

BILL W. e a prece

"Coloquei-me sob SUA proteção sem reservas"

"Deus propõe e o homem dispõe".

William Griffith Wilson, certa vez, andava às apalpadelas na escuridão até que Deus o tocou e ele, por sua vez, tocou a outros.

Ele descreveu a sua experiência, dizendo: "De repente o quarto se iluminou de uma enorme luz branca. Fui envolvido por um êxtase que não há palavras que possam descrevê-lo. Parecia, na visão de minha mente, que eu estava numa montanha e que um vento, não de ar, mas de espírito, estava soprando".

Apesar de a Igreja jamais ter aplicado oficialmente o nome de "profeta" a alguém que não estivesse assim titulado nas "Escrituras", não há dúvidas de que Deus falou ao Seu povo através de vozes como São Francisco de Assis, São Vicente Ferrer e, nos tempos recentes, através de Bill.

Bill prezou muito o que recebeu e acreditou que era bom para os outros, dizendo: "Humildemente ofereci-me a Deus, como o concebia, para que ELE fizesse de mim como ELE queria". Bill disse: "Coloquei-me sob SUA proteção sem reservas. Admiti pela primeira vez que dependendo de mim eu nada era; que sem ELE eu estava perdido. Enfrentei sem medo os meus pecados e preparei-me para que meus novos amigos os arrancassem, raízes e galhos. Não bebi mais desde então".

Veio a acreditar que, conforme suas necessidades, esta seria a sua força; que quanto mais a vontade de desistir lutasse consigo, mais o seu Deus lhe daria a força necessária para vencê-la.

Em sua vida, Bill mostrou a todos nós que jamais deveríamos exigir tanto de Deus além do que ELE sempre nos tem dado. É ELE que nos quer dar e nós que recusamos receber. É Deus que está rezando pelos homens cujas orações não são ouvidas por eles. Jamais podemos pedir-LHE algo sem perceber que ELE já não nos tenha oferecido. A verdade de Bill é isto: Deus propõe e o homem dispõe".

Foi preciso que um corretor de Wall Street viesse nos lembrar que Deus é nosso Pai, aquele que respeita a nossa liberdade, que não nos obriga em nenhuma circunstância a aceitar Suas dádivas; que a oração é um inventário, um levantamento de tudo o que Deus tem feito por nós; que a palavra de Deus nos faz pobres por revelar quão ricos somos de fato; que nenhuma atividade pode ser frutífera se não for concebida numa retração da vontade pessoal e numa atitude de atenção e aceitação da vontade de Deus.

Através de sua visão, ele nos ensinou que devemos aceitar um Poder Superior a nós mesmos, pelas demandas que Ele faz de nós.

Quando Bill Wilson foi chamado para trabalhar no vinhedo que Deus lhe destinou, ele tinha que começar por experimentar a realidade de que ele não era nada. Deus o reduziu a nada. Antes de encontrar-se consigo mesmo, ele tentara subir a um pedestal, mas Deus mostrou-lhe que Ele gosta de procurar SEUS amigos na sarjeta. Por tê-los tirado da sarjeta, Deus assegurou-se de que a pessoa que Ele escolheu jamais reivindicaria algum mérito para si, o que Bill jamais fez.

Apesar do fato de que os "Doze Passos" de A.A. são uma escalada íngreme e difícil, o alcoólico tem a segurança de que existem dois corrimões para ajudá-lo: Deus e a Irmandade de A.A.

Há um poder de comunhão que transforma, amadurece e instrui o alcoólico que sofre. Uma das vozes do passado, São Francisco de Assis, orou:

"Deus, faze de mim um instrumento de Tua paz. Onde houver ódio, que eu leve o amor; onde houver ofensa, que eu leve o perdão; onde houver desespero, que eu leve a esperança; onde houver erros, que eu leve a verdade; onde houver dúvidas, que eu leve a fé; onde houver discórdia, que eu leve a união. Onde houver trevas, que eu leve a luz; onde houver tristeza, que eu leve a alegria. Ó Divino Mestre, conceda-me que eu possa ser menos consolado do que consolar; compreendido do que compreender; amado do que amar; porquanto, é dando que se recebe; é perdoando que se é perdoado; é morrendo que se vive para a vida eterna."

Obrigado, Bill Wilson, por nos lembrar de tudo isto!
Artigo escrito por Peter Geiger, no "Akron Beacon Journal",
sábado, 13 de março de 1971.

Tradução: Aluizio R

"O alcoólico tem a segurança de que existem dois corrimões para ajudá-lo: Deus e a Irmandade de A. A."

Vivência nº 98 Nov./Dez. 2005

MULHER E ALCOOLICA

[alcoolica.jpg] A boa acolhida da Irmandade ajudou a amenizar o impacto de saber-se doente.

Casei-me muito jovem, aos quinze anos de idade. Fiquei sete anos casada e tive um casal de filhos. Nessa época eu trabalhava num hospital e me sentia realizada profissionalmente. Fiquei sozinha por um tempo, depois conheci alguém e vivemos juntos por cinco anos, gerando minha filha caçula. Já tinha começado a beber, misturando com remédios. O tempo passou e descí ao fundo do poço. Já separada novamente, juntei-me a uma turma "da pesada".

Tentei acabar com minha própria vida, mas não consegui. Cheguei a ser processada por conta de meus episódios de agressividade.

Um dia, resolvi ir a uma Igreja Batista, e lá conheci meu atual companheiro, que desde o início me incentivou a deixar de beber.

Até me propôs uma internação, mas eu recusei, pois não queria ficar longe de meus filhos. Foram dois anos de muita luta. Este meu companheiro falou-me de alcoólicos anônimos. Acabou me trazendo um livrete da Irmandade, que li e que despertou o meu interesse, mas eu ainda relutava.

Até que, já cansada, resolvi escrever para a JUNAAB, contando todo o meu desespero e, pedindo ajuda. Logo recebi resposta. Fui tratada com muito carinho e atenção.

Recebi uma revista VIVÊNCIA com o tema "Mulher", que falava sobre o alcoolismo feminino. Eu não sabia que existiam mulheres com o mesmo problema que eu tinha. Assinei a Revista.

Tenho mantido correspondência com a JUNAAB, o que me dá muita força.

Recentemente recebi uma carta na qual, com muito orgulho, sou chamada de "companheira", pois faço parte do cadastro de participantes da RIS (Reunião de Internacionalistas e Solitários de A.A.), que é eficiente na minha recuperação.

Espero continuar em sobriedade no programa de A.A., pois para mim ele funciona de verdade. Agradeço a um Poder Superior e à Irmandade. E a todos deixo o meu forte abraço, com votos de felicidades de uma consciência sã.

Fazemos o suficiente para que os novos continuem voltando?

Um artigo do Box 459, o informativo do GSO, fala sobre as reuniões de novos. Durante os primeiros anos de A.A., a reunião de novos era uma idéia que estava ainda por nascer. Os membros, que contavam seu tempo de sobriedade em dias, viam-se ajudando os "possíveis" - como eram então chamados -, que estavam em processo de desintoxicação nos hospitais locais. Os alcoólicos na ativa não recebiam boa acolhida nas reuniões, e por isso deviam passar primeiro pela desintoxicação. Em Cleveland, como assinalou Clarence S. em 1940, "vários grupos não permitem dar assistência a um bêbado a menos que tenha sido hospitalizado, ou tenha falado com dez homens". O objetivo dessas "sessões de assessoramento", explicou Clarence, era "preparar o companheiro e garantir que adquira um bom conhecimento das metas e princípios de A.A. antes que vá às reuniões". Mais ou menos nessa época, segundo os Arquivos Históricos de A.A., havia uma procura tão grande de ajuda que começaram a realizar-se em Manhattan, no Clube da Rua 24, reuniões "para aqueles com menos de seis meses de sobriedade". Essas primeiras tentativas do Décimo Segundo Passo em Cleveland e na cidade de Nova York, converteram-se nas reuniões de novos na forma como as conhecemos hoje.

Com algumas diferenças. Hoje em dia, por exemplo, muitos veteranos recordam com carinho os tempos em que os Grupos de A.A eram menores, havia menos novos, e um recém-chegado a uma reunião via-se envolto no amor e cuidado de A.A. Isso continua sendo assim em muitos lugares.

Mas, em geral, os Grupos são maiores, os membros mais passageiros, e os recém-chegados passam freqüentemente despercebidos – especialmente os que tenham deixado recentemente um centro de tratamento, que estão sóbrios e apresentam boa aparência. E existem aqueles membros que acreditam em que as reuniões de novos vão seguir o mesmo caminho dos dinossauros. Dizem que a mensagem básica de como manter-se sóbrio dia- a -dia se dilui e que se desvirtua com considerações de relacionamentos, problemas de trabalho e, como se queixou um membro, "uma torrente de obscenidades, relatos sobre sexo e tagarelices".

Como podemos ajudar mais eficazmente aos recém-chegados? Como plantar a semente de esperança que os faça querer "continuar voltando"? E como podemos ter certeza de que estamos ao menos nos conectando com eles? Como é natural, os formatos variam, já que cada Grupo de A.A. é autônomo. Vão desde pequenas discussões em nível familiar, com um novo coordenador em cada reunião, nas quais os novos são os que geralmente têm a palavra, até as grande reuniões, programadas de antemão, com um único coordenador que faz explanações sobre temas específicos de A.A., tais como a importância de se alimentar bem, descansar, conseguir um padrinho logo no início e modificar os costumes.

Alguns Grupos não permitem em suas reuniões de novos a presença de ninguém que tenha mais de um ano de sobriedade. Outros acolhem de bom grado aos veteranos e consideram necessária sua presença. Um AA de Nova Jersey escreveu: "Descobri que a sabedoria vem com o tempo e com a experiência, e que é importante que em cada reunião haja pessoas com algum tempo de sobriedade não apenas para compartilhar sua experiência, força e esperança, como também para mostrar que este programa

funciona".

E um membro de Nova York recorda sua primeira reunião de novos, quinze anos atrás: "Não se passava a sacola como se faz agora. Em lugar disso, anunciavam que 'não temos taxas nem mensalidades mas, em compensação, temos gastos. Se você não for ficar para a próxima reunião, há uma sacola na mesa de literatura, no caso de você desejar fazer sua contribuição'. Além disso, na maioria das reuniões de novos das quais eu participava, evitavam encerrar a reunião com uma oração - Pai Nosso, Serenidade ou qualquer oração - para que ninguém ficasse assustado".

Pode ser difícil identificar nas reuniões grandes os recém-chegados tímidos e reservados. A experiência sugere que seria útil fazer o seguinte:

- Pedir que qualquer pessoa nova "por favor, se identifique – não para envergonhá-la, mas para que possamos conhecê-la";
- Anunciar o dia e hora da reunião de novos do Grupo, durante o intervalo e, ao mesmo tempo, dar cordiais boas-vindas a qualquer recém-chegado que esteja presente;
- Situar gente na porta para dar as boas-vindas, para reconhecer os recém-chegados e deixá-los ficar à vontade.

As reuniões de novos que funcionam bem não se afastam da temática básica, explicam o que A.A. é, o que não é e como ficar longe de um gole. Oferecem aos novos a oportunidade de fazer aquelas inexistentes perguntas "bobas", e de falar de seus temores.

Seja qual for o formato, deve dar os resultados desejados. Porque, como dizemos, "Ao receber e dar a ajuda de A.A. cada um de nós se converte no elo de uma corrente... Todos nos agarramos à corrente para salvar nossas vidas, e cada um forma uma parte dela – e dependemos de todos os demais companheiros para que a corrente não se quebre".

Vivência nº 60 - Jul/Ago. 1999

COOPERANDO

A opinião de um médico sobre o início da cooperação mútua entre A. A. e a medicina. Alcoólicos Anônimos sem dúvida alguma deve muito a alguns médicos que, desde o início, apoiaram-na firmemente.

Por outro lado, também é importante assinalar que o A.A. colaborou com um melhor conhecimento da medicina sobre o alcoolismo, divulgando o conceito de que fosse uma doença primária. Até então, imaginava-se que o alcoolismo fosse conseqüência de uma grande variedade de distúrbios psíquicos ou éticos-morais, que uma vez solucionados, poderiam levar o indivíduo novamente a um consumo moderado de álcool.

A moderna concepção de enfermidade começou com o Dr. William Silkworth, psiquiatra de um certo renome em Nova York que, observando a recuperação espetacular de um de seus pacientes, o co-fundador Bill W., formulou a teoria de que o alcoolismo poderia ser "como que uma alergia física, associada a uma obsessão mental". Desta forma, ficou registrada no Livro Azul.

A teoria do Dr. Silkworth tinha lógica: baseava-se em que haveria uma reação anormal no organismo do alcoólico ao álcool, de modo que ao consumi-lo surgia uma compulsão incontrolável por mais bebida. Desta forma o alcoolismo passou a ser visto por ele como uma doença crônica, isto é, incurável, que só poderia ser controlada pela abstinência desta substância. Clinicamente, funcionava como se fosse uma alergia. Existe uma biografia de Bill W. publicada pelo GSO, com recente tradução para o espanhol, em que se relata com mais detalhes o primeiro encontro que ele teve com o

Dr. Bob, falando dessa nova teoria médica e assim despertando o interesse de seu interlocutor.

Desta forma, o que estava previsto para durar dez minutos, acabou rendendo muitas horas de conversa, a partir do momento em que o Dr. Bob viu despertar seu interesse científico e pessoal pelo assunto.

À medida que Alcoólicos Anônimos ia cada vez mais recuperando bêbados sem esperanças, crescia também o apoio à teoria da doença entre os médicos. A primeira grande instituição científica a admitir este fato foi a Associação Psiquiátrica Americana, presidida por um grande amigo de A.A., o Dr. Harry Tiebout. Em seguida vieram a Associação Médica Americana e, por pressões destas duas, finalmente a Organização Mundial de Saúde.

Passados sessenta anos, a concepção de que alcoolismo seja uma doença primária fortalece-se cada vez mais. Hoje, à luz dos novos conhecimentos de pesquisa médica, existem sólidos argumentos a favor de que algumas pessoas nascem com uma predisposição ao alcoolismo e de que ao associarem isto ao ato voluntário de beber sem moderação, desenvolvem uma capacidade de reagir ao álcool diferente das pessoas que não têm esse tipo de problema, tornando-se dependentes químicos do etanol. Na realidade, parece que as células nervosas de alguns indivíduos, por razões básicas ainda ignoradas, adaptam-se ao consumo exagerado de álcool tornando-se mais excitáveis, por diversos mecanismos neuroquímicos. Nesta condição, a falta de álcool detona uma síndrome de abstinência muito desconfortável e provoca uma compulsão física mais ou menos intensa, mas de qualquer forma progressiva.

Paralelamente, surge o hábito de associar alguns estados emocionais ao consumo de bebida, de tal forma que isto acaba também sendo compulsivo, dando origem a uma dependência psíquica. Assim, usando outras palavras, consequência do progresso científico no assunto voltou à concepção original de que o alcoolismo seria como "uma alergia física, associada a uma obsessão mental".

Vejam como as coisas evoluíram de forma paralela: talvez o Dr. Bob não se interessasse em ouvir o que Bill W. tinha para lhe contar, não fosse a referência à teoria científica do Dr. Silkworth.

Mas quando ouviu, e o A.A. foi fundado, os resultados influenciaram outros médicos a pesquisar o assunto e em concordar com os Alcoólicos Anônimos, encaminhando seus pacientes até seus Grupos, surgindo um antigo e profícuo vínculo de colaboração entre Alcoólicos Anônimos e a classe médica que hoje aumenta cada vez mais, em benefício do alcoólico que ainda sofre.

**(Dr. Alberto Durringer L. da Silva) ** In Memoriam
(VIVÊNCIA nº 44 Nov/Dez 96)**

Somente há uma semana sem beber...

Não era ainda muito tarde quando a festa acabou. Acabou a comida, a bebida e a graça de estar ali e, então, despedindo-me das pessoas, saí à procura de outro lugar onde pudesse continuar desfrutando daquele tão desejado prazer de ver o fundo de copo após copo.

