma base inabalável para toda a vida. De vez em quando podemos gozar de um vislumbre dessa realidade suprema que é o reino de Deus. E estaremos reconfortados e assegurados de que nosso próprio destino nesse reino estará garantido enquanto tentarmos, mesmo que vacilantes, encontrar e realizar a vontade de nosso próprio Criador.

Como nos foi dado perceber, é pelo exame de nossos próprios pensamentos e sentimentos que conseguimos que uma nova visão, ação e a graça venham a influir no lado escuro e negativo de nosso ser. É um passo para o desenvolvimento daquele tipo de humildade que nos permite receber a ajuda de Deus. No entanto, é apenas um passo e devemos querer ir mais longe.

Vamos querer que o bem que está em todos nós, mesmo dos piores, cresça e floresça. Na certa, precisaremos do ar revigorante e de abundante alimentação. Mas, antes de mais nada, desejaremos a luz solar: pouco pode crescer na escuridão. A meditação é um passo em direção ao Sol. De que forma, então, meditaremos?

A experiência existente a respeito da oração e da meditação através dos séculos, é por certo imensa. As bibliotecas e as igrejas do mundo são um tesouro à disposição de todos que o procuram. É de se esperar que todo A.A. filiado a uma religião que dê ênfase à meditação, retorne a essa prática com maior devoção do que nunca. Porém, que dizer aos menos afortunados entre nós, que nem sabem por onde começar?

Bem, poderíamos começar desta maneira. Primeiro procuremos uma oração que seja boa de fato. Não será necessário procurar muito. Grandes homens e mulheres de todas as religiões nos deixaram uma coleção maravilhosa. Iniciemos com uma que é clássica.

Seu autor foi um homem que é considerado um santo, há algumas centenas de anos. Não nos impressionaremos ou nos assustaremos com esse fato, pois, embora ele não tivesse sido alcoólico, passou, como nós, pelo crivo de todas as emoções. E quando ele surgiu do outro lado dessa dolorosa experiência chegando à outra margem da vida, na oração abaixo expressou o que viu, sentiu e desejou ser:

“Ó Senhor!  
Fazei de mim um instrumento da Tua Paz;  
Onde há ódio, fazei que eu leve o Amor;  
Onde há ofensa, que eu leve o Perdão;  
Onde há discórdia, que eu leve a União;  
Onde há dúvidas, que eu leve a Fé!  
Onde há erros, que eu leve a Verdade;  
Onde há desespero, que eu leve a Esperança;  
Onde há tristeza, que eu leve a Alegria;  
Onde há trevas, que eu leve a Luz!  
Ó Mestre! Fazei que eu procure menos  
Ser consolado, do que consolar;  
Ser compreendido, do que compreender;

Ser amado, do que amar...

Porquanto:

É dando que se recebe, é perdoadando, que se é perdoado;

E é morrendo que se vive para a Vida Eterna.

Amém.”

Como principiantes, poderíamos aprender a meditar, relendo esta oração várias vezes e bem devagar, para saborear cada palavra e procurar absorver o sentido profundo de todas as frases e idéias. Seria de grande ajuda se pudéssemos abandonar toda a resistência às palavras desse nosso amigo. Pois na meditação não há lugar para o debate. Descansemos sossegadamente com os pensamentos de quem entende do assunto, para que possamos experimentar e aprender. Como se estivéssemos deitados numa praia ensolarada, relaxemos e respiremos profundamente a atmosfera espiritual com a qual a graça desta oração teve o Dom de nos envolver. Que nos tornemos dispostos a tomar parte, fortalecer-nos e elevar-nos pelo poder, beleza e amor espirituais absolutos, transmitidos por essas magníficas palavras. Então, olhemos para o mar e meditemos sobre os mistérios que ele esconde e deixemos que o nosso olhar se perca no horizonte distante, além do qual iremos procurar todas as maravilhas ainda desconhecidas para nós.

“Ora!” – diz alguém – “Isto é bobagem, não é prático.”

Quando tais pensamentos surgem, é bom lembrar, mesmo com certa dose de tristeza, quanto valor dávamos, em outro tempo, à imaginação que tentava criar a realidade de dentro das garrafas. Não é verdade que nos deleitávamos com esse modo de pensar? E, hoje, embora sóbrios, não continuamos tentando, às vezes, fazer coisa semelhante? Talvez nosso problema não residisse no fato de usarmos a imaginação. Quem sabe, o verdadeiro problema fosse nossa quase total incapacidade para dirigir a imaginação no rumo dos objetivos certos. Nada há de mal na imaginação construtiva; todo o empreendimento bem fundado depende dela. Afinal de contas, ninguém pode construir uma casa sem antes arquitetar um plano. Bem, a meditação também é assim; ela nos ajuda a Ter uma noção de nosso objetivo espiritual antes que tentemos nos encaminhar em sua direção. Isto posto, voltemos àquela praia ensolarada, ou talvez, à planície ou às montanhas.

Quando, por métodos simples como esse, tivermos entrado num estado de espírito que nos permita a concentração na imaginação construtiva, sem interrupção, poderemos proceder assim: releamos a nossa oração, tentamos novamente compreendê-la na profundidade de sua essência e pensamos no homem que foi o primeiro a proferi-la. Primeiro, ele quis tornar-se um “instrumento de paz”. Então ele pediu a graça de levar amor, perdão, harmonia, verdade, fé, esperança, luz e alegria a todos quantos pudesse. Depois veio a expressão de uma aspiração e de uma esperança para ele próprio. Ele esperava que se Deus quisesse, lhe fosse permitido ser capaz de encontrar alguns desses tesouros também. Isso ele tentaria realizar através do que chamou dar de si mesmo. O que ele quis dizer com “é dando que se recebe” e como se propôs a consegui-lo?

Ele achava melhor consolar e não ser consolado; compreender e não ser compreendido; perdoar e não ser perdoado.