Depois de outras tantas doses generosamente servidas e me reconhecendo sem a menor condição de voltar para minha casa, procurei um motel para dormir. Eu não podia chegar em casa naquele estado e, ao clarear do dia, mal dormido e ainda meio

bêbado, fui para casa e me apresentei com a responsável desculpa de que, como não estava em condições de voltar, achei melhor dormir fora. Minha esposa e minha filha nada disseram, mas seus olhos me mostraram todo o mal que eu tinha causado e me fizeram lembrar, instantaneamente, das centenas de vezes em que a cena se repetiu, das centenas de promessas que eu já havia feito e das centenas de vezes em que eu me olhei no espelho e vi um cara fraco, derrotado e incorrigível.

Eu já havia me separado da minha família por um ano, justamente pela situação insustentável que havia criado com dezenas de motivos e centenas de garrafas. De novo envergonhado, fui me deitar em outro quarto, cansado demais para continuar a pensar quando, pouco depois, minha esposa entrou silenciosamente e disse, com voz moderada, que não queria fazer outro escândalo e me pediu que saísse de casa e que não voltasse durante o fim de semana porque minha presença escurecia o ambiente da casa...da minha casa.

De chinelos, voltei para a empresa (era sábado e ninguém viria), entrei e dormi num sofá, mal acomodado e com frio. À tarde, com muita tristeza na alma, querendo falar com alguém e sentindo vergonha de me dirigir a qualquer pessoa, vergonha demais para falar até com Deus, liguei para o CVV e perguntei sobre instituições de apoio a alcoólicos, onde me deram o endereço de A. A.

Passei a tarde tentando trabalhar, esperando a hora de ir para lá, ou melhor de vir para cá.

Cheguei ao grupo com o mesmo estado de espírito entristecido, mas com a esperança de que pudesse acertar dessa vez. Estava frio... Eu, mal agasalhado, de chinelo, sendo lembrado, pelo desconforto, que tudo aquilo de ruim daquele dia (assim como dos últimos anos) era culpa minha, era o caminho que eu tinha traçado.

Fui recebido de forma discreta e compreensiva por alguém que, por ter o mesmo problema, sabia que eu não era um "sem vergonha", como muitas vezes fui chamado, que sabia serem sinceras todas as promessas que eu tinha feito, dizendo que iria parar, mesmo sem cumprir. Fui conversando e, aos poucos, baixando a guarda, desmontando a defesa, porque senti que não ia ser atacado de novo. Fui ouvindo e percebendo que eu não tinha a culpa, tinha a causa (o que é bem diferente) e, assim, fui me comprometendo aos poucos a não beber, só por hoje, assumindo o compromisso de ir com calma (mas ir), tentando aceitar que eu não posso beber como os outros bebem porque alguma coisa no meu corpo não me permite fazer isso, e porque se eu desrespeitar isso será somente uma questão de tempo até o fim da minha família, do meu lar e da minha vida.

Está fazendo uma semana que eu me apoiei e me apoio em A.A. e em seus princípios. Hoje, ao terminar o meu trabalho, me deu uma vontade irresistível de beber. Pensei em tudo o que venho aprendendo a duras penas e decidi que não queria beber...mas a vontade continuava me envenenando ; eu só tinha um socorro possível: vir para cá. E foi o que fiz.

Saí aliviado. Ainda com vontade de beber, mas sabendo que poderia renovar o meu auto compromisso de ficar vinte e quatro horas sóbrio, e foi assim que eu cheguei em casa com uma vitória: não bebi hoje.

Estou sóbrio há uma semana e vou ficar por mais um dia.

Por essa razão é que escrevi esta carta, só para não esquecer de nenhum detalhe, para lembrar a mim mesmo e aos companheiros de que é possível, um dia de cada vez. Foi um dia difícil de manter o compromisso, mas a reunião tornou isso possível.

(Anônimo)

Vivência - Janeiro/Fevereiro 2002

Como Funciona o EGO

"Façamos a experiência dizendo em voz alta: - eu não posso beber e - eu não quero beber! Qual das duas frases tem mais força?"

Ouçõ com freqüência vários companheiros dizerem "eu não posso beber".

Não seria mais interessante dizer "eu não quero beber"?

Façam uma experiência: pronunciem essas duas frases em voz alta; deixem-nas ecoar na mente e percebam quanto a segunda é mais forte; como ela transmite certeza, convicção, positivismo, enquanto a primeira deixa transparecer uma certa dúvida, um quê de incerteza.

Além disso, "eu não quero beber" sugere decisão consciente e firme por parte de quem emite a frase, ao passo que "eu não posso beber" pode fazer pensar em uma atitude de fora para dentro, uma decisão que uma pessoa toma por outra.

Buscando apoio para essa distinção que faço entre querer e poder, procurei auxílio no dicionário e lá descobri que querer, dentre outras coisas, é "ter ou manifestar vontade firme e decidida" e que poder é, dentre outras coisas, "ter força, ou energia, ou calma ou paciência para".

Se analisarmos atentamente as duas definições, veremos que a primeira, a priori, não permite falhas nem vacilos, pois parte de um desejo firme e honesto, o qual, aplicado a nós, se traduz num desejo firme e honesto de não ingerirmos bebidas alcoólicas. Já a segundo amostra um estado e/ou virtudes que podem, em determinados momentos de nossa vida, falhar, constringendo-nos, fazendo-nos duvidar ou vacilar diante de nossa escolha inicial. Essa pequena discussão pode parecer inoportuna ou sem propósito, mas quero lembrar-lhes que, segundo alguns autores (opinião, diga-se de passagem, compartilhadas por mim), a palavra possui um grande poder, sendo capaz de derrubar ou erguer qualquer iníquo.

Partindo dessa premissa e da definição de querer, quando digo "eu não quero", estou fortalecendo em mim uma idéia que, para a grande maioria de nós, foi construída sobre uma base de muito sofrimento, tanto pessoal quanto daqueles que se encontram ou se encontravam conosco.

Para nós, alcoólatras em recuperação, esta vida de abstinência e de busca de sobriedade é uma construção que se realiza a cada período de 24 horas em que nos mantemos sóbrios. Sendo uma construção, tem como pedra fundamental a admissão e a aceitação da nossa impotência perante o álcool.

Quando iniciamos nossa caminhada, é compreensível que utilizemos o verbo poder, pois ainda temos a nos sondar a mente algumas incertezas e medo que nos conduzem a duvidar do nosso sucesso na empreitada iniciada.

No decorrer das 24 horas, porém, fortalecemos o nosso ideal, retiramos das nossas reuniões os materiais de que necessitamos para erguer uma sólida construção e, então, passamos a utilizar o verbo querer, que traz em si, como já foi dito, uma fonte de convicção de que conseguimos e de que conseguiremos vencer este obstáculo, o Alcoolismo.

Responder a alguém que nos pergunta se queremos ou não beber com "não posso" ou "não quero" dependerá da circunstância, do momento, porém, em minha opinião, ao dizermos "não quero", estamos afirmando, sem sombra de dúvida, ao nosso interpelador e a nós mesmos que estamos convictos, da nossa posição.

(Revista Vivência nº 97, página 17 e 18)

De que cor é a sua sobriedade

Quando tinha três meses de sobriedade e após lutar por muito tempo contra o alcoolismo, o estresse e a tensão em minha casa eram insuportáveis. Temia fracassar no meu casamento, perder meu lar e minha segurança, mas estava disposta a fazer tudo o que fosse possível e necessário para manter-me sóbria. Tinha meu marido, com o qual estava casada há quinze anos, e dois filhos (de seis e de nove anos). Porém, o silêncio do meu esposo e o distanciamento que sentia dos meus entes mais queridos eram horríveis. Eu não sabia se a recuperação, que era tão boa para mim, seria boa também para eles.

Estava terminando de assistir a minha nonagésima reunião em noventa dias, e ia em direção a uma reunião de mulheres, querendo que a minha família me apoiasse e ajudasse a encontrar o que chamamos de recuperação. Senti-me culpada por sair de casa nessa noite, depois de lavar os pratos sujos do jantar. Meus filhos me puxavam pela manga para que jogasse com eles, ou lesse uma história, ou fizesse qualquer coisa, contanto que não os deixasse sozinhos. Então, eu os imaginava com o meu marido, assistindo televisão num estado comatoso ou de torpor. Eu queria tanto que eles conhecessem o amor que eu sentia nas reuniões, que eles ouvissem como honestamente compartilhávamos nossas experiências, que sentissem o que sentem as famílias unidas.

Meu marido não acreditava que eu fosse uma alcoólica, acreditava apenas que eu bebia em demasia e que se não bebesse tanto me sentiria melhor. Ele não entendia o alcoolismo. Não queria saber de nada a respeito do Al-Anon ou de ler os panfletos sobre os cônjuges. Sua recusa era profunda.

Naquela noite em particular, cheguei em casa me sentindo tranqüila, como se houvessem tirado uma carga dos meus ombros - como geralmente me sinto após uma reunião de A.A. Minha filha de seis anos então chegou correndo, saltou nos meus braços e pôs as pernas em torno de minha cintura. Disse: "Mamãezinha, de que cor são essas salas aonde você vai?"

Pensei por um minuto e acreditei me lembrar que eram verdes, mas respondi com outra pergunta: "De que cor você imagina que elas são?"

- "Amarelas!", exclamou.

- Perguntei então para ela: "Por que você acha que são amarelas?"

Sua resposta mudou o curso da minha recuperação. Sem pestanejar ela respondeu: "Porque você sempre volta para casa radiante e fulgurante!"

- Sim, isso é o que ela via, então valia a pena. A luz do espírito brilhava através de mim e minha filha podia vê-la. Essa foi uma das primeiras demonstrações que recebi da minha família.

Posteriormente, confirmei que a sala onde estivera naquela noite era verde. Por um tempo não pude voltar a esse grupo, mas, seis meses depois, pediram-me que compartilhasse minhas experiências lá. Entrei na mais acolhedora sala pintada de amarelo que se possa imaginar e, imediatamente, senti um calafrio, que agora chamo de "despertar espiritual". Compartilhei minha experiência, força e esperança, com amor transbordando do meu coração, com aquelas formosas mulheres em recuperação. Essa história se transformou numa parte da minha recuperação. Tudo isso ocorreu faz muito tempo, contudo, assisto de três a quatro reuniões por semana, porque ainda desejo a recuperação e estou muito agradecida. Estou me recuperando de uma enfermidade aparentemente incurável, e não tenho sentido a necessidade de beber desde o dia 13 de setembro de 1979. A minha querida filha já é uma mulher, porém, é

uma filha que me dá o seu amor. (La Viña, setembro/outubro de 1999)
(Vivência nº 65 - maio/junho 2000)

A Tática do Avestruz

Nas arquibancadas do estádio do Maracanã existem balcões onde se vende cerveja durante os jogos de futebol. Reparem como lá ficam pessoas bebendo o tempo todo, de costas para o campo. Para assistir ao jogo, bastaria virar o corpo - mas não o fazem. Talvez não gostem de futebol? No entanto, afirmam categoricamente ser torcedores ardorosos de um dos times e não perderiam uma partida por nada deste mundo.

Vejamos outra cena, um dia de verão, na praia: muita gente passa o dia todo bebendo, debaixo de barracas quentíssimas, sem pegar sol ou cair na água. Apesar disso, dizem adorar uma praia, a ponto de freqüentá-la todo fim de semana.

Estas situações refletem o mais constante sintoma da doença alcoolismo - a negação - e podem até ter algo de engraçado, mas constituem verdadeira tragédia para o alcoólico, que freqüentemente morre negando sua enfermidade.

A experiência mostra só se recuperar aquele que for capaz de ultrapassar esta formidável barreira, ao conseguir admitir-se impotente frente ao álcool.

Ao negar sua perda de controle, o alcoólico não é mentiroso, pelo menos conscientemente, mesmo porque esta perda acontece de forma lenta e progressiva. No início, ainda há algum controle, com ele bebendo só nos fins de semana ou após certas horas do dia. Aos poucos, o doente vai, porém, criando um manto de fantasia, que o faz ser o primeiro a acreditar não ter problemas com álcool. Trata-se de um mecanismo psíquico de proteção, para enfrentar a dura realidade de estar tendo comportamentos irresponsáveis.

Paradoxalmente, não consegue viver sem a bebida, mesmo reconhecendo ser, em certas ocasiões, o consumo exagerado. A explicação, para ele, está nos sérios problemas que vem enfrentando no momento; se os problemas desaparecessem, voltaria a beber controlada mente.

Assim, enquanto aguarda o milagre, vai bebendo cada vez mais.

Este mecanismo de negação, que se desenvolve dentro da personalidade do indivíduo, não se limita apenas à afirmativa, para si e para os outros, de que não é alcoólico. É necessário também inventar uma série de desculpas, para manter uma aparente lógica nas coisas que se anda fazendo.

Este manto de fantasia, fabricado por ele mesmo, fica cada vez mais duro, mais resistente, até isolar o doente do mundo real, como se fosse uma larva do bicho-da-seda envolvida no casulo.

É claro que as coisas continuam existindo como são, o emprego, a família, os amigos, mas tudo isso torna-se a cada dia menos importante. Os mais íntimos questionam: "Por que ele faz isso conosco? Será que não gosta mais da gente?" Ou afirmam: "Se você me amasse, parava de beber!" São questões que incomodam, despertam sentimentos de remorso, culpa e auto piedade, mas não sabe resolver, por julgar impossível separar-se do companheiro álcool. Então ele nega os fatos, inventa justificativas, faz promessas as quais não consegue cumprir, tudo o que for possível para se fechar cada vez mais dentro de um outro mundo, só existente no seu delírio - mas que é só seu, seu mundo de negação.

Para conviver melhor com sua fantasia, o alcoólico passa a só freqüentar lugares onde haja bastante bebida e selecionar amizades entre gente que também bebe. Se for

convidado para um aniversário de criança, sabendo que só vai encontrar bolo de chocolate e coca-cola, recusa, dizendo não ter paciência para agüentar este tipo de festa. Mas é capaz de pegar 3 ônibus para ir a um churrasco na casa de um desconhecido. Pensa em álcool todas as horas do dia: quando será que vou poder tomar a primeira? A que horas o bar do hotel fecha? Não esquecer, os supermercados fecham aos domingos! Lá no sítio vai ter bebida? É melhor garantir, levando uma garrafa na mala!

Para melhor entender o processo, substituamos a palavra "álcool" por "azeitonas". Quando será que vou comer a primeira azeitona hoje? Será que lá no sitio há azeitonas? É melhor garantir: levo umas latas na mala! Fica bastante estranho: qualquer pessoa que só pensasse em azeitonas seria identificada como portadora de um problema psíquico. Mas o dependente químico do álcool continua afirmando ser normal seu comportamento.