Tudo isso poderia ser parte do que designamos por meditação, talvez nossa primeira tentativa em alcançar um estado espiritual ou, então, fazer uma viagem ao reino



do espírito. Deveríamos, assim, comparar o ponto em que agora estamos com aquele em que poderíamos estar se pudéssemos nos aproximar do ideal que apenas vislumbramos. A meditação é algo que pode sempre ser desenvolvido. Ela não tem limites, tanto na extensão como na altura. Embora possamos ser auxiliados por qualquer instrução ou exemplo que encontrarmos, ela é essencialmente uma aventura individual que cada um de nós realiza à sua maneira. Porém, seu objetivo é sempre o mesmo: melhorar nosso contato consciente com Deus, com Sua graça, sabedoria e amor. Lembremo-nos sempre, que a meditação é na realidade sumamente prática. Um de seus primeiros frutos é o equilíbrio emocional. Com ela podemos alargar e aprofundar o canal de ligação entre nós e Deus, na forma em que o entendemos.

E a oração? A oração é a elevação do coração e da mente para Deus e, neste sentido, abrange a meditação. Mas, como se deve orar? E como se relaciona a oração com a meditação? O estilo comum de oração é uma petição a Deus. Havendo aberto o nosso canal de comunicação da melhor forma possível, procuramos pedir determinadas coisas de que nós, ou outros, temos premente necessidade. Acreditamos que em certa parte do Décimo Primeiro Passo está bem definida a extensão completa de nossas necessidades quando diz: "... o conhecimento de Sua vontade em relação a nós e forças para realizá-la..." Um pedido como este pode ser feito a qualquer hora do dia.

Cedo, de manhã, pensamos nas horas que virão. Talvez venhamos pensar no trabalho daquele dia, nas oportunidades de sermos úteis e prestativos ou em algum problema especial que possa aparecer. Possivelmente, hoje ainda perdurará uma séria questão não resolvida desde ontem. Teremos a tentação imediata de pedir soluções específicas para casos específicos e ajuda para outras pessoas, da forma que nós julgamos devam ser ajudadas. Nesse caso, estamos pedindo a Deus que faça à *nossa* maneira. Portanto, devemos ter o cuidado de aquilatar o mérito real de cada pedido antes de fazê-lo. Mesmo assim, sempre que tivéssemos de fazer determinados pedidos, faríamos bem em acrescentar esta ressalva: "Se for de Sua vontade." Simplesmente pedimos que durante todo o dia, Deus nos dê a melhor compreensão de Sua vontade e, através da graça, nos seja concedida força suficiente para cumpri-la.

No decorrer do dia, quando tivermos de enfrentar situações delicadas e tomar decisões, podemos parar um momento e renovar o mais simples de todos os pedidos: "Seja feita a Sua vontade, não a minha." Nos momentos de fortes perturbações emocionais, manteremos nosso equilíbrio se nos lembrarmos de uma oração qualquer ou frase que, particularmente, nos tenha agradado durante a leitura ou meditação. Dizendo esta frase ou oração por algumas vezes, podemos, em geral restabelecer uma ligação interrompida pelo rancor, pelo medo, pela frustração ou pelo desentendimento, e poderemos voltar à mais segura de todas as ajudas: a procura da vontade de Deus, não a nossa, no momento de tensão. Assim, nestes momentos críticos, se nos lembrarmos de que "é melhor consolar do que ser consolado, compreender do que ser compreendido, amar do que ser amado", estaremos seguindo a intenção do Décimo Primeiro Passo.

É razoável e compreensível que se faça repetidamente a pergunta: "Por que não podemos submeter diretamente a Deus um dilema específico e perturbador e, através da oração, receber d'Ele respostas certas e definidas a nossos pedidos?"

Isso pode ser feito, mas apresenta graves riscos. Temos visto AAs pedirem, com muita sinceridade e fé, orientação explícita de Deus sobre assuntos que variam desde desastrosas crises domésticas ou financeiras, até a correção de pequenas falhas, como a impontualidade. Porém, é freqüente o fato de que os pensamentos que afloram à mente e

*parecem* vir de Deus não são respostas adequadas. Provam ser, isto sim, bem intencionadas racionalizações inconscientes. É um indivíduo muito desconcertante o AA, ou qualquer homem, que tenta implantar rigorosamente em sua vida este modo de rezar, com esta necessidade egoística de respostas divinas. A qualquer pergunta ou crítica a suas ações, ele vem logo com sua inabalável confiança na oração como guia para todos seus feitos, grandes ou pequenos. Pode ter esquecido a possibilidade de que seus desejos e a tendência humana de autojustificar, tenham distorcido sua decantada orientação. Com a melhor das intenções, ele tende a impor sua própria vontade em qualquer situação ou problema, confortavelmente seguro de que está agindo diretamente dirigido por Deus. Iludido desta maneira, é claro que pode sem querer causar grandes estragos.

Há uma outra tentação semelhante, na qual caímos quando formulamos idéias sobre o que achamos ser a vontade de Deus para com outras pessoas. Dizemos a nós mesmos: “Este deve ser curado desta doença fatal...” ou “Aquele deve ser tirado desta crise emocional...” e rezamos por estas coisas bem caracterizadas. Tais orações, é natural, representam, no fundo, atos de bondade, mas geralmente se baseiam na suposição de que conhecemos a vontade de Deus a respeito da pessoa que tentamos ajudar. Isto significa que, a par de uma oração sincera, pode existir dentro de nós uma boa dose de presunção e vaidade. Evidencia-se a experiência de A.A. especialmente nesses casos, quando sugere que deveríamos orar para que se faça a vontade de Deus, seja qual for, tanto para nós como para os outros.

Em A.A. descobrimos que bons e reais resultados da oração são indiscutíveis. Eles são casos de conhecimento e experiência. Todos os que persistiram, encontraram uma reserva de forças além de suas próprias. Ostentaram sabedoria muito superior à sua capacidade normal e desenvolveram cada vez mais a paz de espírito inquebrantável, mesmo nas mais difíceis circunstâncias. Descobrimos que de fato recebemos orientação para nossas vidas em proporção à medida em que paramos de exigir de Deus que nos dê o que queremos e como queremos. Raro é o A.A. experiente que não possa contar como seus assuntos melhoraram incrível e inesperadamente, na medida em que procurou estreitar seu contato consciente com Deus. Quase sempre ele poderá contar que nas épocas de sofrimento e dor, quando a mão de Deus parecia ser pesada e até injusta, foram aprendidas novas lições sobre a vida, descobertas novas fontes de coragem e que, finalmente e de forma iniludível, chegou a convicção de que Deus, *efetivamente*, “age de maneira misteriosa na realização de Suas maravilhas”.

Esses acontecimentos devem constituir notícia animadora para aqueles que recuam da oração por falta de fé, ou por se sentirem não contemplados pela ajuda ou orientação de Deus. Todos nós, sem exceção, já passamos por períodos em que só rezamos depois de impelidos pela maior força de vontade possível. Às vezes, chegamos a ir mais longe ainda, quando somos acometidos por uma rebelião tão mórbida que simplesmente não rezamos. Quando estas coisas acontecem, não devemos ser demasiadamente rigorosos conosco. Devemos apenas voltar à prática da oração tão logo pudermos, fazendo o que sabemos ser bom para nós.

Talvez, uma das maiores recompensas que conseguimos obter com a meditação e a oração seja a íntima convicção de que passamos a *fazer parte*. Não mais vivemos num mundo inteiramente hostil. Já não nos sentimos abandonados, amedrontados e sem objetivo na vida. A partir do momento em que percebemos, mesmo que seja um pequeno vislumbre da vontade de Deus, e começamos a ver a verdade, a justiça e o amor como os valores reais e eternos na vida, não mais ficaremos profundamente abalados com a aparente evidência do contrário que nos rodeia em assuntos apenas humanos. Sabemos que o amor de Deus vela sobre nós. Sabemos que quando nos voltarmos para Ele, tudo estará bem conosco, aqui e no que vier após.

## 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.”*

No Décimo Segundo Passo de A.A., o prazer de viver é o tema e a ação sua palavra chave. Chegou a oportunidade de nos voltarmos para fora em direção de nossos companheiros alcoólicos ainda aflitos. Nessa altura, estamos experimentando o dar pelo dar, isto é, nada pedindo em troca. Agora começamos a praticar todos os Doze Passos em nossa vida diária para que possamos todos, nós e as pessoas que nos cercam, encontrar a sobriedade emocional. Quando conseguimos ver em que o Décimo Segundo Passo implica, vemos que se trata do amor que não tem preço.

Este passo também nos diz que, como resultado da prática de todos os passos, cada um de nós foi descobrindo algo que se pode chamar de “despertar espiritual”. Para os AAs novos, este estado de coisas pode parecer dúbio ou improvável. Eles perguntam: Que querem dizer quando falam em “despertar espiritual”?

É possível que haja uma definição de despertar espiritual para cada pessoa que o tenha experimentado. Contudo, os casos autênticos, na verdade, têm algo comum entre si. Estas coisas comuns entre eles são de fácil compreensão. Quando um homem ou uma mulher experimenta um despertar espiritual, o significado mais importante disso é que se torna capaz de fazer, sentir e acreditar em coisas como antes não podia, quando dispunha apenas de seus próprios recursos desassistidos. A dádiva recebida consiste em um novo estado de consciência e uma nova maneira de ser. Um novo caminho lhe foi indicado, conduzindo-o a um lugar determinado, onde a vida não é um beco sem saída, nem algo a ser suportado ou dominado. Foi transformado em um sentido bem real, pois lançou mão de uma fonte de força que, de um modo ou de outro, havia negado a si próprio até aqui. Encontrou-se possuindo um grau de honestidade, tolerância, dedicação, paz de espírito e amor, dos quais se supunha totalmente incapaz. O que recebeu foi um presente de graça, contudo, geralmente, pelo menos em uma pequena medida, tornou-se pronto para recebê-lo.

O meio de que A.A. dispõe em nosso preparo para a recepção desta dádiva está na prática dos Doze Passos de nosso programa. Portanto, procedamos a um rápido levantamento do que temos tentado fazer até aqui:

O Primeiro Passo nos revelou um fato surpreendentemente paradoxal: descobrimos que éramos totalmente incapazes de nos livrar da obsessão pelo álcool até que admitíssemos nossa impotência diante dele. No 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. Em conseqüência, 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. 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. 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-lo a Deus e a outro ser humano.

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 ainda 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, parar de protestar: não, nunca!”. Então, no Sétimo Passo, rogamos humildemente Deus que, de acordo com as condições reinantes no dia do pedido e se esta fosse a Sua vontade, nos libertasse de nossas imperfeições. 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, relacionando as pessoas que havíamos ofendido, nos propusemos, com disposição, a remediar os males que praticamos. Prosseguimos com esse desígnio no Nono Passo, reparando diretamente junto às pessoas atingidas, os danos que causamos, salvo quando disso resultassem prejuízos para elas e outros. 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. No Décimo Primeiro Passo vimos que se um Poder Superior nos havia devolvido à 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 abria, 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 à orientação segura de Deus, tal como estávamos podendo conhecê-lo, cada vez melhor.

Assim, praticando estes passos, experimentamos um despertar espiritual sobre o qual, afinal, não nos restava a menor dúvida. Olhando aqueles que apenas começavam e ainda duvidavam de si mesmos, nós podíamos ir observando a mudança que neles se operava. Tomando por base o grande número de experiências que tivemos, podíamos prognosticar que o companheiro cheio de dúvida e que dizia não haver ainda compreendido o “lado espiritual”, mas que insistia em considerar seu bem-amado, grupo de A.A., seu poder superior, em breve amaria a Deus, e O chamaria pelo nome.

E agora, que diremos do restante do Décimo Segundo Passo? A energia maravilhosa que ele desencadeia e a ação pronta pela qual leva nossa mensagem ao próximo alcoólico sofredor, e que finalmente convertem os Doze Passos em ação sobre todas as nossas atividades é a recompensa, a magnífica realidade de Alcoólicos Anônimos.