Na tarefa de continuar negando seu alcoolismo, o alcoólico tem também de aprender a ser esperto, desenvolvendo a habilidade de esconder o quanto anda bebendo. Muitas vezes pára de beber dentro de casa, mas a toda hora tem de sair para comprar cigarros. Na rua, freqüenta muitos botequins, evitando tomar mais que duas ou três doses no mesmo lugar, para não ser identificado como beberrão. Às vezes começa a beber em um bairro, termina em outro. Bebe no bar, antes da festa, para dar a impressão de estar bebendo pouco. Escolhe vodca, porque ouviu dizer que não dá cheiro. Anda sempre com balas e pastilhas de hortelã, para disfarçar o hálito. Enfim, esconder seu alcoolismo dos outros passa a ser procedimento de rotina, a ocupar boa parte da sua atenção. Já para provar a si mesmo não ser alcoólico, os mecanismos de negação são outros:

1. Tenta beber menos quantidade, embora com a mesma freqüência.
 2. Tenta beber com menos freqüência, embora a mesma quantidade.
 3. Tenta não beber durante a semana de trabalho, mas fica contando os dias e horas que faltam para a sexta-feira chegar.
 4. Tenta usar outras drogas para diminuir a quantidade de bebida, tomando tranqüilizantes de manhã, para parar de tremer, ou anfetaminas de noite, para poder dirigir o carro.
 5. Muda a marca ou tipo de bebida, assumindo que a anterior é que lhe fazia mal. Ilude-se trocando um litro diário de cachaça, por 5 litros de cerveja, achando que assim bebe menos álcool. Sendo rico, substitui uísque nacional, por outro importado.
 6. Fica temporariamente em abstinência, por exemplo, quando internado, para desintoxicar, quando obrigado a tomar antibióticos ou apenas "para dar um tempo", depois de uma consulta médica preocupante. Estes períodos de abstinência têm data marcada para acabar e seu fim é ansiosamente esperado. Quando terminam, o alcoólico acha que depois de tanto sacrifício agora ele merece tomar "uma só" e tudo começa de novo, detonado pelas poderosas forças da dependência química.
- Os períodos de abstinência servem para afirmar e reforça cada vez mais a negação, embora só sejam conseguidos à custa de intenso sofrimento emocional. O objetivo é provar a si mesmo e aos outros não ser alcoólico, que domina perfeitamente a situação e pára de beber quando quer. As frases clássicas são: "Na verdade, eu não preciso beber, acontece que eu realmente gosto de álcool". Ou então: "Se você tivesse em sua vida os problemas que tenho, iria beber ainda mais do que eu".
- À medida que a doença progride, mais este manto de fantasia impede o doente de ver sua realidade. Ele muda de comportamento e atitudes, perde seus valores, cada vez mais enredado na teia da dependência. Basta ler o Livro Azul de Alcoólicos Anônimos,

para ver como duas emoções básicas, orgulho e medo, tão saudáveis quando baseadas em fatos reais, podem tornar-se exasperadas e delirantes, originando as mais variadas turbulências de raiva, inveja, ciúme e ódio.

O alcoólico age ao sabor da primeira emoção descontrolada que lhe vem a cabeça e, quando as coisas não dão certo, bota a culpa nos outros ou nas situações de vida. Expectativas fantasiosas tornam-se regra e, como não se realizam, trazem frustrações, auto piedade e necessidade ainda maior de bebida.

Neste ponto, o manto da fantasia confunde-se com a carapuça da negação, dura, resistente, impenetrável pelo lado de fora, como o casulo. Porém, lá dentro, o bicho-da-seda pode encontrar forças para rompê-lo e, ao livrar-se, sair da escuridão para a luz. Como o alcoólatra, que, vencendo a negação ao reconhecer sua impotência frente ao álcool, encontra o caminho da recuperação e da vida.

E de repente descobre que não gosta tanto assim de praia, nem de freqüentar o estádio do Maracanã...

Dr. Alberto Duringer

Médico no Rio de Janeiro, Conselheiro no Conselho Estadual de Entorpecentes.

Vivência nº 19 - Janeiro/Março 1992

Quem Somos, Como Funciona

Alcoólicos Anônimos é uma irmandade de homens e mulheres que compartilham suas experiências, forças e esperanças, a fim de resolver seu problema comum e ajudar outros a se recuperarem do alcoolismo.

O único requisito para se tomar membro é o desejo de parar de beber.

Para ser membro de A.A. não há taxas ou mensalidades; somos auto suficientes, graças às nossas próprias contribuições. A.A. não está ligada a nenhuma seita ou religião, nenhum movimento político, nenhuma organização ou instituição; não deseja entrar em qualquer controvérsia; não apóia nem combate quaisquer causas.

Nosso propósito primordial é mantermos-nos sóbrios e ajudar outros alcoólicos a alcançarem a sobriedade. (Direitos autorais de The A.A. Grapevine).

Essas são as primeiras informações que recebem sobre Alcoólicos Anônimos todos aqueles que chegam a um de nossos milhares grupos, aproximadamente 97 mil espalhados pelo mundo todo, sejam alcoólicos que buscam ajuda para o seu problema, sejam profissionais ou familiares de alcoólicos.

O assim chamado Preâmbulo é, portanto, fonte de preciosas informações a respeito de nossa Irmandade, e é por esse motivo mesmo que iremos tentar esclarecer item a item, esses Princípios que regem nossas vidas.

De todas as nossas Tradições, talvez as de anonimato: 11ª e 12ª sejam as primeiras a terem sido estabelecidas em função realmente de seu caráter de urgência. Ainda nos anos de 1935, os primeiros integrantes de nossa Irmandade que ainda não tinha nome foram capazes de perceber a grave necessidade de se preservar o anonimato de seus membros, sobretudo por causa do estigma a que todo bebedor-problema estava sujeito.

Hoje, porém, graças ao crescimento de A.A., ao incremento das pesquisas no campo do alcoolismo e à conscientização de nossos amigos da Medicina, nossa grande

preocupação quanto ao anonimato pessoal relaciona-se, sobretudo, à preservação de nossa Irmandade.

Sabemos que os maiores perigos aos quais estamos sujeitos não vêm de fora, mas de dentro da nossa própria Irmandade. Por mais bem intencionado que esteja um membro ilustre que faça parte de Alcoólicos Anônimos, sugerimos-lhe que não informe sua filiação em nível público, estabelecendo-se assim o princípio da atração em vez da promoção.

Mas, então por que Alcoólicos Anônimos? Por que a Irmandade se chama assim? O nome de nossa Irmandade é justamente o título de nossa primeira publicação.

Quando do processo de elaboração de um livro que descrevesse todos os passos que deveriam ser seguidos por todos aqueles que desejassem a recuperação do alcoolismo, pensou-se em diversos nomes: "O Caminho de Saída", favorecido pela maioria dos membros de Akron, e "Alcoólicos Anônimos", preferido pela maioria daqueles de Nova York. Foi realizada uma votação nos dois grupos, "O caminho de Saída" venceu por pequena maioria.

Embora preferisse Alcoólicos Anônimos", Bill sabia que não podia resolver arbitrariamente sua própria preferência e pediu a Fitz, que morava perto de Washington D.C., que verificasse os títulos existentes no catálogo da Biblioteca do Congresso. Havia 25 livros intitulados "O Caminho de Saída", 12 intitulados "O Caminho" e nenhum chamado "Alcoólicos Anônimos".

Essa informação decidiu a questão e o título do livro se transformou rapidamente no nome da Irmandade.

... é uma irmandade de homens e mulheres que compartilham suas experiências, forças e esperanças, a fim de resolver seu problema comum e ajudar outros a se recuperarem do alcoolismo...

No prefácio da primeira edição americana de nosso livro Alcoólicos Anônimos (1939), Bill W. diz o seguinte: "Nós, de Alcoólicos Anônimos, somos mais de cem homens e mulheres que nos recuperamos de uma aparentemente irremediável condição mental e física.

Demonstrar a outros alcoólicos exatamente como nos recuperamos é o principal objetivo deste livro." Com essa frase, nosso co fundador reitera o caráter democrático da doença do alcoolismo, que não escolhe suas vítimas; e nossa Irmandade reflete essa diversidade: é composta de homens e mulheres de todas as raças, ricos e pobres, analfabetos e letrados, religiosos e ateus, jovens e velhos, todos nós nos identificamos por sermos alcoólicos que buscamos nossas recuperações pessoais, relatando nossas experiências de sofrimento e recuperação, compartilhando nossas forças para que possamos suplantar os obstáculos do dia-a-dia e levando esperanças a todos aqueles que, através dos 12 Passos, desejam aquilo que temos: uma vida digna, útil e feliz.

O único requisito para se tornar membro é o desejo de parar de beber...

Ao contrário do que ocorreu com o princípio do anonimato, a 3ª Tradição talvez tenha sido de todas as Tradições a mais penosa para que aqueles primeiros membros de A.A. de Akron e Nova York chegassem a um acordo, antes mesmo da publicação de nosso Livro Azul. Naquela época, os poucos grupos já existentes criavam diversas regras de ingresso, pois temiam que algum bêbado fosse capaz de destruir a nossa Irmandade, que apenas dava seus primeiros passos. Por isso, Bill W. resolveu pedir aos grupos, através do escritório da Fundação do Alcoólico, que enviassem suas regras de ingresso. E os grupos assim o fizeram. A lista total era quilométrica. Se todas aquelas regras vigorassem realmente em toda parte, ninguém teria conseguido ingressar em Alcoólicos Anônimos.

Hoje, Alcoólicos Anônimos talvez seja, de todas as sociedades existentes no mundo, a mais democrática, posto que recebe em seus grupos todo e qualquer tipo de pessoa. "Dois ou três alcoólicos quaisquer reunidos em busca de sobriedade podem se autodenominar um grupo de A.A., desde que, como grupo, não possua outra afiliação." Para ser membro de A.A. não há taxas ou mensalidades; somos auto suficientes graças às nossas próprias contribuições.

Por que A.A. deve ser pobre? Por que não aceitar doações de fora, mas tão-somente de seus membros e, mesmo assim, anonimamente? Por que os nossos grupos, escritórios e demais organismos não devem ser detentores de grandes fortunas, mas devem ter o indispensável para o sustento de nossos serviços essenciais que têm por objetivo único propiciar a realização do 12º Passo?

Por que dizemos que o material se une ao espiritual? Essas foram questões cruciais para o desenvolvimento de nossa 7ª Tradição, onde consta, em sua forma longa, que "os grupos de A.A. devem ser inteiramente auto-financiados pelas contribuições voluntárias de seus próprios membros." A experiência tem nos mostrado, freqüentemente, que nada pode destruir nosso patrimônio espiritual com tanta certeza, como as discussões fúteis sobre propriedade, dinheiro e em seu conjunto. Sabemos também que nisto residem dois aspectos: a 7ª Tradição é para todos nós a oportunidade de colocar em prática a humildade que reside no anonimato da sacola e a responsabilidade da manutenção de nossos grupos e organismos de serviço e, conseqüentemente, a sobrevivência de nossa Irmandade para as futuras gerações. A.A. não está ligada a nenhuma seita ou religião...

Apesar de a maioria dos primeiros membros de A.A. terem sido educados em religiões fundamentalmente cristãs, optaram sabiamente por tomar nossa Irmandade acessível a todos os alcoólicos, inclusive àqueles de religiões não ocidentais ou ainda aos que não têm nem religião, nem fé alguma. A respeito disso, Bill W. escreveu, em carta de 1940: Descobrimos que os princípios de tolerância e amor tinham que ser enfatizados na prática. Não podemos nunca dizer (ou insinuar) a ninguém que ele deva concordar com nossa fórmula ou ser excomungado. O ateu pode se levantar numa reunião de A.A., ainda negando a Divindade, mas relatando o quanto mudou em atitude e ponto de vista.

Sabemos por experiência que ele em pouco tempo mudará de idéia a respeito de Deus, mas ninguém lhe diz que ele deve fazer isso. Todas as pessoas com problema alcoólico que queiram se livrar dele e se ajustar bem às circunstâncias da vida tornam-se membros de A. A., simplesmente se ligando a nós.

...nenhum movimento político, nenhuma organização ou instituição...

"Sapateiro, não vás além da tua chinela... melhor é fazer alguma coisa extremamente bem do que fazer mal muitas coisas." Esta é uma citação da 5ª Tradição, mas que pode ser aplicada magnificamente bem à 6ª Tradição, já que esta é uma conseqüência lógica daquela e nos diz aquilo que um grupo ou um organismo de serviço ou até mesmo um membro não deve fazer, em nome de A.A., ou seja, endossar qualquer atividade que fuja ao nosso propósito primordial.

Apesar de A. A. ser grato, tanto à medicina como à religião, não podemos nos tornar especialistas em nenhuma delas. Sabemos que a teologia é para os clérigos e que a prática da medicina e psiquiatria é para os médicos.

Certamente que podemos fazer unidos o que não podemos fazer separadamente; devemos sempre cooperar mas nunca competir.

...não deseja entrar em qualquer controvérsia; não apóia nem combate quaisquer causas.

Na 10ª Tradição do Livro Azul, Bill W. confirma a posição de A. A. quanto a questões

alheias à nossa Irmandade acrescentando um elemento a que muitas sociedades estão sujeitas: a controvérsia pública. Seja- nos permitido reiterar que essa relutância em lutar uns com os outros ou com quem quer que seja, não é considerada como uma virtude especial em razão da qual nos sentimos superiores as outras pessoas.

Nem quer ela dizer que os membros de Alcoólicos Anônimos, agora reintegrados no mundo, irão esquivar-se às suas responsabilidades individuais para agir como bem entenderem com relação aos problemas dos nossos dias. Mas, em se tratando de A.A. como um todo, a coisa é bem outra. Não entramos em polêmicas públicas porque se o fizéssemos nossa Irmandade sucumbiria. Consideramos a sobrevivência e a expansão de Alcoólicos Anônimos muito mais importantes do que o impacto que coletivamente poderíamos causar em determinadas circunstâncias. Uma vez que para nós a recuperação do alcoolismo representa a própria vida, torna-se imperativo que preservemos na íntegra nossos meios de sobrevivência.

Nosso propósito primordial é mantermo-nos sóbrios e ajudar outros alcoólicos a alcançarem a sobriedade.

Ao final da leitura de nosso Preâmbulo, nosso visitante descobre a razão de estarmos ali: por nós mesmos, individualmente, e pelos outros, sejam eles já nossos companheiros, sejam outros alcoólicos que vêm pela primeira vez a um grupo de A.A. Esta é nossa única tarefa, e não temos outra: a 5ª Tradição.

Graças a tudo aquilo que os primeiros AAs nos transmitiram e a tudo o que aprendemos com todos aqueles que nos antecederam, temos esta tarefa: levar a mensagem de A.A. a todos aqueles que precisam e desejam aquilo que temos: 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 o nosso termo de responsabilidade revela exatamente aquilo que sentimos: Quando qualquer um, seja onde for, estender a mão pedindo ajuda, quero que a mão de A.A. esteja sempre ali. E por isso: Eu sou responsável."

Anônimo

Vivência nº 99 - Janeiro/Fevereiro 2006

A MÁSCARA CAIU NO 1º ENCONTRO

"Eu me preocupava com ele e, no entanto eu também sou alcoólica."

Foi numa terça-feira, 19h30 cheguei meio sem saber o que esperar, aliás, eu tinha minhas próprias idéias do que encontraria, mas nem de longe poderia imaginar as coisas que eu veria e sentiria naquela noite.

Fui para levar meu marido, porque "ele" era um alcoólico, "ele" não sabia beber, "ele" tinha que parar, "ele" só me fazia sofrer, enfim, todas as dores, amarguras e frustrações que eu tinha na vida, eram culpa dele.

Eu sempre fui tão boa para ele, sacrifiquei meus sonhos, minha individualidade, juventude e liberdade, em nome de um casamento falido e de um homem que não me merecia, nem me dava valor. Esses eram meus reais sentimentos.

Pensava que Alcoólicos Anônimos era algo extremamente machista, cheio de homens humilhados, derrotados e infelizes porque não podiam beber; que já haviam causado tanto sofrimento, que somente juntos poderiam suportar a dor da culpa que

carregariam para o resto de suas miseráveis vidas.