Até o último dos recém-chegados descobre recompensas nunca sonhadas quando procura ajudar seu irmão alcoólico, aquele que ainda está mais cego do que ele. Isto de fato, é dar, nada pedindo. Ele não espera de seu companheiro qualquer paga ou mesmo amor. E então, descobre que, pelo paradoxo divino contido nessa maneira de dar, já recebeu a sua própria recompensa, não importando se seu irmão foi ajudado ou não.

Seu caráter pode ainda encerrar graves defeitos, mas de alguma forma ele sabe que começou bem, por obra de Deus, sentindo que está à beira da descoberta de alegrias, experiências e mistérios jamais sonhados. É comum quase em todos os membros de A.A. a afirmação de que nenhuma satisfação é mais profunda e nenhuma alegria é mais intensa e duradoura do que um Décimo Segundo Passo bem executado. Contemplar os olhos de homens e mulheres se abrirem maravilhados à medida em que

passam da treva para a luz, suas vidas se tornando rapidamente cheias de propósito e sentido, famílias inteiras se reintegrando, o alcoólico marginalizado sendo recebido alegremente em sua comunidade como cidadão respeitável, e acima de tudo, ver estas pessoas despertadas para a presença de um Deus amantíssimo em suas vidas, são fatos que constituem a essência do bem que nos invade, quando levamos a mensagem de A.A. ao irmão sofredor.

E não fica nisso o trabalho do Décimo Segundo Passo. Nas reuniões de A.A., não só escutamos para receber os benefícios de experiências alheias, como também para dar o apoio que nossa presença possa trazer. Quando nos cabe falar, novamente tentamos transmitir a mensagem de A.A. Seja o nosso auditório por uma ou muitas pessoas, ainda é serviço do Décimo Segundo Passo. Existem muitas oportunidades para aqueles dentre nós que não se sentem capazes de falar ou, dadas as circunstâncias, não tem condições para as abordagens. Podem eles aceitar as incumbências pouco notadas, mas igualmente importantes e que tornam possível a execução do Décimo Segundo Passo, providenciando café e bolo para depois das reuniões, quando tantos recém-chegados, ainda descrentes e fechados, encontram um ambiente de confiança e conforto no bate-papo alegre e descontraído. Isso é trabalho do Décimo Segundo Passo no melhor sentido da palavra. “Livremente receberam e livremente dão...”, eis o coração deste último passo.

Passamos por certas experiências no Décimo Segundo Passo que fazem, freqüentemente, supor que estejamos temporariamente “fora de onda”. Quando forem surgindo, parecerão sérios reveses para nós, mas com o tempo, serão encarados como meros degraus na ascensão para um estágio melhor. Por exemplo, desejamos ardentemente levar à sobriedade uma determinada pessoa, fazendo tudo o que podemos durante meses, para depois vê-la recair. Talvez isto venha a acontecer várias vezes, o que poderá nos acarretar grande decepção, relativa à nossa capacidade de transmitir a mensagem de A.A. E a situação inversa, quando chegamos a Ter, com euforismo, a sensação de êxito, pelo menos aparentemente? Neste caso, a tentação é nos tornarmos donos dos novatos. Pode ser que não resistamos ao desejo de nos tornarmos conselheiros de seus assuntos privados, não estando nem preparados para essa difícil missão e nem devendo fazê-lo. Daí ficamos ofendidos e confusos quando os nossos conselhos são rejeitados ou, se aceitos, trazem ainda maior perturbação. Às vezes, com muito esforço, levamos a nossa mensagem a tantos alcoólicos que os companheiros nos colocam em posição de confiança, digamos, nos elegem para coordenar o grupo. Este acontecimento pode nos trazer a tentação de cometer exageros na administração das coisas, nos expondo a vexames e outras dificuldades incômodas. Porém, a longo prazo, vamos reconhecendo claramente que essas são as dores do crescimento e que só o bem poderá delas advir se procurarmos as respostas, cada vez mais profundamente, nos Doze Passos.

Agora, a maior pergunta que já fizemos: O que dizer da “prática destes princípios em todas as nossas atividades”? temos condições para amar a vida em todos os seus aspectos com tanto entusiasmo quanto amamos aquela pequena parcela que descobrimos, quando tentamos ajudar os outros alcoólicos a alcançar a sobriedade? Somos capazes de levar às nossas vidas em família, por vezes bastante complicadas, o mesmo espírito de amor e tolerância com que tratamos nossos companheiros do grupo de A.A.? As pessoas de nossa família, que foram envolvidas e até marcadas pela nossa doença, merecem de nós o mesmo grau de confiança e fé que temos em nossos padrinhos? Podemos fazer com que o espírito de A.A. esteja de fato presente em nossas atividades diárias? Estamos prontos para arcar com as novas e reconhecidas responsabilidades que nos cercam? Podemos levar para a religião de nossa escolha,

novo propósito e nova devoção? Será que podemos encontrar uma nova alegria de viver, tentando dar um jeito em todas essas coisas?

Além do mais, como podemos nos ajustar à derrota ou ao êxito aparentes? Podemos aceitar e nos adaptar a ambos sem desespero ou orgulho? Podemos aceitar a pobreza, a doença, a solidão e o luto com coragem e serenidade? Podemos nos contentar resolutamente com as satisfações mais simples, embora às vezes mais duráveis, quando nos são negadas as mais brilhantes e gloriosas realizações?

A resposta de A.A. a tais perguntas sobre a vida é: “Sim, tudo isto é possível.” Sabemos porque vimos a monotonia, a dor e até a calamidade transformadas por aqueles que continuam tentando praticar os Doze Passos de A.A. Se estes são os fatos da vida de muitos alcoólicos que se recuperam em A.A., podem muito bem vir a ser fatos da vida de muitos mais.

É claro que até os melhores AAs nem sempre conseguem alcançar esses objetivos de forma consciente. Não é necessário tomarmos o primeiro gole para que, muitas vezes, nos afastemos em maior ou menor distância da faixa da normalidade. Às vezes nossos problemas começam pelo comodismo; sentimo-nos sóbrios e felizes em nosso trabalho de A.A.; as coisas vão bem em casa e no escritório. De certo modo, já estamos nos congratulando por aquilo que mais tarde saberemos ser muito fácil e superficial. Temporariamente paramos de crescer porque nos acomodamos na crença de que para nós não será necessário o cumprimento de *todos* os Doze Passos de A.A. Estamos muito bem com parte deles. Talvez para nós sejam suficientes somente o Primeiro Passo e trecho do Décimo Segundo que diz: “levamos a mensagem”. Na gíria de A.A. esse feliz estado de coisas é denominado “a dança dos dois passos” e pode durar vários anos.

Até os mais bem intencionados entre nós podem ser iludidos por essa “dança”. Mais cedo ou mais tarde, a fase da euforia passa e somos envolvidos por monotonia. Começamos então a pensar que A.A., afinal de contas, não vale a pena. Ficamos confusos e desanimados.

Aí, é possível que a vida, como sempre de novo acontece, nos dê um “bocado” tão grande que não possamos engolir, muito menos digerir. Deixamos de obter um aumento salarial pelo qual tanto havíamos lutado. Perdemos “aquele” emprego. É provável que surjam sérias dificuldades domésticas ou sentimentais. Aquele rapaz que nos parecia guardado por Deus, talvez não retorne da frente de combate!

Que acontecerá então? Será que nós alcoólicos encontramos ou podemos encontrar em A.A. os meios para enfrentar essas calamidades que a tantos afligem? Estes eram os problemas da vida que jamais conseguíamos encarar. Temos agora condições para, com a ajuda de Deus, tal qual O entendemos, lidar com eles com a mesma decisão e coragem com que fazem, freqüentemente, nossos amigos não alcoólicos? Sabemos transformar essas desventuras em algo positivo, fonte de crescimento e alívio para nós mesmos e aqueles que nos rodeiam? Bem, com certeza teremos uma chance se passarmos da “dança dos dois passos” para o “samba dos Doze Passos”, se quisermos receber a graça Divina que nos pode sustentar e fortalecer em qualquer catástrofe.

Nossos problemas básicos são idênticos aos das outras pessoas, porém, quando AAs bem alicerçados se esforçam honestamente para “praticar esses princípios em todas as atividades”, parecem Ter a capacidade, pela graça de Deus, de não se atrapalhar,

convertendo suas dificuldades em autênticas demonstrações de fé. Temos visto AAs sofrerem doenças prolongadas e fatais, quase sem queixa, permanecendo muitas vezes de bom humor. Frequentemente temos encontrado reunidas de novo pela maneira de viver de A.A., famílias inteiras desintegradas pela incompreensão, tensão ou até infidelidade.

Embora a capacidade de ganho da maioria dos AAs seja relativamente alta, alguns membros parecem nunca obter o almejado equilíbrio financeiro, enquanto outros se debatem inutilmente com pesados contratempos dessa ordem. E vemos que, em geral, estas situações são encaradas com energia e fé.

Como a maioria das pessoas, descobrimos que somos capazes de suportar nossos reveses. Mas, da mesma forma que os outros, descobrimos que os maiores desafios nos vêm dos pequenos e crônicos problemas da vida. Nossa resposta está em aumentar nosso desenvolvimento espiritual. Somente assim teremos condições de elevar nossas chances para Ter uma vida verdadeiramente útil e feliz. E, ao crescermos espiritualmente, ficamos sabendo que as velhas atitudes diante de nossos instintos precisam sofrer drástica revisão. Nossos desejos de segurança emocional e material, prestígio pessoal e poder, vida sentimental e bem estar no seio da família, todos estes carecem ser equilibrados e reorientados. Aprendemos que a satisfação de nossos instintos não pode ser o objeto exclusivo, a única finalidade da nossa vida. Se pusermos os instintos em primeiro lugar, estaremos colocando a carroça diante dos bois e seremos arrastados para a desilusão. Ao contrário, se nos dispusermos a elevar ao primeiro plano o nosso crescimento espiritual, então, e apenas então, teremos uma boa chance.

Após o nosso ingresso em A.A., se continuarmos a crescer, nossa maneira de ver e agir em relação a nossa segurança emocional ou financeira começa a mudar profundamente. Nossas exigências de segurança emocional, de ter as coisas à nossa maneira, consistentemente nos lançaram em situações intratáveis com outras pessoas. Embora muitas vezes não tivéssemos consciência disso, o resultado será sempre o mesmo. Ou havíamos assumido o papel de Deus e dominado as pessoas que nos rodeavam, ou insistido, abusivamente, em depender delas. Nos casos em que outras pessoas nos deixaram dirigir suas vidas por algum tempo, como se ainda fossem crianças, sentimo-nos imensamente felizes e seguros de nós mesmos. Porém, quando opuseram resistência ou se afastaram, ficamos ofendidos e desapontados. Pusemos a culpa neles. Incapazes que éramos de perceber que nossas imposições injustificáveis haviam sido a causa de tudo.

Nos casos em que havíamos seguido o caminho contrário, querendo, como crianças exigir dos outros proteção e cuidados ou que o mundo nos desse uma vida melhor, igualmente ocorreu um resultado infeliz. Por esse motivo, quase sempre as pessoas que mais amávamos eram levadas a nos repelir ou abandonar por completo. Não foi fácil suportar nossa desilusão, pois não imaginávamos que pudéssemos ser tratados dessa maneira. Já não percebíamos que, embora adultos em anos, ainda nos comportávamos infantilmente, tentando converter todos – amigos, esposas ou maridos e até o próprio mundo – em pais protetores. Havíamos nos recusado a compreender a dura lição de que a exagerada dependência dos outros sempre nos leva ao fracasso, dada a falibilidade até das melhores pessoas. Estas, muitas vezes terão que nos desapontar, especialmente quando nossas exigências de atenção se tornam impertinentes.

À medida em que progredíamos espiritualmente, passamos a reconhecer a natureza desses erros. Tornou-se evidente que se esperávamos, algum dia, nos sentir

emocionalmente seguros entre pessoas adultas, teríamos de colocar nossa vida no mesmo plano que elas, dando e recebendo em igual medida. Seria necessário desenvolvermos o hábito de viver em sociedade ou fraternidade com todos os que nos cercavam. Vimos que sempre teríamos que dar tudo de nós mesmos, sem esperar qualquer troca.