Mas não foi isso que eu vi. Para começar, dei de cara com uma mulher coordenando a reunião, o que me pareceu bastante estranho, mas longo pensei: "Claro, só mesmo uma mulher para suportar um monte de bêbados arrependidos". Percebi que todos estavam arrumados, decentemente vestidos; a sala era aconchegante, e o clima... bem, o clima era para mim, no mínimo, suspeito. Porém o que mais me intrigou foi o fato de estarem todos alegres; pareciam realmente felizes e orgulhosos por estarem ali, e mais ainda com a nossa presença; sorriam e nos cumprimentavam com visível satisfação, nos deixando muito à vontade. Eu tinha vontade de gritar-lhes: "Ei, o bebão aqui é ele, não eu". Entretanto, estava certa de que isso era tão legível como se uma enorme placa estivesse pendurada em meu pescoço. Então começou a reunião. Desde o primeiro depoimento, senti que algo estava acontecendo dentro de mim. Senti calor, medo, vergonha, vontade de ir embora, sair dali o mais rápido possível; era o que a minha cabeça dizia, mas meu corpo não obedecia, meu coração batia descompassado e por um momento achei que todos olhavam para mim e sabiam de todos os meus "pecados". De repente, esqueci-me do motivo que me levou até ali, ouvia atentamente o que um companheiro dizia, e era como se estivesse em frente a um espelho vendo minha própria imagem, ouvindo minha própria voz. Pela primeira vez, tive coragem de olhar para dentro de mim verdadeiramente e a máscara caiu. Eu era uma alcoólica, não era capaz de controlar meu modo de beber, e o que mais me doeu: tinha causado sofrimento a mim e a outros, inclusive àquele a quem eu de tudo culpava. Pânico. Essa palavra resume o sentimento que me veio a seguir. Deram-me café, cercaram-me de carinho e atenção e eu senti que os amava; não os via mais como bêbados derrotados e infelizes; eram alcoólicos em recuperação, corajosos, determinados, vencedores de uma luta diária, contra uma doença chamada alcoolismo. Eu queria ser como eles, precisava disso, não podia mais mentir para mim mesma, não sabia o que dizer nem o que fazer. Então estenderam-me a mão e disseram-me que tudo seria diferente se eu quisesse, e graças ao meu Poder Superior, eu quis. Jamais irei esquecer aquela noite. Já se passou um ano e mais algumas 24 horas. Não me preocupo com quantos anos mais virão; o que realmente importa é poder estar aqui hoje, alcoólica em recuperação diária; compartilhar com meus companheiros a alegria de cada momento, e também as tristezas. "Vivo e deixo Viver", pois a vida é feita de muitos momentos, e o que faz a diferença é como nos preparamos para eles; não tenho que me preocupar com a vida dos outros e sim, com a minha. Tudo isso eu devo a Alcoólicos Anônimos e aos meus companheiros. Tudo é maravilhoso, porém frágil, como frágil é a própria vida, é preciso estar vigilante, perseverante nos meus propósitos para que não me desvie deles. Espero que este meu sincero depoimento, possa-lhes ser útil e parabéns por esta Revista tão bem feita e tão agradável de ser lida.

Esta é a minha humilde contribuição.

(Cristina, Blumenau / SC)

VIVÊNCIA N.º 93 - Jan/Fev 2005

Quero ser meu amigo!

Temos certa dificuldade em colocar no papel os nossos pensamentos e idéias, ou porque não nos sentimos em condições, ou porque nos preocupamos com as críticas que poderemos receber. Mas, quando resolvemos escrever algo a respeito do programa

de recuperação a nós sugerido, verificamos que também foi bastante difícil para os nossos co-fundadores sustentarem suas idéias quando ainda estávamos em formação.

Bill W., quando começou a escrever como funcionava o programa de recuperação, através do livro "Os Doze Passos", procurou base e orientação nos preceitos dos Grupos Oxford, na medicina, na religião e, principalmente, em suas próprias experiências e nas de outros companheiros. Foi muito difícil, para ele, aceitar a idéia de retirar do esboço do livro a palavra "Deus". Para nossa felicidade, após muito relutar, cedeu às críticas e a situação foi contornada utilizando-se a expressão " Poder Superior na forma que O concebemos". Bill nos deixou, com isso, uma grande lição nos dizendo, indiretamente, que temos que ser pacientes e prudentes com as críticas recebidas pois, afinal de contas, não somos perfeitos. Foi pensando nisso que resolvi ser meu amigo.

Para ser meu amigo necessito antes de mais nada, me aceitar como doente alcoólico, entender que minha doença não tem cura, saber que o álcool, realmente, é muito mais forte do que eu. Não adianta continuar lutando contra ele, pois sempre irá me derrotar. Só posso ser meu amigo se compreender que perdi o domínio total sobre a minha própria vida, que atingi meu fundo de poço e, para sair dele, basta dar o "primeiro passo" em direção á recuperação e libertação, passando a gostar de mim, a viver feliz sem o álcool e a ser meu amigo.

Tenho de acreditar na existência de uma força superior a mim, alguma coisa que possa substituir ou preencher o vazio deixado pelo meu alcoolismo. Tenho que acreditar nessa força milagrosa para poder, quem sabe, recuperar minha sanidade mental e espiritual, tenha ou não uma religião definida. Se conseguir um mínimo de fé, certamente conseguirei ser meu amigo, pedirei a essa força superior que "seja feita a Sua vontade" e não as coisas que eu desejo. Para ser meu amigo, tenho de entrar em ação, usar a chave da boa vontade para abrir a porta da minha recuperação, deixando que entre essa força milagrosa e me dê a oportunidade de entregar a minha vida aos Seus cuidados. Tenho de aceitar a minha dependência a uma força superior que me levará cada vez mais para minha independência dentro do programa de recuperação, e não ao fanatismo.

Para ser meu amigo, antes tenho de tentar ser amigo da pessoa que vejo no espelho do meu quarto quando vou pentear os cabelos. Preciso aceitá-lo como ele realmente é e não como os outros querem que ele seja. Só posso ser meu verdadeiro amigo tentando fazer o meu próprio inventário, moral e pessoal, e não o inventário de outros companheiros de doença. Se eu conseguir entender a real necessidade desse inventário pessoal diário, vou modificar, lentamente, a minha maneira doentia de pensar e agir no meu dia-a-dia, vou viver o meu programa de recuperação, mantendo minha doença estacionada.

Poderei continuar sendo meu amigo, me dando conta da necessidade que tenho de admitir perante outro ser humano e a essa força superior, como eu entendo, a natureza exata das minhas falhas. Procuro escolher a pessoa certa para fazer o meu desabafo pessoal, pois a experiência me mostrou que eu não posso viver sozinho com os meus problemas. Preciso falar com alguém a esse respeito, alguém de minha confiança que saberá me ouvir, me entender e me aceitar como eu realmente sou.

Para ser meu amigo preciso estar consciente de que a força superior na qual acredito e tenho fé saberá muito bem a maneira como estou me prontificando a deixar que Ela remova todos os meus defeitos de caráter, embora eu saiba que alguns defeitos dificilmente consiga remover de imediato, talvez leve algum tempo e talvez nem consiga. Devo ter consciência de que não vou chegar à perfeição; somente o Primeiro Passo, onde nós admitimos inteiramente a nossa impotência perante o álcool,

pode ser praticado com absoluta perfeição.

Para ser meu amigo tenho que tentar ser humilde e não orgulhoso, e como tem sido difícil para mim, me polio em todos os momentos da minha vida. O orgulho é, na realidade, viver a mentira: bebo quando quero, paro quando quero, bebo com meu dinheiro, não falta nada no meu lar, sou dono do meu nariz, posso me virar sozinho sem a ajuda dos outros. A humildade é viver a verdade: sou impotente perante o álcool, não consigo parar sozinho, preciso de ajuda, estou derrotado, meu lar desmoronou, aceito um Poder Superior a mim, sou meu amigo e gosto de mim, sou feliz fazendo o programa de A.A.

Sou meu amigo fazendo uma relação, não ordenada nem apressadamente, das pessoas que prejudiquei com meu alcoolismo. Me dispondo a reparar os danos causados a elas, tendo cuidado, e muito cuidado, para não causar danos maiores com tais reparações. Elas poderão não entender o meu objetivo, tenho de agir com cautela, coragem e muita prudência.

Para ser meu verdadeiro amigo tenho de, através da prece e da meditação, procurar o meu contato com essa força superior, pedindo apenas o conhecimento de Sua vontade em relação a mim, pedindo forças para que possa realizar essa vontade. Agindo dessa maneira, aceitarei a Oração da Serenidade e, quem sabe, a Oração do Pai-Nosso, que foi atribuída, há algumas centenas de anos, a um homem considerado santo.

Serei muito mais meu amigo se procurar, à minha maneira, experimentar um despertar espiritual através do programa que me foi sugerido e aceito, tentando transmitir a mensagem para outras pessoas com o mesmo problema, dando a elas a mesma oportunidade de conhecer essa maravilhosa filosofia de vida. Ter a alegria e a felicidade de continuar vivendo e deixando que os outros vivam em paz.

Tenho plena certeza que, não existe coisa melhor no mundo do que estar sóbrio, estar feliz, poder amar e ser amado, respeitar e ser respeitado, ser aceito como somos e aceitar os outros como eles são, ser amigo de nós mesmos e dos outros.

Por todas essa justificativa é que eu quero cada vez mais ser meu amigo.

(Cunha, Porto Alegre/RS)

(VIVÊNCIA - Janeiro/Fevereiro 98)

"Um Grupo sem Fronteiras"

"Ao ver a Oração da Serenidade surgindo magicamente na tela de meu micro, comecei a chorar".

Olá ! Meu nome é Olavo. Sou um alcoólico em recuperação que, graças ao Poder Superior, hoje não bebeu. Faço parte da Irmandade desde 1994, quando ingressei no grupo Institucional Pronto Socorro, em São José, Santa Catarina. Após passar 28 dias internado, desintoxicando-me e participando debates e palestras sobre minha doença, descobri que o alcoolismo não tem cura e que, para continuar vivendo bem comigo e com os outros, precisaria estacionar minha doença. Sugeriram-me que, após minha saída da clínica, eu procurasse freqüentar reuniões ao máximo possível. É o que fiz e venho fazendo até hoje, graças ao AABR.

Sou bancário e nunca tive problemas de freqüentar as reuniões convencionais de A.A., porém, fui transferido para uma cidade distante de minha casa e, como estudo à noite e aos finais de semana dedico-me à minha família, ficou mais difícil freqüentar. Porém, um dia, quando navegava sem compromisso pela Internet, resolvi digitar, num site de procura, as palavras "Alcoólicos Anônimos" e assim conheci o AABR. Graças a Deus,

hoje tenho muitos companheiros por todo o Brasil que dividem comigo ansiedades e esperanças, formando uma grande corrente de pensamentos e fluidos positivos, trocando experiências de uma maneira clara e maravilhosa, através do correio eletrônico.

O mais espetacular são as reuniões virtuais, ou seja on-line, onde, na mesma hora, em vários lugares do Brasil, trocamos nossas experiências, forças e esperanças. Na primeira reunião on-line de que participei, ao ver a Oração da Serenidade surgindo magicamente na tela de meu micro, comecei a chorar. Foi algo indescritível, pois naquele dia estava bem para baixo, precisando de apoio e foi como se eu tivesse chegado numa sala pela primeira vez. Ou seja, naquele momento eu era a pessoa mais importante da reunião, recebi palavras amigas e apoio de todos os presentes. Estou vivendo sérios problemas em minha vida profissional e tenho recebido o apoio incondicional de meus companheiros virtuais (mas de verdade). Tenho certeza de que o AABR ainda seguirá um longo caminho e está recebendo todo o apoio de Bill e Bob. Muitas vinte e quatro horas de serena sobriedade a todos.

Olavo, SC

VIVÊNCIA - jan/fev 2000

"O Jovem em AA"

Em A.A. somos todos jovens, pois nos renovamos a cada 24 horas.

O conceito de juventude dentro de A.A. trouxe um sentido diferente para o meu modo de entender o "ser jovem".

Cheguei em A.A. aos 33 anos e na bagagem, além de muitos sofrimento, guardava grandes frustrações pelo fato de não haver construído nada de concreto em minha vida.

Comparava-me com amigas que trilharam caminhos saudáveis e que, com a mesma idade que eu, já tinham definidas suas profissões, além de terem constituído família e gerado filhos.

No meu passado alcoólico ativo, enquanto essas mesmas amigas construíam seus sucessos oriundos de esforços e restrições comuns, eu simplesmente escolhi os atalhos de uma vida sem compromissos, sem regras ou planejamentos. O pior é que me via em melhor lugar do que elas. Achava que elas estavam perdendo tempo e eu, ganhando a vida!

O álcool me facilitava obter "status" de mulher independente, corajosa e à frente do meu tempo, pois vivia em núcleos de pessoas ligadas à arte, música, teatro e nesse universo tudo parecia ser fácil, leve e solto!

Pregávamos a paz e o amor livres e mal sabíamos quão prejudicadas éramos por "coisificarmos" nossas relações com as pessoas.

Sim! Estabelecíamos relações descartáveis e a prática do hedonismo era a filosofia de vida daquele meu tempo.

Assim segui durante a minha juventude, devastando pessoas (especialmente a mim mesma) e afetos, em nome de minha liberdade.

Justificava meu comportamento alcoólico que se manifestava na dificuldade de adequação, de concentração e na desobediência aos códigos sociais, dizendo que eu estava além daquilo tudo e que meu espírito era livre demais para pertencer a algum sistema retrógrado como o da sociedade patriarcal. Não me submetia a

relacionamentos duradouros nem às normas de conduta. Além de vociferar contra o sistema educacional e de me rebelar contra professores e diretores na época da faculdade; eu a interrompi por duas vezes: frutos amargos que colho por ainda estar suspensa esta etapa da minha vida.

Fundamentei meus conceitos acerca de ser jovem e mulher em parâmetros e códigos totalmente distorcidos. A ousadia, comum à minha personalidade me levou a aventuras bastante perigosas e toda a minha juventude foi pautada em ações fora da lei, fora de princípios, fora de uma vida serena e pacata. Minha doença pedia muita adrenalina e muito risco de vida. Eu acreditava que possuía vantagens em não ter paradeiro e em não andar na linha.

Ao ingressar em a.A. levou algum tempo para que eu entendesse o ponto de vista dos AAs em relação ao ser JOVEM.

Eu me cobrava muito por ter chegado totalmente destruída e sozinha. Descobri que não construí família nem gerei filhos ou me estabeleci profissionalmente por não ter tido condições emocionais e espirituais para tal e não porque eu NÃO QUIS ou me sentia à frente do meu tempo. Ao contrário do que pensava, eu não era livre e feliz. Seguiu a cartilha do alcoolismo, aprisionada e vaguei ante. Consequentemente me sentia velha demais para começar uma nova vida.

Porém, em A.A. ouvi companheiros que chegaram com muito mais tempo de vida que eu: aos 50, 60, 70 anos de idade e que ainda tinham o brilho e esperanças comuns à juventude. Diziam que sua vida havia começado ali em A.A. e comemoravam seu tempo de sobriedade como se fosse o tempo em que começaram a viver. De fato é isso!

Em A.A. somos todos jovens, pois nos renovamos a cada 24 horas.

Tento me valer do meu tempo em A.A. e aqui estou no meu primeiro ano de vida: um ano em que venho recebendo dádivas e condições emocionais de me perdoar por tanto tempo outrora perdido. Os "menos jovens" que eu na Irmandade abastecem meu ser com doses singelas de otimismo e amor.

Ainda há tempo?

Sempre há tempo para construir ou reconstruir a vida.

Os mais jovens que eu mostram que as mazelas da vida alcoólica continuam iguais ao meu tempo e que o álcool mantém seu império devastador.

É bonito ver jovens e antigos se aliando na jornada da recuperação.

A nova vida de a.A. permite que nos igualem na escala do tempo.

É como se zerássemos o cronômetro e dali - do ponto inicial - jovens, antigos, mulheres e homens iniciássemos nossa nova caminhada.

O Poder Superior nos concede, independentemente da idade, a chance de usufruir a plenitude da vida - sem os ditames do álcool.

Juliana/Rio de Janeiro/RJ

Vivência nº109 – Setembro/Outubro/2007.

Angola! África! Benguela! - Eu estive lá

A EMOÇÃO DE SER UMA A.A. VIVENCIANDO A.A. NA ÁFRICA!

No último dia 12 de março, às 8hs da manhã, peguei um avião em Luanda, rumo à Benguela, para meu encontro com o companheiro Carlos, que iniciou o primeiro e até agora único grupo de A.A. em Angola.

A ansiedade era muita. Vários eram os motivos: afinal estava pela primeira vez na África, vivendo experiências incríveis com a cultura, os costumes, enfim os hábitos de

Angola, além da responsabilidade de ajudar e levar a mensagem aqueles que sofrem da doença do alcoolismo.