Enquanto íamos agindo assim, descobríamos gradualmente que as pessoas se sentiam atraídas por nós como jamais o haviam sido antes. E mesmo que nos desapontassem, podíamos ser compreensivos e não seríamos tão afetados.

Ao desenvolver-nos mais ainda, descobrimos que o próprio Deus, sem dúvida, é a melhor fonte de estabilidade emocional. Descobrimos que a dependência de Sua absoluta justiça, perdão e amor era saudável, e que funcionaria quando tudo o mais fracassasse. Se realmente dependêssemos de Deus, nos seria difícil bancar o Deus perante nossos semelhantes, e nem sentiríamos a necessidade de os apoiar totalmente na proteção e no cuidado humano. Estas foram as novas atitudes que finalmente trouxeram a muitos de nós força e paz interior que dificilmente seriam abaladas pelas falhas dos outros ou por qualquer infortúnio não causado por nós.

Compreendemos que esta nova maneira de encarar os fatos era necessária, em especial para nós alcoólicos. Pois o alcoolismo, para nós, representa a solidão, apesar de que estivéramos cercados por pessoas que nos amavam. Mas, quando a nossa prepotência havia espantado a todos o nosso isolamento se tornara total, fomos levados a bancar os importantes em botequins de última classe e, então sozinhos, perambular pelas ruas e depender da caridade dos transeuntes. Ainda procurávamos a segurança emocional, dominando ou nos fazendo dominar pelos outros. E mesmo quando a nossa sorte não havia descido tanto e estávamos sós, mesmo assim insistíamos em procurar a segurança por esses comportamentos doentios. Para aqueles de nós que eram assim, A.A. teve um sentido muito especial. Através dele começamos aprendendo a manter boas relações com as pessoas que nos compreendem; não há mais necessidade de ficarmos sós.

A maioria de AAs casados tem lares muito felizes. De forma surpreendente, A.A. contrabalança os danos causados à vida familiar por anos de alcoolismo. Porém, como em todos os outros agrupamentos, nos também temos os nossos problemas sexuais e matrimoniais, às vezes, penosamente agudos. As separações e os deslizos permanentes, contudo, são raros entre os membros de A.A. Nosso principal problema não é conservar o casamento: é Ter uma vida conjugal cada vez mais sólida e feliz, eliminando-se as graves distorções emocionais que, na maioria das vezes, provieram do alcoolismo.

Quase todo o indivíduo sensato experimenta, em algum momento de sua vida, o desejo imperioso de encontrar um companheiro do outro sexo com o qual possa realizar a mais completa união possível, ou seja: espiritual, mental, emocional e física. Esse poderoso anseio é a raiz de grandes empreendimentos humanos, é uma energia criadora que influencia profundamente nossa vida. Deus nos fez assim. Portanto, nossa pergunta só pode ser esta: de que modo, por ignorância, compulsão e própria vontade, deturpamos essa dádiva para causar a nossa destruição? Nós AAs temos a pretensão de oferecer respostas cabais a antigas dúvidas, mas a nossa experiência pessoal nos dá, isso sim, respostas adequadas que funcionam para nós.

Quando o alcoolismo ataca, podem surgir graves anormalidades que militam contra a harmonia e a compatibilidade entre os cônjuges. Se for o homem afetado, a esposa terá



de assumir a chefia da família e, quase sempre, se transformar em “o ganha pão”; à medida que as coisas vão piorando, o marido se concerte em criança doente e irresponsável, carente de cuidados e ajuda para livrar-se de inúmeras embrulhadas e becos sem saída. De forma gradual e geralmente sem aperceber do fato, a esposa é obrigada a se tornar mãe de um menino transviado. Se ela já tinha um forte instinto maternal, a situação é agravada. Nessas condições, como é óbvio, pouco companheirismo pode existir. É comum a esposa continuar fazendo o que de melhor possa, enquanto o alcoólico, alternadamente, ama e odeia seus cuidados maternos. Estabelece-se assim uma norma de vida que poderá ser difícil de romper mais tarde. Apesar disso, essas situações podem ser consertadas amiúde sob a influência dos Doze Passos de A.A. Em forma adaptada, estes Passos são também usados pelos Grupos Familiares Al-Anon. Essa grande Irmandade Mundial é constituída de cônjuges, familiares e amigos dos alcoólicos (em A.A. ou ainda bebendo). O endereço no Brasil é Rua Antônio de Godói, 20, 5º andar, salas 51 e 52, São Paulo/SP Caixa Postal 2034 –CEP 01060-970.

Caso a distorção tenha sido extensa, haverá necessidade de um grande e prolongado empenho na tentativa de corrigi-la. Após um marido tornar-se membro de A.A., a esposa poderá se sentir decepcionada e até muito ressentida pelo fato de Alcoólicos Anônimos Ter conseguido o que ela não alcançou com todos os seus esforços e anos de devoção. O marido poderá se envolver de tal maneira com A.A. e seus novos amigos que, desconsideradamente, passa mais tempo fora de casa do que quando bebia. Percebendo que a esposa não é feliz, ele recomenda-lhe os Doze Passos de A.A. e tenta ensiná-la a viver. Naturalmente ela há de ponderar que, durante anos, conhecia muito mais do que ele sobre as coisas da vida. Cada um, então, culpa o outro e pergunta quando o matrimônio voltará a ser feliz. Não é impossível que comecem a desconfiar que desde os primeiros dias, o casamento foi uma droga.

É lógico que a incompatibilidade pode ser tanta que justifique uma separação. Porém, esses casos são raros. O alcoólico, reconhecendo o que sua esposa aturou e tendo nítida compreensão de quantos prejuízos ocasionou a ela e aos filhos, quase sempre retoma suas responsabilidades matrimoniais com a disposição de reparar o que perdeu e de aceitar o que não puder. Ele persiste na tentativa de praticar em seu lar todos os Doze Passos de A.A., obtendo, muitas vezes, bom resultado. A essa altura, ele começa, com firmeza mas com carinho também, a se comportar como um marido e não como um menino mal acostumado. E, acima de tudo, está finalmente convencido de que as aventuras sentimentais não são um modo de vida para ele.