Conhecia o companheiro Carlos somente pelos Grupos AABR e AA Sobriedade. Mesmo em nossas trocas de e-mails, antes de minha viagem nada falamos sobre nossas características, nosso tipo físico. Nem mesmo nos contatos telefônicos entre Luanda e Benguela. Imaginava que ficaria em Benguela por um ou dois dias, se tanto, e para minha surpresa, quando finalmente minha ida ficou confirmada, Carlos me informou que havia feito uma programação que se estenderia até a noite do dia 15. Dessa maneira só regressaria no dia 16 sexta-feira. Embora tivéssemos ido a Luanda para visitar nosso filho, o apoio que ele sempre me deu nos assuntos de A.A. me deu tranquilidade suficiente.

Cheguei a Benguela por volta de nove e trinta minutos imediatamente Carlos e eu nos reconhecemos sem nunca nos termos visto e tivemos a sensação de que nos conhecemos a anos (coisas que só acontecem conosco em AAs). Conversamos muito durante o dia. O entusiasmo do Carlos com as coisas de A.A. é absolutamente contagiante. Fiquei então sabendo, em detalhes, de como admitiu seu alcoolismo, de seus oito meses sóbrio sem saber da existência de A.A.; e que, segundo ele foram oito meses de sofrimento intenso. Através de um programa na TV Portuguesa ele tomou conhecimento da existência da Irmandade e também, com certeza recebeu a informação de que não havia nenhum grupo de A.A. em Angola. Através dos links que lhe foram fornecidos ele chegou aos Grupos On-line e, através da Internet, iniciou sua recuperação e instalou o primeiro grupo de A.A. em Benguela "GRUPO SERENIDADE E CORAGEM", exatamente no dia 15 de janeiro de 2005.

Fico me perguntando quando vejo companheiros reagindo à recuperação pela Internet: - o que seria de Carlos, o que seria dos companheiros que conheci e com quem convivi, o que seria do A.A. em Angola se não fosse a Internet?

Já durante a tarde tive a oportunidade de conhecer um companheiro, dos primeiros ingressantes, que hoje já refez sua vida profissional, recuperou sua família e me comoveu pela maneira simples e humilde com que cuida das coisas de A.A. e da sua alegria em, pela primeira, estar em contato com uma companheira de outro País. Disse-me que naquele momento passava a entender o que significava a Irmandade de A.A. em termos mundiais. Tive oportunidade de ir a duas reuniões do Grupo, onde num contato maravilhoso com os companheiros pude ver como eles são havidos em conhecer a literatura, como estudam e como se dedicam à programação. Estivemos também Carlos e eu, em várias entrevistas nas rádios locais, divulgando A.A. e sua mensagem, que para a maioria da população e dos próprios entrevistadores é desconhecida ainda.

Além disso, fomos visitar outro centro de recuperação mais afastado do centro. A emoção foi indescritível. Mais de 250 internos esperando para nos ouvir e nos recebendo com cânticos naquela entonação nostálgica e perfeita afinação, própria dos africanos. Enquanto falávamos, pudemos perceber a luz da esperança em uma solução, nos olhos de cada um. O que achávamos que seria uma simples visita, transformou-se num grande presente do Poder Superior.

Na sexta-feira dia 16, com uma ponta de tristeza, retornei a Luanda. Mas a bagagem que levei e que trago comigo até hoje, será sempre lembrada, pois vivi dias de intensa espiritualidade o que me levou conseqüentemente, a um crescimento muito grande.

Alguma das lições que tirei dessa maravilhosa experiência:

a.. Os companheiros de Benguela conseguem tirar facilidades das enormes dificuldades que têm.

b.. Quantas vezes eu me vejo pondo grandes dificuldades na enorme facilidade que

tenho.

c.. Quantas e quantas vezes me peguei pensando: - dou tudo que posso no serviço em A.A., mas confesso que lá muitas vezes me senti envergonhada.

d.. Posso fazer muito mais do que faço, sem ir além das minhas chinelas.

e.. Vi claramente a humildade em ação. Os princípios acima das personalidades de maneira absoluta, sem mistificação e sem justificativas.

f.. Vi que a consciência de que há uma solução imensa; que a vivência da programação é essencial para que isso aconteça, e que eu, jamais posso me esquecer disso.

g.. Aprendi que tenho que rever muita coisa com relação a mim e a minha programação de A.A.

Mas acima de tudo dou graças ao Poder Superior, Deus na forma que O concebo, que me proporcionou este crescimento dando-me este privilégio enorme, de pelo menos tentar ser um humilde instrumento ajudando a levar a mensagem aos que ainda sofrem da doença do alcoolismo.

Duda/Curitiba/ PR

Vivência nº. 108 - Jul./Ago./2007.

O CORRIMÃO

Aqui, a Terceira e a Sétima Tradições de A.A. permitiram tomar um cuidado especial a fim de assegurar a recuperação de todos – sem exceção!

Estou no meu grupo base há alguns anos e, na época em que cheguei, funcionávamos numa paróquia, sem auto-suficiência. O fato é que, a cada dia, precisávamos "levar" a reunião para uma sala diferente. Até que um dia fomos obrigados a passar num meio de um velório pra chegar a sala onde faríamos a próxima reunião. Essa foi a gota d'água que faltava para que começássemos a pensar e agir pelo nosso bem-estar comum.

Iniciamos fazendo arrecadações para a nossa reserva prudente. Depois de alguns meses já tínhamos o suficiente para alugar uma sala. Os companheiros foram ver o local e era exatamente o que precisávamos. Então um deles disse: "Antes de qualquer coisa precisamos colocar aqui um corrimão, pois no grupo temos um companheiro com deficiência física que não teria condições de chegar até a sala sem esse equilíbrio. E assim foi. Alugamos a sala, de 35 metros quadrados, e a primeira providência foi a colocação do corrimão. E no dia 13 de maio de 1995, nosso grupo passou a funcionar ali.

Porém, com o tempo, a sala foi ficando pequena e então o proprietário nos ofereceu duas salas conjugadas que perfaziam 100 metros quadrados, no mesmo prédio. Eram muito baixas e sem ventilação, além de estarem sem uso há cinco anos, mas o proprietário se comprometeu a fornecer todo o material necessário para uma reforma. Nós topamos! Afinal, temos no grupo pedreiros, encanador, eletricista, servente e outros.

Assim no dia 25 de julho de 2000, mudamo-nos outra vez. Hoje, nosso grupo funciona nesse espaço confortável, numa sala de reuniões com capacidade para até 70 pessoas sentadas e outra para recepção, com cozinha, banheiros feminino e masculino e espaço para o cafezinho.

Hoje sou RV do grupo e o corrimão continua lá, me ajudando a subir o lance de escadas para assistir as minhas reuniões. Obrigado aos companheiros (as) que pensaram em mim!

"Notícias do A.A. de Angola"

Caros leitores da Revista Vivência. Eu sou o Carlos, um alcoólico em recuperação. O A.A. de Angola, como é do conhecimento de muitos companheiros foi fundado a 15 de Janeiro de 2005, através de uma reunião convocada quase de improviso, no Chat (conversa) de voz do AABR.

Do lado oriental do Oceano Atlântico alguns companheiros experientes, com a coordenação do J.M., e do lado ocidental, dois novatos, sentados em frente a uma tela de computador.

Nesse dia, o primeiro grupo de Angola ainda não tinha nome. Alguns meses depois, a consciência coletiva, representada por 4 membros, decidiu batizá-lo de Grupo Serenidade e Coragem de Alcoólicos Anônimos de Benguela.

E assim, ele vem funcionando há mais de dois anos, com muitas dores de parto e crescimento, mas também com muita fé e muita coragem. Afinal, nós, alcoólicos em recuperação, sabemos bem como é sábia a tese de que "o sofrimento é a pedra de toque do crescimento espiritual".

Em Fevereiro de 2007, recebemos, pela primeira vez, a visita de um companheiro de fora de Angola. Não tenho palavras para descrever a emoção, não só minha, mas, de todos os companheiros e de muita gente nova que pôde assistir a palestras semi-públicas e também a entrevistas no rádio com a participação da nossa visitante, a companheira brasileira, também membro do AABR. Não tenho palavras para exprimir, em nome do neófito A.A. de Angola, a gratidão que sentimos por termos podido partilhar tanta emoção.

Desde logo, o que temos registado com enorme alegria é o aumento da autoconfiança das companheiras e o aumento do número de pedidos de ajuda de mulheres depois que escutaram as partilhas da companheira.

Pudemos receber com entusiasmo o apoio de jornalistas e clérigos de diversas confissões religiosas. A mensagem foi ouvida por muita gente das mais diversas condições sociais. Tem gente que gravou e passa o tempo escutando e divulgando as entrevistas.

Acredito que para além de outras coisas maravilhosas, a visita da companheira serviu também (nós acreditamos), para fazer chegar ao Brasil os ecos da sobriedade que começa a nascer pela mão do A. A. aqui em Angola.

Por outro lado, foi possível que os companheiros daqui percebessem a força do A.A.; percebessem que não estamos tão isolados quanto eles pensavam e sentiam.

Na verdade, de entre os atuais membros, eu sou um privilegiado que pode se comunicar com o exterior via internet. Eles não têm essa condição, mas estão sóbrios e ficaram felizes por "ter a certeza" de que A.A. existe "de verdade"; que eu não sou um "charlatão habilidoso".

A visita da nossa companheira constitui um marco histórico para o A. A. de Benguela e de Angola. Visitamos alguns centros de recuperação que estão prestando apoio a pessoas oriundas de todas as províncias de Angola, até mesmo da capital, Luanda, que ainda não conseguiu fazer nascer o seu primeiro grupo. Mas eu sei que já existe muita gente em Luanda que agora já tem conhecimento de A.A. e de algum conteúdo da mensagem de recuperação.

Acreditamos que na hora certa, nascerá o primeiro grupo da capital e também de outras cidades.

A 80 km de Benguela, em uma cidadezinha chamada Cubal, destruída pela guerra, um pequeno grupo de companheiros está tentando fazer funcionar um grupo. Eles se reúnem.

Sei que misturam tudo: princípios de A.A. com religião. Não podemos julgá-los nem condená-los, eu penso. O mais importante na minha ótica, e até que seja possível desenvolver um trabalho mais eficiente, acredito que o fato de eles estarem conseguindo evitar o primeiro gole já é muito bom.

Aliás, tenho encontrado muita gente que, mesmo tendo parado, por diversos motivos, de freqüentar as reuniões, estão conseguindo se manter abstêmios graças a esse simples mas tão profundo e sábio princípio de evitar o primeiro gole só por hoje.

Alguns deles passavam a vida pulando de um centro de recuperação para outro. Hoje confessam que não sabiam que o alcoolismo era uma doença e para eles "evite o primeiro gole" é uma expressão mágica, para não dizer sobrenatural.

Confesso que às vezes quase me sinto culpado ou ingrato por não participar mais das atividades deste grupo AABR onde iniciei a minha recuperação.

Tive a oportunidade de partilhar com a D. as dificuldades que estamos sentindo aqui. Na minha vida profissional, depois que comecei a sentir-me mais firme, encetei algumas reformas que precisava fazer. Estava procrastinando algumas decisões, por medo, e com isso ia agravando o meu modo de beber... ia cavando o fundo do meu poço! Decidi então dar um STOP no meu passado. Tomei algumas decisões e as coloquei em prática. Tive um misto de medo e de fé. Sofri bastante, mas valeu à pena. Consegui dobrar o Cabo das Tormentas com a ajuda Dele. Acabei me envolvendo em uma atividade profissional, que me ocupa muito mais do que o tempo que eu planejava ocupar.

O tempo que me sobra, procuro ocupar com o serviço em A.A., com o meu inventário pessoal (4º e 5º Passos que estou fazendo com a ajuda de um padrinho, que caiu do céu, um missionário de nacionalidade escocesa, o bom Padre J. F. que Deus colocou aqui – ele é membro do Al-Anon há mais de 30 anos e estava isolado em Angola. Agora estamos juntos e ele se empolgou para fundar o primeiro grupo de Al-Anon de Angola) e procuro ler toda a literatura de A.A. que tenho (livros, livretes e folhetos). Percebo cada vez mais nitidamente que o Poder Superior me deu uma chance e estou tentando ir tão longe quanto as minhas forças me permitem. É o que é curioso, é que quanto mais energia coloco nessa missão, mais quantidade de energia positiva recebo de volta. Sinto-me cada vez mais forte e abençoado. Funciona mesmo!

Obrigado ao AABR. Obrigado ao A.A. virtual. É bom que todos saibam que o A.A. de Angola nasceu no A.A. na internet. A companheira desabafou comigo, e eu já tinha percebido isso antes, que existem companheiros que têm uma má impressão sobre o A.A. na internet.

Talvez eles consigam fundamentar a razão da sua oposição quanto ao A.A. virtual. Talvez mesmo a maioria dos companheiros (fora da internet, naturalmente) seja contra a existência do A.A. virtual. Talvez seja necessário um debate muito profundo sobre este assunto. Bill W. dizia que, em A.A. o bom é inimigo do ótimo. Por razões óbvias não posso nem devo me ingerir nos assuntos internos do A.A. do Brasil, todavia sou de opinião que em qualquer parte do mundo, qualquer decisão sobre esta matéria, deve ser amplamente debatida e as minorias devidamente escutadas.

Talvez existam preconceitos da parte de quem se opõe ao A.A. virtual, por falta de informação.

Por mim, enquanto membro da irmandade posso dizer que devo a minha vida e a

minha sobriedade ao A.A. virtual, em particular ao AABR.

Depois de freqüentar o A.A. virtual durante alguns meses, e depois de ter percebido a importância do serviço, concluí que era necessário fazer um trabalho de 12º Passo, não só na internet, mas também ali, a 10 metros de minha casa, fora do computador.

Gostaria de lembrar aqui o saudoso companheiro H., um dos companheiros que me incentivou para avançar com o A.A. presencial em Angola. Não quero bancar o herói (eu só estava querendo me salvar). Quis o Poder Superior que existissem pessoas dispostas a me escutar. Foi e continua sendo difícil, mas está funcionando.

Milhares de pessoas em Angola, já sabem da existência do A.A.

Alguns virão rápido, outros demorarão mais, muitos nunca procurarão ajuda. A história do A.A. em nível mundial é mesmo assim. No início eu me sentia frustrado quando as primeiras abordagens redundavam em fracasso. O passar do tempo vem me mostrando que muitos dos que abandonam voltam quando sentirem que "agora sim, estou mesmo precisando de ajuda!..." E muitos dos que não vêm acabam sempre passando a palavra a outros e despertando a sua curiosidade!... Digamos que um 12º passo involuntário, mas que ajuda muitos a encontrar a porta de A.A.

Em resumo, gostaria apenas de exprimir mais uma vez a minha gratidão a toda a Irmandade, ao A.A. do Brasil, ao AABR, a todos os companheiros que me ajudaram e me estimularam a fundar o grupo; aos companheiros que estiveram presentes na reunião virtual do "Chat" (conversa) de voz do AABR que marcou a "inauguração oficial" do Grupo Serenidade e Coragem de A.A. de Benguela e, por conseqüência, a fundação do A.A. em Angola.

Obrigado também ao A.A. do Paraná e a nossa companheira visitante.

Enfim, obrigado a todos, em nome de todos nós, AAs de Angola.

Um abraço fraterno e muitas 24 horas de serenidade e paz para todos, pela graça do Poder Superior do entendimento de cada um de nós.

Carlos S/Benguela/Angola

Vivência nº107 – Maio/Junho/2007.

"Jovens, sejam bem-vindos"

Existe "vida" sem álcool e drogas!

Há um bom tempo venho observando a mudança na freqüência às reuniões de A.A. Antigamente, os companheiros tinham que beber muito tempo para procurar ajuda. Eram alcoólicos e em geral demoravam a entrar em A. A., pois só o uso do álcool demorava mais a detonar o organismo. Quando vinham para a sala, em geral estavam com certa idade, já haviam "queimado suas velas" e as deixado no "toco".

De uns tempo para cá a freqüência nas salas é outra; há mais jovens devido ao uso concomitante com drogas ilícitas.

Sabemos que o uso de drogas ilícitas derruba mais rápido do que o uso do álcool; o estrago atinge proporções assustadoras.

O número de pessoas aumentou devido ao aumento da população, da divulgação da programação, da liberação do álcool tanto incentivado em comerciais. Com isso, vemos salas de A.A. e N.A. quase todas lotadas, mas vemos também número proporcional ao crescimento de recaídas.

Como coordeno as "Reuniões de Novos" na sala de A.A. do Grupo que freqüento já algum tempo percebi a dificuldade dos jovens em permanecerem sóbrios.

É muito mais fácil para uma pessoa de quarenta anos se fechar, em casa, evitar velhos

caminhos, bares, companhias, etc. Mas, para os jovens, a coisa fica mais complicada... Eles estão no ápice da idade, baladas, escola, faculdade, lugares regados a álcool e drogas. Então as tentações, os estímulos são bem maiores do que para uma pessoa de quarenta anos, que passou por tudo isso.

Percebo a dificuldade em se "trancarem" em casa, evitando tudo e todos. E em geral, quando abrem a "gaiola" e se arriscam aos velhos caminhos, uma balada, por exemplo, voltam depois de um tempo... recaídos.

Quando um jovem avisa em partilha que vai a uma balada, que já se sente preparado, uma luz se acende em minha mente, e percebo que muita gente, inclusive eu, tenta mostrar a esse jovem, que todo cuidado é pouco e em geral, percebemos que a pessoa está indo para beber e usar, mas não tem consciência disso e como somos impotentes, ficamos no aguardo, orando sabendo que as chances de voltarem sóbrios é pequena.

Procuro dar as sugestões que recebi quando ingressei; se for voltar aos estudos, espere um ano, pelo menos. Explico que quando ingressamos em A.A. e experimentamos a sobriedade, depois de um tempo curto nos sentimos aptos a fazer tudo; sentimos o prazer de ver a vida sem o álcool e as drogas; queremos recuperar logo o tempo perdido e é aí que nos perdemos. Insisto e persisto e não desisto de falar aquelas "velhas" sugestões de evitar os velhos caminhos e explico que os velhos caminhos é amplo: são caminhos-lugares, são caminhos-amizades, são caminhos-hábitos; a palavra é no sentido ampliado. Quando for que vá irmanado.

Muitas vezes só duas pessoas irmanadas, nesta situação, dois "novos" de programação também não funciona. O ambiente pesado, muito álcool, drogas, e dois iniciantes que se sentem fortes, mas na verdade estão frágeis naquela situação de entusiasmo e euforia; é grande a chance de recaída dupla.

Então, sugiro irem em bandos... Explico melhor - comecei a unir os jovens e os levei a uma pista de patinação no gelo que estava instalada no Shopping: fomos em bando e nos divertimos muito... Fomos no boliche, também em bando: churrascos, aniversários, sempre todas as mesas regadas com muito suco, refrigerantes e água em abundância e foi uma alegria. Fomos comer pizza, viajar, mas antes íamos à reunião de A.A.; ligados na programação, um auxiliando o outro, bem na expressão que uso "Me Empurra que Eu Te puxo".

Conseguiram perceber que não estão sós apesar de terem sido privados, por evitarem lugares que estimulam o uso. Hoje não estão mais sós! Têm amigos, os de A.A.. Então, aos poucos esse hábito entre eles foi criado e os novos que vão chegando, são levados pelos "menos novos" de sala, mas novos na idade, a se juntarem... E eu brinco: - "junte-se aos bons"...

Muitos programas sadios são feitos entre eles. O temido final de semana, antes em bares junto a alcoólicos e drogados; a solidão doída, fechados em casa, impossibilitados de saírem, hoje já não é tão temida entre eles, pois estão juntos num só propósito de se divertirem sem a necessidade de qualquer substância que altere seus humores.

Descobriram que existe "vida" após o álcool e drogas: existe alegria e felicidade sem terem que usar nada!

Martinha/São Paulo/SP.

Revista Vivência nº 109, pág. 07/08

" Mente "

O conhecimento e avaliação de Alcoólicos Anônimos é necessário para aqueles que

tenham um grande desejo de ajudar o alcoólico, porque o amam ou vivem com ele. Observando como e o que A.A. faz por ele, entendemos do que ele precisa, e principalmente aquilo que não podemos dar a ele. Tenho uma profunda e abrangente convicção a respeito de Alcoólicos Anônimos - eles são teoricamente confiáveis, racionais e, na prática, impressionantemente bem-sucedidos.

Meu relacionamento com A.A. é o do psiquiatra que teve acesso em primeira mão a seus milagres. Nós, psiquiatras, estamos habituados a milagres. Não existe para um médico satisfação maior do que o crescimento sólido do paciente - antes de ser um miseravelmente confuso, infeliz e medroso - em direção à saúde e autoconfiança. Como terapeuta, costumo ver com frequência a profunda reeducação emocional (que chamamos de psicoterapia ou psicanálise) tomar conta, aprofundar-se, crescer e solidificar-se na direção da maturidade.

Por que não é possível fazer isso pelo alcoólico agudo? E por que A. A. pode? Por que quase sempre é certo que o alcoólico agudo ou bebedor-pesado - cheio de ira, confuso, quase sempre sem dinheiro, irascível, desesperado, escondendo uma profunda sensação de baixa auto-estima por trás de uma atitude de arrogância defensiva - não é um candidato à psicoterapia? Ele precisa de ajuda. Por que resiste então a ela? É surpreendente para mim, agora, que nós psiquiatras não tenhamos visto o porquê antes. O alcoólico não consegue confiar em nós e nem em ninguém. O primeiro passo em qualquer psicoterapia é estabelecer o que chamamos de "transferência". O paciente transfere para nós o propósito de uma educação emocional, extremamente similar ao da criança na primeira infância, além de uma abrangente confiança no terapeuta, para que possa retomar novamente sua caminhada ousando desta vez, viver, ser ele próprio, cometer erros, fazer questionamentos, aprender e acreditar que não será abandonado e que nós o ajudaremos na sua busca de um novo crescimento.

No início de sua recuperação, o alcoólico não consegue confiar em ninguém; é difícil para ele amar e confiar até mesmo em um Deus, uma vez que ele O teme. Isso me faz lembrar da profunda verdade que existe na frase: "Se um homem não ama seu irmão, a quem ele pode ver, como amará a Deus, a quem ele não vê?" O alcoólico não consegue fazer a transferência, não consegue amar nem confiar em seu irmão, não se relaciona como uma criança confiante com o novo médico que se intitula "psiquiatra". Entretanto, o alcoólico consegue entreabrir levemente a porta de suas emoções para outro alcoólico. Ele não teme do seu igual nenhuma condenação moral, ou irritante e humilhante indulgência, pois o outro esteve no mesmo inferno que ele. Começa a sentir afinidade por outrem após um longo tempo de solidão. Temos então agora aquilo que os psiquiatras chamam de relacionamento interpessoal. É essa para mim a essência e o alicerce de A.A. : estabelecer e manter relacionamentos humanos.

O próximo grande passo na direção da recuperação é uma perda gradual daquela sensação de ser único e diferente, que muitos pacientes têm. À medida que começa a frequentar as reuniões de A.A. e encontra mais e mais pessoas, vê que o mundo é cheio de bebedores problema e alcoólicos. Para os amigos e a família ele sempre foi o pária, a catástrofe inaceitável. Mas nas reuniões de A.A. ele ouve sua própria história muitas e muitas vezes. Começa a se sentir livre para tentar entender essa estranha expressão - "bebedor compulsivo". Até ser chamado de "personalidade adicta" por outro que está no mesmo barco, não o incomoda mais. No meio de tantos companheiros ele ousa fazer o inventário, conhecer mais sua própria personalidade e preparar-se para enfrentar seus pontos fracos, reconhecer sinais de perigo e aceitar as limitações de vida como todos os outros alcoólicos o fazem - evitando o

primeiro gole - porque chegou à conclusão de que é um doente (...) (Grapevine, nov/98)

Adele E. Streeseman, M.D.
(Vivência - Set/Out 99)

O Veterano

Até hoje não achei que tivesse chegado a hora de expressar as minhas opiniões, seja com respeito a A.A. ou com respeito ao alcoolismo. Sempre achei que o assunto ampla e maravilhosamente bem coberto pela revista. Ultimamente, porém, dois problemas têm ocorrido vez por outra - o dos veteranos, e artigos referentes ao que Bill e outros chamam de "sobriedade emocional".

Alguns anos atrás, o veterano era uma raridade - digamos até mesmo uns dez anos atrás, tão pouco. O lugar em que viviam, naturalmente, eram os estados do leste norte-americano; só um ou outro se encontrava no Canadá ou nos Estados do Oeste. Hoje em dia os veteranos são mais numerosos, mas por vários motivos estão novamente escasseando nas reuniões. Eis uma situação que não é boa para os veteranos, e certamente é muito ruim para A.A.

Vivo me surpreendendo com esta afirmação, que às vezes se ouve em reuniões: "Em A.A. não existe senioridade." Ora, essa afirmação pode facilmente qualificar-se como uma piadinha de salão. A pessoa que cunhou essa belezoca deveria ter explicado que a falta de senioridade - ou seja de uma hierarquia por antigüidade - somente se aplica em relação ao primeiro gole. De outra forma, como aceitar e explicar o pouquinho de progresso diário que nos é prometido no Livro Azul, desde que aceitemos praticar em todas as atividades de nossas vidas os Doze Passos, integralmente?

Há montes de senioridade em A.A. A senioridade da sabedoria adquirida com o correr dos anos. A senioridade da compreensão, da tolerância com relação aos problemas de companheiros mais doentes do que nós. A senioridade da fé, que nos torna capazes de amarmos o nosso Poder Superior e confiarmos Nele, que nos permite perdoar e amar nossos vizinhos, e nos ensina a nos amarmos e perdoarmos a nós mesmos também. Na sua última grande palestra, o nosso co-fundador Dr. Bob enfatizou bastante o que lhe aconteceu quando ele se afastou demais dos "rapazes da enfermaria", e creio que é a mesma coisa que acontece com todos nós quando esquecemos que a nossa sobriedade é condicional, que só permanece enquanto passarmos adiante o que alguém uma vez se dispôs a passar para nós. Não acredito que Deus nos tenha dado a sobriedade para racionalizarmos o serviço à comunidade, em substituição ao serviço dentro de A.A. Os veteranos precisam da associação constante com A.A. para manterem aquela calorosa satisfação interna que tão bem conheciam quando freqüentavam A. A. havia uns dez meses, e que perderam lá pelos seus dez anos. O Grupo precisa de sua presença nas reuniões, pois assim proclamam eles a sua própria necessidade de estarem presentes. Membros mais novos, por sua vez, lembrarão esse exemplo e mais tarde, quando se tornarem veteranos, também lá estarão. E assim A.A. se fortalecerá e crescerá.

Se o novato é o sangue que dá vida a A.A., então o veterano é nada menos que o banco de sangue de A.A. Vejamos alguns fatos: os primeiros veteranos escreveram o Livro Azul, e sua inspiração e sabedoria se transfundiram para nós. Em Manitoba, A.A. foi iniciado por um membro que veio de Minneapolis. Ele e seus companheiros nos

disseram o que poderíamos fazer, e quais as coisas que seria melhor não fazermos. Poupou-nos muitos anos de tentativas e erros, o que é mais importante, com mais de dezoito anos de sobriedade continua a freqüentar o Grupo, e sua presença proclama, em brados mais altos do

que quaisquer palavras, o que essencialmente está repetido em cada página do Livro Azul: que a nossa sobriedade nos é concedida a cada vinte e quatro horas, e é condicionada ao nosso estado espiritual.

É claro que os veteranos são importantes, portanto, que o saibam! Talvez não sejam necessários para prover os afazeres do Grupo ou controlar as finanças, mas se os veteranos em cada área forem freqüentadores fiéis e assíduos das reuniões, então não teremos que nos preocupar com os novatos - eles estarão em boas mãos. É bom lembramos o que o "A.A. Número Três" disse à sua esposa quando Bill e o Dr. Bob o visitavam pela segunda vez: "Esses são os rapazes de quem te falei; esses são os que entendem".

(Vivência nº 6, jan./mar., 1988, pág. 33)

O "Tal fundo de poço" e meu primeiro passo

"Ela se sentiu como se estivesse entrando no túnel do tempo, indo para o futuro, um futuro brilhante, claro, iluminado pelo Poder Superior."

Quando fui procurar a Irmandade, sem saber da existência do "tal de fundo de poço", eu já havia atingido o meu limite, senão eu não teria ido procurar ajuda.

Cada um que chega, mesmo que não admita que está bebendo exageradamente, é porque já atingiu o máximo; sua resistência física e emocional já estão abaladas.

Não importa o tempo que eu passei bebendo. O que importa é a maneira como eu bebia, a quantidade exagerada de álcool que eu ingeria.

Por alguns anos fui forte para beber. Orgulhava-me disso. Pouca bebida não me derrubava, precisava beber "todas" para fazer a cabeça.

Eu gostava da tonturinha, não do sabor da bebida. Não gostava do sabor, tanto é que desenvolvi uma maneira muito prática: virava o copo sem respirar, de uma vez só.

Com o passar do tempo, um só copo já me derrubava, sentia náuseas, não conseguia dar passos firmes ou rápidos, meu fígado parecia estar solto.

Lembro-me que uns dias antes de conhecer a Irmandade, meu marido chegou de viagem e me levou para uma outra praia.

Queria que eu saísse um pouco de casa. Fui contrariada e ali fiquei eu, sentada próximo a um quiosque, vendo uma criança brincar na areia.

Meu desespero foi tão grande de ver aquela criança brincando tão feliz que eu queria pular no pescoço dela. Insanidade total, meus amigos.

E ainda assim achava que não bebia exageradamente. Quer dizer: acho que eu sabia, mas não queria admitir.

Mentia para mim mesma, tentava me enganar, enganar meus filhos. Claro que eles, que não eram bobos, percebiam essa tal de negação, a minha negação, as mesmas histórias que inventava para convencer a mim mesma que não bebia exageradamente.

Mais tarde, já na Irmandade, vim a saber que as pessoas com grande resistência ao beber é que são as fortes candidatas a desenvolver a doença do alcoolismo. E eu sou uma delas.

Conheço uma pessoa a quem só uma taça de vinho serve para embriagá-la. Essa não vai desenvolver a doença nunca porque ela não consegue beber mais que isso.

Eu era o contrário, uma garrafa de vinho não bastava, eu precisava de muita bebida para me embriagar e tinha o maior orgulho disso.

Meu filho mais velho também é um forte candidato a desenvolver a doença. Já o caçula e a menina, não agüentam beber. Eles têm verdadeiro pavor de bebida alcoólica. Se experimentaram? Claro que sim, mas nós, os pais, já estávamos em recuperação e pudemos auxiliá-los.

Sofri muito com a minha doença, mas não fui eu só quem sofreu.

Meus filhos sofreram também. Hoje posso afirmar, por ter vivido em minha pele, que o alcoolismo não destrói somente a pessoa que bebe, ele atinge os familiares, todos os que estão ao redor.

Por que demorei tanto a procurar ajuda? Porque, como na maioria dos casos, os familiares não somente escondem, como também super-protegem o alcoólico, pela vergonha que sentem da situação, principalmente em se tratando de uma mulher. Não vaza nada: tudo fica escondidinho.

É tão simples, tão normal ver um homem bêbado caído na sarjeta, dormindo em bancos de praça, dormindo na areia. Nesses casos quase ninguém aponta o dedo. Com a mulher é diferente. Olham com asco e falam: "- olha só, aquela não tem vergonha na cara". Eu era uma bebedora caseira, como brincam comigo no grupo. Nunca bebi em bares, nem na sociedade. Só bebia em casa.

Eu bebia "todas" antes de sair para as baladas e quando e quando voltava para casa "completava o tanque".

Minha vida mudou completamente, não tenho nem um pouquinho de saudade daquele tempo.