Existem em A.A. muitos membros solteiros que querem se casar e estão em condições de fazê-lo. Alguns se casam com outros AAs. Qual o resultado destes casamentos? Na maioria dos casos, é muito bom. O sofrimento comum, como bebedores, o mesmo interesse em A.A. e sobre as coisas do espírito, geralmente fortalecem esses vínculos conjugais. Somente quando o “rapaz encontra a moça no jardim de A.A.” e o amor brota à primeira vista é que surgem as complicações. Os candidatos ao matrimônio devem ser AAs sólidos e se conhecer a tempo suficiente para que possam saber que a afinidade entre eles no plano espiritual, mental e emocional é um fato e não apenas uma aspiração. Devem estar tão seguros quanto possível de que nenhuma emoção negativa profunda em qualquer um dos dois, possa surgir sob pressões futuras e prejudicá-los.

Estas considerações são igualmente válidas e importantes para os AAs que se casam com pessoas estranhas à Irmandade. Com clara compreensão e tomadas de atitudes definidas e adultas, resultados muito felizes podem ser alcançados.

Que se poderá dizer de muitos membros de A.A. que por múltiplas razões não podem constituir família? De início, muitos deles se sentem sozinhos, magoados e excluídos, ao perceberem tanta felicidade conjugal ao seu redor. Se não podem ser felizes dessa maneira, pode A.A. oferecer a eles um ambiente de bem-estar igualmente válido e duradouro? Sim, toda vez que eles procurarem com vontade. Vivendo no aconchegante círculo de amigos de A.A., esses “solitários” nos dizem que já não se sentem mais em solidão. Em companhia de outros, homens e mulheres podem se dedicar a um sem número de idéias, pessoas e projetos construtivos. Livres das responsabilidades oriundas do matrimônio, podem eles se entregar a empreendimentos que por sua natureza seriam vedados aos casados. Todos os dias vemos esses membros prestando relevantes serviços e recebendo, em compensação, alegria incomensurável.

Nossa maneira de encarar a posse de dinheiro e outras coisas materiais também sofreu mudança radical. Com poucas exceções, nós todos já fomos esbanjadores. Atirávamos dinheiro para todos os lados a fim de nos satisfazer e impressionar os outros. Na época em que bebíamos, atirávamos como se a fonte do dinheiro fosse inexaurível, embora às vezes, em bebedeiras, fôssemos ao outro extremo e nos tornássemos quase usuários.

Sem que nos déssemos conta, estávamos apenas acumulando fundos para a próxima farra. O dinheiro foi para nós o símbolo do prazer e da importância. Quando o nosso jeito de beber foi sem agravando, o dinheiro nada mais era do que um simples, mas imperioso requisito para o nosso provimento futuro de bebida e o conforto do desligamento temporário que ele nos trazia.

Após o nosso ingresso em A.A. essas atitudes sofreram uma brusca inversão, passando a ser, reiterada e exageradamente, a expressão do contrário. A fugaz lembrança dos anos gastos bastava para nos levar ao pânico. Achávamos que não tínhamos mais tempo para reconstruir nosso destino. De que forma conseguiríamos liquidar essas alarmantes dívidas, possuir uma casa decente, educar os filhos e poupar alguma coisa para a velhice? Um importante volume de dinheiro não era mais o nosso objetivo; o que reclamávamos agora era a segurança material em geral. Mesmo quando já estávamos restaurados em nossos negócios, o medo terrível continuava nos perseguindo. Isto nos transformou novamente em aventos e usuários. Era um imperativo Ter, a qualquer preço, a segurança material completa. Esquecemo-nos de que a maioria dos membros de A.A. tem capacidade bem acima do normal para realizar numerário; não tivemos presente a imensa boa vontade de nossos companheiros em A.A. que estavam ansiosos por nos ajudar a conseguir melhores empregos, desde que o merecêssemos; não nos lembramos de que a insegurança financeira, atual ou potencial, acompanha de perto a todos os habitantes da terra. E, o pior de tudo, olvidamos a Deus. Em matéria de dinheiro só confiávamos em nós e, assim mesmo, não muito.

Na verdade, tudo isso significava que ainda estávamos bem desequilibrados. Quando um emprego para nós era apenas um meio de obter dinheiro ao invés de uma oportunidade para servir; quando a aquisição de dinheiro para a garantia de nossa independência financeira era, para nós, mais importante do que a dependência certa de Deus, ainda estávamos sob a pressão do medo injustificável. Esse medo tornaria possível uma existência serena e útil, qualquer que fosse o nosso nível financeiro.

Porém, com o passar do tempo, descobrimos que, com a ajuda dos Doze Passos de A.A., poderíamos perder o medo, não importando quais fossem nossas possibilidades materiais. Estava em nós a realização espontânea e alegre de tarefas humildes, sem nos

preocuparmos com o amanhã. Se a nossa situação se apresentasse revestida de otimismo, já não receávamos uma mudança para pior, pois havíamos aprendido que nossos problemas podiam ser transformados em valores positivos. Deixava de ser importante nossa posição material, porém, tínhamos em grande conta a nossa condição espiritual. Aos poucos, o dinheiro foi deixando de ser nosso patrão para se tornar nosso servidor; ele veio facilitar a permuta do amor e da ajuda com aqueles que nos cercavam. Quando, pela graça divina, chegamos a aceitar nosso destino, compreendemos que podíamos, intimamente, viver em paz e mostrar aos que ainda sofriam do mesmo medo, que eles também poderiam superá-lo. Descobrimos que a libertação do medo era mais importante do que a libertação da penúria.

Tomamos conhecimento aqui da melhora em nossa maneira de ver os problemas ligados à importância pessoal, ao poder, à ambição e à liderança. Estes foram recifes contra os quais muitos dentre nós batemos e, a seguir, naufragamos durante a trajetória que percorremos como bêbados.