Hoje que mais é viver com alegria, poder brincar com meus amigos, com meus filhos, dar gargalhadas, que hoje são verdadeiras, espontâneas; não preciso mais fingir alegria, porque ela está dentro de mim. Faz parte da minha personalidade.

Quando criança e adolescente eu era uma garota alegre, feliz. Com o desenvolvimento

da doença, esqueci aquela criança. Ela ficou lá adormecida porque minha insanidade não me deixava acordá-la.

Mas chegou o dia que Deus, em sua infinita sabedoria, colocou seu dedo sobre meu nariz e falou: agora chega, menina; você já fez tudo o que queria fazer; agora é minha vez. Você já bebeu a sua parte, já magoou, já prejudicou, já se agrediu em demasia, já fez um monte de besteira. Vamos dar uma virada de 360 graus.

Não foi meia virada não. Foi uma virada total. Senti como se eu estivesse entrando no túnel do tempo, indo para o futuro, um futuro brilhante, claro, iluminado pelo Poder Superior.

Foi através Dele e de uma força maior que meus passos me conduziram a uma sala de A.A.

Dificuldades? Quem não as tem? Nem saberia viver sem elas; estaria mentindo se dissesse que minha vida é um mar de rosas, que todas as noites mergulho em uma banheira cheia de pétalas de flores.

Não é nada disso. Mas aprendi a tirar o melhor proveito do meu dia, aproveitar cada minuto como se fosse o último.

Isso aprendi com meus companheiros de A.A., que meu Poder Superior colocou em meu caminho.

Obrigada, companheiros, por vocês terem criado raízes em minha vida.

M. de Fátima

Vivência - Maio/Junho 2004

FAZEMOS O SUFICIENTE?

Durante os primeiros anos de A.A. , a reunião de novos era uma idéia que estava por nascer. Os membros, que contavam seu tempo de sobriedade apenas em dias, viam-se ajudando os "possíveis" – como eram então chamados -, que estavam em processo de desintoxicação nos hospitais locais. Alcoólicos na ativa não recebiam boa acolhida nas reuniões, e por isso deveriam passar primeiro pela desintoxicação. Em Cleveland, como assinalou Clarence S. em 1940, "vários grupos não permitem dar assistência a um bêbado a menos que tenha sido hospitalizado, ou tenha falado com dez homens". O objetivo dessas "sessões de assessoramento" , explicou Clarence, era "preparar o companheiro e garantir que adquira um bom conhecimento das metas e princípios de A.A. antes que vá às reuniões". Mais ou menos nessa época, segundo os arquivos históricos de A.A., havia uma procura tão grande de ajuda que começaram a realizar-se em Manhattan, no Clube da Rua 24, reuniões "para aqueles com menos de seis meses de sobriedade". Essas primeiras tentativas do Décimo Segundo Passo em Cleveland e na cidade de Nova York, transformaram-se nas reuniões de novos na forma como a conhecemos hoje.

Com algumas diferenças. Hoje em dia, por exemplo, muitos veteranos recordam com carinho os tempos em que os grupos de A.A. eram menores, havia menos novatos, e um recém-chegado a uma reunião via-se envolto no amor e cuidado de A.A. Isso

continua sendo assim em muitos lugares. Mas, em geral, os grupos maiores, os membros mais passageiros, e os recém-chegados passam freqüentemente despercebidos - especialmente os que tinham deixado recentemente um centro de tratamento, que estão sóbrios e apresentam boa aparência.

E existem aqueles membros que acreditam que as reuniões de novos vão seguir o mesmo caminho dos dinossauros. Dizem que a mensagem básica de como manter-se sóbrio no dia-a-dia se dilui e se desvirtua com considerações de relacionamentos e problemas de trabalho.

Como podemos ajudar mais eficazmente aos recém-chegados? Como plantar a semente de esperança que os faça querer "continuar voltando"? E como podemos ter certeza de que estamos ao menos nos conectando com eles?

Como é natural, os formatos variam, já que cada grupo de A.A. é autônomo. Vão desde pequenas discussões em nível familiar, com um novo coordenador em cada sessão, nas quais os novos são os que geralmente têm a palavra, até as grandes sessões programadas de antemão, com um único coordenador que faz explicações sobre temas específicos de A.A., tais como a importância de se alimentar bem, descansar, conseguir um padrinho logo no início e modificar os costumes.

Alguns grupos não permitem em suas reuniões de novos a presença de ninguém que tenha mais de um ano de sobriedade. Outros acolhem de bom grado os veteranos e consideram necessária a sua presença: "Não apenas para compartilhar, como também para mostrar que este programa funciona."

E um membro de Nova York recorda sua primeira reunião de novos, quinze anos atrás: "Não se passava a sacola como agora. Em lugar disso, anunciavam que 'não temos honorários nem quotas mas, em compensação, temos gastos. Se você não for ficar para a próxima reunião, há uma sacola na mesa de literatura no caso de você desejar fazer sua contribuição'. Além disso, na maioria das reuniões de novos das quais eu participava, evitavam encerrar a reunião com uma oração - Padre-Nosso, Serenidade, qualquer oração - para que ninguém ficasse assustado".

Muitos grupos informam que tem sido útil o pacote de Reunião de Novos disponível no Escritório de Serviços Gerais. Nesse pacote estão incluídos um "Guia de Sugestões para Reuniões de Novos" e dez folhetos de A.A. para auxiliar. Outra ajuda é o livro "Viver Sóbrio", que oferece um enfoque básico e prático a respeito da sobriedade.

Pode ser difícil identificar os recém-chegados tímidos e reservados nas reuniões grandes. A experiência sugere que é útil fazer o seguinte:

- Pedir que qualquer pessoa nova "por favor, se identifique - não para envergonhá-la, mas para que possamos conhecê-la".

- Anunciar o dia e hora da reunião de novos do grupo, durante uma pausa e, ao mesmo tempo, dar cordiais boas-vindas a qualquer recém-chegado que esteja presente.

- Situar gente na porta (e perto da mesa de literatura) para dar as boas-vindas, para reconhecer os recém-chegados e fazê-los ficar à vontade.

As reuniões de novos que funcionam bem não se afastam da temática básica, explicam o que A.A. é e não é, e como ficar longe de um gole.

Oferecem aos novos a oportunidade de fazer essas inexistentes perguntas "bobas" e falar de seus temores. Muitos grupos preparam seus próprios pacotes de novos, nos quais incluem folhetos básicos de recuperação e uma lista de reuniões locais. Alguns grupos também incluem agendas de bolso para anotar telefones, com os números de alguns membros do grupo que estejam sóbrios há algum tempo e se disponham a receber chamadas.

Seja qual for o formato, deve dar os resultados desejados. Porque, como se diz nos

Guias para Reuniões de Novos, "ao receber e dar ajuda de A.A, cada um de nós se transforma no elo de uma corrente... Todos nos agarramos à corrente para salvar nossas vidas, cada um formando uma parte dela - e dependemos de todos os demais companheiros para que a corrente não se quebre". (Box 456, abril/maio-98)

Vivência nº 53 – Maio/Junho 1998

Cooperação sem Afiliação

Por isso, dentro dos princípios e propósitos que regem a nossa Irmandade, sentimo-nos deveras satisfeitos e agradecidos a Deus, na forma como O concebemos, pela oportunidade de, mais uma vez, poder sentir o calor e a força espiritual desta Augusta Assembléia, atendendo ao chamamento que nos foi feito para dialogarmos sobre o festejado tema "Cooperação sem afiliação", assunto demasiadamente polêmico, que se nos apresenta por demais fascinante e rico de interpretações.

Ao estudar amplamente a história do A.A., criamos uma maior condição para melhor compreender sua finalidade. Este conhecimento histórico nos permite delinear, ainda que com grande faixa de erro, um perfil de "quem somos, de onde viemos e para onde vamos".

A compreensão deste fato nos leva a uma verdade maior. Sua existência depende da minha cooperação, enquanto a minha vida depende da sua ajuda, de modo que, ambos, dependemos da cooperação de todos os outros indivíduos, mesmo sem afiliação.

Basta lembrarmos-nos da figura lendária de Robinson Crusóé, para subitamente percebermos que, sem a cooperação de outros, é difícil viver. Pensem em quantas mentes, quantas habilidades, quantas profissões e quantos ofícios são necessários para nos suprir de todas as coisas materiais e de todos os confortos da vida. Olhe ao seu redor; a cadeira em que está sentado, a literatura que está à sua mão, o som que está sendo usado, as lâmpadas e os outros materiais que compõem este recinto; de todas estas coisas necessitamos, e todas resultaram da cooperação de outrem. Assim, a menos que estejamos cooperando para levar a mensagem de que os outros necessitam, nossa sobriedade é desperdiçada e não estamos cumprindo o dever de ajuda mútua, procurando "dar de graça o que de graça recebemos".

Dessa forma passamos a nos encarar, não como personalidades individuais, mas; como partes componentes de toda uma civilização humana. Somente deste modo compreendemos que somos uma grande família de alcoólatras em recuperação, buscando outros alcoólicos que, agora, neste momento, estão no lugar por onde todos nós passamos, esperando a cooperação de uma mão salvadora para trazê-los ao nosso convívio.

Entretanto, para que isso aconteça, se faz necessário o surgimento do nosso mais alto valor como Irmandade, representado pelo dever da fraternidade. Este sentimento fraternal deve alcançar a todos os seres humanos, portadores da doença do alcoolismo, estejam sóbrios ou bebendo, independentemente de raça, cor, sexo, etc.

Então, como condição primeira para o conseguimento desse estado de equilíbrio,

impõe-se a cooperação em forma de obediência, não a obediência servil da afiliação, mas aquela que faz respeitar princípios e, também, a razão de todos e de cada um. Só assim, seremos livres e, portanto, bem orientados pelos ditames da consciência, a fim de que não sejamos indiferentes com aqueles portadores da nossa mesma doença, e que, como nós, precisam ser salvos desse flagelo da humanidade chamado alcoolismo. Feitas as considerações pertinentes, resta-nos à luz da nossa literatura passar ao ponto axial deste tema o qual se prende não só ao que se deve fazer, mas, principalmente, a forma como deve ser feita e por quem, de modo que possamos manter o princípio da cooperação com todos os segmentos da sociedade, sem o perigo desastroso da Afiliação.

Quem acompanha a nossa história, sabe que a Irmandade de Alcoólicos Anônimos teve seu início ligado a grandes amigos e beneméritas instituições de tratamento. Sem a cooperação desses notáveis colaboradores, a história de A.A. teria tomado um rumo diferente e, talvez, esse grande empreendimento de recuperação de alcoólicos, tivesse perecido em seu nascedouro.

Inicialmente, temos a figura impar do Dr. William Ducan Silkworth - "o doutorzinho que adorava os bêbados" - tido como a pessoa que conhecia mais de perto o problema alcoólico do nosso co-fundador Bill. Daí a sua serenidade diante do estado de desespero de Bill, quando do seu despertar espiritual no Towns Hospital, em dezembro de 1934. Foi o Dr. Silkworth o incentivador permanente de Bill em sua notável caminhada que aprofundou na fundação dessa Irmandade salvadora de nossas vidas.

- "Não Bill, disse ele, você não está com alucinação; seja o que for que você tenha tido, é melhor se apoiar nisso; isso é muito melhor do que aquilo que você tinha há somente uma hora atrás". Como resultado destas palavras animadoras do Dr. Silkworth, Bill parou de beber, a partir daquela data, levando sua sobriedade ao túmulo, no dia 24 de janeiro de 1971.

Graças ao Poder Superior, ao parar de beber, Bill iniciara um movimento que salvaria a vida de milhões de criaturas, inclusive as nossas. Seis meses depois, é ainda o Dr. Silkworth quem ensina a Bill a fórmula mágica de abordagem, onde ele enfatiza: "pare de lhes pregar sermões e lhes dê primeiro os duros fatos médicos. Isto pode acalmá-los tão profundamente que possam vir a querer fazer qualquer coisa para ficar bem. Então poderão aceitar aquelas suas idéias espirituais e ainda um Poder Superior".

Foi o Hospital St. Thomas, o primeiro hospital religioso a receber prováveis membros de AA. para um tratamento regular. Nesse hospital se desenvolveu a grande amizade entre o Dr. Bob e a Irmã Ignatia, fazendo-nos lembrar a clássica história do primeiro bêbado que ela e o Dr. Bob trataram. Esse bêbado foi introduzido naquele nosocômio pela floricultura do hospital, haja visto que a supervisara da Instituição não estava interessada em alcoólicos, especialmente naqueles que tinham "delirium tremens". A autora da façanha foi aquela que mais tarde viria a se tornar a notável colaboradora de A.A., a Irmã Ignatia.

Posteriormente, surgiram outros colaboradores, como: "SAM SHOEMAKER, o clérigo episcopal cujos ensinamentos inspiraram os co-fundadores e os primeiros membros de A.A.". "Padre Ed, o padre católico cuja influência pessoal e trabalho para AA muito tem contribuído para fazer nossa sociedade ser o que é hoje." "Willard Richardson foi um

personagem-chave no crescimento de A.A. Ele representa uma classe de homens a quem Alcoólicos Anônimos muito deve".

Assim, a história de AA já em seus primórdios, se confunde com a história da cooperação de pessoas e instituições estranhas à Irmandade, mas que nos deram uma ajuda inestimável. Clérigos e leigos, abastados homens de negócios, médicos, instituições públicas e particulares, todos entraram na mesma luta, venderam a mesma idéia, empolgaram o mesmo ideal de levar a mensagem salvadora de A.A. ao alcoólatra sofredor; tudo isto, naturalmente, sem nenhuma afiliação.

Sem sombra de dúvida, foi a Associação Médica Americana, quem propiciou o reconhecimento de AA. como terapia alternativa, para tratamento do alcoolismo pela classe médica. A importância desse reconhecimento tem tido um valor incomensurável para nós. Não menos importante foi o endosso do Psiquiatra Dr. Harry Tiebout, o primeiro a introduzir o A.A. em sua profissão, fazendo-o conhecido. Esse namoro da psiquiatria com o A.A. resultou num casamento indissolúvel, que continua até hoje, para a felicidade nossa e de milhões de alcoólicos que estão necessitando da mensagem.

Entretanto, é oportuno ressaltar que, ao levar a mensagem, se faz necessária a familiaridade com alguns conhecimentos básicos essenciais, próprios da COOPERAÇÃO SEM AFILIAÇÃO.

De princípio somos conscientes de que, "da Unidade de A.A. dependem as nossas vidas e as vidas daqueles que virão. Não importa o que tenha feito ou o que venha a fazer; você é membro de A.A. contanto que você o diga." Acrescente-se a isso o fato de que "quando duas ou três pessoas estiverem reunidas com o propósito de alcançar a sobriedade, podem chamar a si mesmas de um Grupo de A.A., contando que, como grupo, não tenham outra afiliação. Podemos cooperar com qualquer um, mas o nome de Alcoólicos Anônimos deve ser reservado só para nós".

Ademais, "nunca devemos usar o nome de A.A., na busca de poder pessoal, fama, dinheiro ou prestígio; no momento em que emprestamos o nome de A.A. para qualquer empreendimento de fora, entramos em sérias dificuldades. "Por isso, quanto mais o A.A. se preocupa com seus próprios assuntos, maior será a nossa influência diante do grande público." Assim, 'é melhor deixar que os nossos amigos nos recomendem, pois o A.A. não pode ser conduzido como empresa de espetáculos, mesmo que hajam benefícios a curto prazo".

Se os nossos pioneiros, na primeira metade do século andaram às apalpadelas, hoje, depois de mais de cinquenta anos de funcionamento da Irmandade, dispomos de instrumentos modernos e eficazes, de técnicas versáteis para fazer chegar a mensagem a todos que dela precisem e a queiram; hoje temos a eficiência dos Comitês de Informação ao Público CP, de Cooperação com a Comunidade Profissional - CCP e de Instituições CI, este subdividido em Correccionais e de Tratamento.