Quase todo menino sonha em chegar a ser o Presidente da República; almeja ser o homem mais importante do país. À medida que ele vai crescendo e vê que seu desejo é impraticável, pode rir bem-humorado desse sonho da juventude. Ao longo dos anos ele descobre que a verdadeira felicidade não está na ambição de ser o número um ou um dos primeiros na afiliva luta pelo dinheiro, pela vida sentimental e pela importância. Aprende que pode ser feliz, enquanto souber manejar com maestria as cartas do baralho da vida que lhe foram distribuídas. Continua ambicioso, mas não absurdamente, porque agora ele pode ver e aceitar a realidade do momento. Está disposto a reconhecer sua verdadeira dimensão. No entanto, não é isso o que se passa com os alcoólicos. Quando A.A. ainda ensaiava os seus primeiros passos, vários psicólogos e médicos submeteram a um exaustivo estudo um grupo bem grande de chamados bebedores-problema. Não procuravam constatar o quão diferentes éramos uns dos outros; queriam conhecer os traços da personalidade, se é que existiam, que os componentes do grupo teriam em comum. Acabaram chegando a uma conclusão que horrorizou aos membros de A.A. daquele tempo. Esses distintos homens de ciência tiveram a “coragem” de dizer que a maioria dos alcoólicos investigados ainda eram infantis, emocionalmente sensíveis e cheios de mania de grandeza.

Quanto machucou a nós alcoólicos esse veredicto! Não nos permitíamos acreditar que nossos sonhos de adultos eram, muitas vezes, sonhos infantis. E, considerando a má fortuna com que a vida nos havia aquinhoado, julgamos perfeitamente natural o fato de sermos sensíveis. Quanto às atitudes decorrentes de nossa mania de grandeza, insistimos que havíamos sido tomadas apenas por uma nobre e legítima ambição de ganhar a batalha da vida.

A despeito disso, nos anos seguintes a maioria de nós veio a concordar com os médicos. Temos concentrado nossa atenção sobre nós mesmos e os que nos rodeiam. Sabemos que fomos cutucados pelo medo ou por ansiedades injustificáveis a fazer de nossa vida um só esforço para ganhar fama, dinheiro e o que supúnhamos fosse liderança. Assim, o falso orgulho tornou-se o outro lado da ruínosa moeda marcada “medo”. Simplesmente tínhamos que chegar primeiro para que pudéssemos encobrir as fraquezas do nosso interior. Com alguns êxitos esporádicos, alardeávamos as façanhas que seriam realizadas futuramente. Já com a derrota éramos secos. Se não conseguíamos muito sucesso material, nos tornávamos deprimidos e intimidados. Então os outros diziam que éramos do tipo “inferior”. Reconhecemos agora como éramos todos iguais. No fundo, todos havíamos sido medrosos de uma forma fora do comum. Não tinha

importância se havíamos descansado à margem da vida, bebendo até o esquecimento, ou havíamos mergulhado voluntária e descuidadamente além de nossa capacidade e por isso perdemos o pé. O resultado foi sempre o mesmo – todos nós quase perecemos afogados num mar de álcool.

No presente, constatamos que nos AAs maduros, os impulsos distorcido foram restaurados à imagem do verdadeiro objetivo e postos na direção certa. Já não nos esforçamos mais para dominar ou controlar os que nos cercam com o sentido de nos tornarmos importantes. Não mais perseguimos a fama e a glória a fim de sermos elogiados. Quando, devido aos bons serviços que prestamos a parentes, amigos, patrões e à comunidade, atraímos a simpatia geral e, às vezes, somos escolhidos para funções de maior responsabilidade e confiança, tentamos ser humildes no agradecimento e nos esforçamos mais ainda com o ânimo de amar e servir. A liderança autêntica é aquela que tem por base o exemplo construtivo e não as efêmeras exibições de poder e glória.

É mais maravilhoso ainda sentir que não é necessário sermos especialmente distinguidos dentre nossos companheiros para podermos ser úteis e profundamente felizes. Muitos entre nós podem ser líderes proeminentes e nem querem ser. O serviço prestado com prazer, as obrigações cabalmente cumpridas, os reveses calmamente aceitos ou resolvidos com ajuda de Deus, o reconhecimento de que, tanto no lar como fora dele, somos confrades num esforço comum, o bem compreendido fato de que, perante Deus, todos os seres humanos são importantes, a prova de que o amor, livremente oferecido, na certeza traz um retorno total, a certeza de que não mais estamos isolados e sozinhos em prisões erigidas pela nossa mente. A segurança de que não somos mais desadaptados, senão que nos integramos e fazemos parte do esquema de coisas criadas por Deus – estas são as satisfações permanentes e legítimas de que fruímos, de uma vida correta que nenhuma pompa ou ostentação de riquezas materiais jamais poderá suplantar. Estávamos enganados com a verdadeira ambição; ela é o profundo e sadio desejo de viver uma vida útil e caminhar humildemente, por mercê de Deus.

Terminam aqui algumas considerações pelas quais analisamos os Doze Passos de A.A. Temos exposto tantos problemas que poderia parecer que A.A. consiste fundamentalmente em dilemas torturantes e no esforço para eliminá-los. Até certo ponto, é isso mesmo. Temos falado de problemas porque somos pessoas com problemas que encontramos uma saída por um caminho que nos eleva, e que desejamos compartilhar com os que dele possam tirar proveito. É somente aceitando e resolvendo nossos problemas que poderemos restabelecer a ordem em nosso interior, com o mundo ao nosso redor e com Aquele que reina sobre todos nós. A compreensão é a chave que abre a porta dos princípios e atitudes certas e a ação correta é a chave do bem viver. Portanto, alegria de viver bem é o tema do Décimo Segundo Passo.

Em cada dia que passa em nossa vida, que cada um de nós sinta mais e mais o significado profundo da singela oração de A.A.:

Concedei-nos, Senhor,  
a serenidade necessária  
para aceitar as coisas  
que não podemos modificar,  
coragem para modificar  
aquelas que podemos  
e sabedoria para distinguir  
umas das outras.