Comitê de Informação ao Público - CIP: "O CIP" tenta alcançar o alcoólico, tanto direta como indiretamente, de três maneiras:

- a) Informando ao público em geral acerca do programa de A.A.
- b) Informando "a terceira pessoa", sobre o que é o trabalho e o que pode ser feito com o alcoólico ativo.
- c) Mantendo a Irmandade bem informada, de forma que os membros e grupos possam levar a mensagem mais efetivamente.

Atenção especial será dada aos hospitais, clínicas, sanatórios e casas de repouso, especializados ou não no campo do alcoolismo, cujos diretores e corpo médico receberão informações a respeito da Irmandade, como preparação do ambiente para uma nova visita do CCP que, por sua vez, oferecerá os préstimos do CI".

Comitê de Cooperação com a Comunidade Profissional - CCP: "Por força da função que desempenha, o CCP deve ter em suas feiras elementos dotados de capacidade intelectual, apresentação e comunicabilidade, a fim de que possa exercer a contento sua tarefa". Seus membros terão a função de contatar e transformar em amigos da Irmandade, autoridades civis e militares do Estado e dos Municípios, bispos, grandes empresários, diretores dos hospitais mais importantes, responsáveis por Associações de Classe, instituições assistenciais, etc.

Comitê de Instituições - CI: O primeiro passo junto ao hospital será dado pelo CCP, que contatará com o Diretor ou responsável pela instituição e lhe explicará a respeito do funcionamento da Irmandade e os objetivos do CI, a fim de que possamos obter resultados satisfatórios. Uma vez conseguida a anuência da chefia para iniciar os trabalhos do CI, o CCP providenciará junto ao CIP, tantas palestras quantas forem necessárias ao esclarecimento do pessoal interno da instituição hospitalar em questão, momento em que os companheiros do CI serão apresentados aos funcionários integrantes da equipe médica. Só então, numa terceira etapa, é que os trabalhos do CI serão realizados num sistema de cooperação sem afiliação. Ressalte-se que, enquanto o CIP leva informação ao público em geral e o CI coordena a manutenção dos grupos em instituições de tratamento e correccionais, o CCP leva a informação inicial aos líderes profissionais, em conjunto ou isoladamente.

Outro aspecto de vital importância é o estruturamento de relações e a mútua cooperação sem afiliação do CI com as clínicas especializadas que usam o programa de A.A. no tratamento de alcoolátras, eliminando definitivamente a possível hostilidade que ainda possa existir.

Grupos de Apoio: Como nas atividades normais do CI, a implantação dos grupos de apoio necessita do envolvimento do CCP, no contato inicial com a empresa, bem como a colaboração do CIP, na formulação de palestras informativas sobre o programa de A.A. e a Irmandade, deixando bem explicitado o que pretende e o que pode o A.A. oferecer para um trabalho mútuo de cooperação sem afiliação.

Impossível seria concluir este tema sem fazer referência aos Grupos Familiares de AL-ANON, dada a afinidade "sui-generis" que existe entre as duas Irmandades, ligadas por laços familiares desde suas origens. Entretanto, as Doze Tradições enfatizam que cada uma trabalha mais eficientemente se permanecer separada.

A Tradição Seis, especificamente, diz que o Al-Anon é uma Irmandade separada. Por isso, de acordo com esta Tradição, não pode haver nenhuma afiliação, associação ou união que resulte na perda da identidade de cada irmandade. As regras de separação

excluem a afiliação ou fusão, mas não excluem a cooperação com A.A. ou atuação em conjunto para o benefício mútuo. O Al-Anon reconhece com gratidão a contribuição espiritual de A.A. e admite que pode continuar a haver cooperação entre Al-Anon e A.A. mesmo que hajam muitos membros do Al-Anon que não tenham contato com A.A. ou com membros de A.A.

Desta forma, fica suficientemente provado e comprovado que não devemos ter medo de nos aproximar daqueles que conosco podem cooperar; basta que não nos afastemos dos nossos princípios básicos, como visto anteriormente, principalmente das Doze Tradições, na sua totalidade. Podemos, portanto, cooperar e receber cooperação de hospitais, escolas, empresas, órgãos públicos, sem comprometer nossa autonomia e auto-suficiência. O que, na realidade, não podemos é profissionalizar o A.A., deixando de levar a mensagem ao alcoólatra que sofre.

Ao fim, resta-nos somente agradecer a todos aqueles que, direta ou indiretamente, têm cooperado para o caminhar da mensagem de A.A., fazendo nossas as palavras do mui digno Presidente da Junta de Custódios, Dr. José Nicolliello Viotti, in verbis:

"Aos nossos amigos não-alcoólicos, que conosco têm caminhado na colaboração, no entendimento e sobretudo no incentivo à nossa Irmandade, a expressão do nosso respeito pelo trabalho profissional no campo do alcoolismo. Juntos, haveremos de caminhar na realização do nosso objetivo comum: Trazer ao pleno convívio da família e da sociedade o nosso semelhante alcoólico".

"Mais 24 horas de sobriedade".

João Costa

(Vivência - Abr/Mai 89)

A decisão mais difícil da minha vida

Que medo que senti ao sair de uma reunião de A.A., a minha segunda reunião, pois a primeira acontecera dezenove anos antes! Reafirmava para mim mesma o que tentara dizer lá dentro, sem o conseguir, pois as lágrimas me impediam: "Eu sou alcoólica"! Era como se o universo estivesse desabando sobre a minha cabeça. Eu já estava há três dias sem beber, sentindo todos os horríveis sintomas da crise de abstinência: tremores, depressão, suor frio, dor de cabeça...

Para mim, ter entrado naquela sala foi a suprema humilhação. Eu sabia que, no dia em que voltasse a A.A., estaria decretando a minha falência definitiva como ser humano. Meu orgulho, minha auto-suficiência intelectual, minha crença no poder da mente, tudo fora absolutamente inútil na minha luta insana contra o primeiro gole. Admitir a minha impotência perante o álcool, reconhecer que tinha perdido o domínio da minha vida, aceitar minha insanidade e, principalmente, acreditar que um Poder Superior poderia libertar-me dela, tudo isso era demais para mim. Eu sabia tudo sobre o alcoolismo porque lia tudo a respeito e já conhecera a Irmandade, mas sempre me recusei a aceitar que eu era portadora dessa doença.

Aquela noite foi a mais longa da minha vida. Morava sozinha e, da janela do apartamento, via os botecos onde costumava beber todas as noites. Consegui "ouvir" o

tilintar dos copos e as risadas, apesar da distância (moro no oitavo andar). Via, num desespero total, aquela ilusão de felicidade se desenrolar diante dos meus olhos cheios de lágrimas. E o "canto da sereia" da fuga e do esquecimento que o álcool me proporcionava, soou aos meus ouvidos: "Talvez eu possa me controlar hoje. Tomar uma ou duas cervejas vai me ajudar a dormir..."

Uma sensação de extrema solidão me invadiu. Eu sabia que, naquele momento, teria de tomar a decisão mais difícil da minha vida. Mais difícil ainda do que a ida àquela reunião pedir ajuda, naquela mesma noite. E então percebi o quanto o álcool era um poder superior para mim. Sozinha eu não poderia ganhar a briga contra ele. Só um outro Poder Superior poderia me ajudar. E como foi difícil dizer esta minha oração: "Deus, eu não sei quem você é, eu não sei onde você está, mas, se puder fazer alguma coisa por mim, ajude-me a não sair de casa agora" .

Não sei como peguei no sono naquela noite. Lembro-me de ter chorado muito. Ao acordar na manhã seguinte, senti uma alegria imensa por ter vencido aquela primeira batalha contra mim mesma. E agradei a um novo Poder Superior, que começava a se delinear em minha mente, por ter estado comigo no meu pior dia sóbria. Descobri que eu poderia, um dia, afinal, encontrar dentro de mim o que sempre procurei: uma Fé que funciona.

A frase dita no depoimento de uma companheira e amiga me encheu de esperanças. Iluminada por Deus, ela falava com entusiasmo de sua vida e suas longas vinte e quatro horas. Como mães e donas-de-casa, as nossas histórias como alcoólicas se assemelhavam num passado cheio de dor e ressacas. De um lado, em meio a gestos e expressões, as palavras fluíam seguramente, transmitindo a paz enfim resgatada. Do outro, sob forte emoção, apenas esperanças.

Era noite de junho/94. O retorno à sala e o propósito de viver um dia de cada vez. Como ela, bebi durante longos anos. Muito embora meu marido não bebesse, trazia sempre a minha bebida preferida nos finais de semana. Não havia problemas em relação ao álcool, até eu descobrir a importância dele em minha vida. Com o tempo as doses foram aumentando e, conseqüentemente, a freqüência aos porres.

A tranqüilidade e a paz foram logo substituídas por desentendimentos e tristezas. As garrafas, agora escondidas, eram distribuídas em pequenos frascos espalhados em lugares estratégicos, onde eu pudesse beber sem correr o risco de ser flagrada. Enfim, minha casa virara um depósito de bebidas. Lembro que na época eu trabalhava como funcionária pública e, por força da droga, fui obrigada a afastar-me, com o intuito de submeter-me a um tratamento terapêutico. Procurei um bom psiquiatra, especialista no assunto, mas ele não pôde fazer muito por mim. Mente e corpo desocupados, a ociosidade definitivamente me levou ao fundo do poço. Interrompi a terapia e passei a beber literalmente todos os dias, isolando-me da família e dos amigos com um único objetivo: beber.

Sete meses nesse inferno, me transformei numa mulher feia, gorda, mal cuidada e com enorme sentimento de culpa e auto piedade.

Início de 1989. Minha irmã esteve comigo e pela primeira vez ouvi falar de A.A. em minha cidade. Parecia-me distante e de difícil acesso. Ingressei na terceira reunião e na companhia dela freqüentei regularmente os primeiros três meses. Nunca esqueci as primeiras reuniões com seus depoimentos marcantes. A sensação de bem-estar era imensa, mas eu nada entendia. "Nunca mais" era muito forte para minha cabeça, enquanto 24 horas não era tempo suficiente e eu não estaria "curada". Essa confusão gerou uma primeira recaída, seguida de outras e outras, sucessivamente. Os meus filhos que antes me apoiavam, passaram a olhar-me com indiferença e desprezo. Para eles, não havia justificativas, uma vez que eu já conhecia a Irmandade. Meu marido não sabia qual situação seria pior: admitir a mulher alcoólica e aceitar-me na condição de membro de A.A., ou ter que conviver com uma bêbada. Entre dúvidas, questionamentos, retornos e recaídas passaram-se seis anos.

Aquela noite de junho, em companhia de adoráveis irmãos, superou todas as minhas expectativas. O compromisso de reingresso veio juntamente com uma soma de valores e renúncias, aceitação, conscientização e ainda, como presente, ganhei a amizade da companheira que, através do Poder Superior, levou-me de volta à sala. Na época, não nos conhecíamos mas ela sabendo da minha dificuldade de permanência em A.A., procurou-me várias vezes, pacientemente. Hoje, amigas e companheiras, temos quase que uma necessidade de apoio mútuo. Dessa forma, os nossos problemas pessoais, compartilhados, facilitam a nossa programação, nos reforçando por mais vinte e quatro horas.

Graças ao Poder Superior, aprendi a ser mais paciente e tolerante comigo mesma, permitindo que o próprio tempo se encarregasse de devolver a serenidade suficiente para conviver normalmente com os perigos e ameaças que nós, alcoólicos, estamos sujeitos a enfrentar no dia-a-dia.

Certamente, as reuniões sociais regadas a bons vinhos e uísques importados vão continuar acontecendo. Acredito no tempo e na minha recuperação. Acredito ainda que muito em breve também farei parte de tais reuniões e certamente, como minha amiga, no convite ao drinque, direi com calma e confiança: "Obrigada eu não bebo".

Ana Paula - RN
Vivência 41 – Maio/Jun 96

Apenas Alcoólico

Nossa visão sobre supostos "problemas" sempre pode ser relativizada.

Conheci A.A. muitos anos atrás, mas, naquele tempo, fui apenas por curiosidade. Eu achava que usavam o termo "anônimo" porque eram pessoas excluídas da sociedade, que viviam no anonimato por vergonha do seu passado e para fugirem do estigma do alcoolismo, que andavam pela penumbra e pelos becos, vivendo na clandestinidade.

E não fiquei, pois não fui para ficar. Eu achava que não era alcoólico, pois tinha ainda emprego, casa e família. Aquela Irmandade "era para aqueles que já não tinham mais nada para perder e precisavam viver no mimetismo".

Eu me lembro que achei estranho, pois fui até A.A. para ver alcoólicos e não vi nenhum - vi pessoas bem postas, bem vestidas, bem falantes - saí decepcionado. Onde estariam os bêbados? Fui enganado, pensei.

Fui embora e não mais voltei, não mais me lembrei daquela Irmandade e continuei minha caminhada no alcoolismo. Isso demorou muitos anos, pois minha doença progrediu devagar.

Começaram então as primeiras perdas: de início foram os empregos, um atrás do outro, logo depois os amigos, a seguir a família e, daí por diante, o equilíbrio, a temperança, a vergonha, a moral, a dignidade e, por fim, a fé. Fiquei sozinho no mundo.

Um dia fui visitar um antigo amigo que não sabia da minha atual situação, e ele me colocou na direção de uma pequena empresa que acabara de montar. Pouco tempo depois, dormi com a cabeça apoiada nos braços, em cima da mesa. Quando descobriu o meu estado, para salvar a sua firma ele me mandou embora. E alguns dias antes de eu deixar o emprego, entrou no escritório um cliente que gostava de conversar comigo. Sentou e começou a contar a sua vida: havia perdido um irmão há poucos dias, que era carcereiro da Penitenciária do Carandiru e fora assassinado. Contou-me ainda que ele próprio também tinha sido carcereiro de lá e que na época, ambos bebiam demais. Contou também o que faziam sob o efeito do álcool.

Ele falou isso tudo sem saber que era para a pessoa certa. No final do seu desabafo, perguntei-lhe como e onde tinham conseguido parar de beber. Ele me olhou meio cismado, já desconfiando de alguma coisa. Eu disse: "Tenho um problema seriíssimo com o álcool, tanto que estou sendo demitido dessa empresa por esse motivo e, quando sair, não tenho para onde ir e nem mesmo onde ficar, pois já perdi tudo, só me restou a vida".

E ele respondeu: "Sobrou demais então, pois enquanto há vida, há esperança". Chamou-me lá para fora e apontou para uma capelinha simples dizendo: "Ali, todas as quartas feiras, às 20 horas, acontecem reuniões de um grupo de pessoas que tiveram os mesmos problemas que nós.

São os Alcoólicos Anônimos, já ouviu falar?" Eu respondi que sim, que no passado tinha ido a uma reunião, mas que não tinha entendido nada, pois estava alcoolizado. Então ele completou: "Pois foi ali que eu e meu falecido irmão paramos de beber e onde tudo começou a mudar. Vá lá, na quarta-feira, tomar um café com os companheiros, e assim que sair daqui e não tiver onde ficar, arrumo um lugarzinho para você dormir no fundo da minha firma".

Fiquei ansioso para que chegasse logo a quarta-feira e realmente conhecer - como disse ele - aqueles companheiros, aquela Irmandade que um dia eu não tinha aceitado e nem mesmo entendido.

Chegando lá, uma porção de gente veio me encontrar na porta. Recebi muitos apertos de mão e todos me diziam que eu era a pessoa mais importante daquela noite. Eu estava confuso, há muito tempo não recebia tamanha consideração e respeito. Entrei, sentei-me e passei a observar aquele pessoal alegre e simpático, perguntando a mim

mesmo: "Onde estariam os bêbados?" Uma vez mais, fiquei curioso.

Quando começou a reunião, logo no primeiro depoimento percebi que estava o tempo todo misturado com os alcoólicos, que ali mesmo, naquela platéia distinta, estavam as pessoas problemáticas do passado.

Fiquei maravilhado. Percebi que não estava sozinho naquele sofrimento, que meu caso ainda tinha solução e esperança e que bastava querer, pois eles haviam conseguido.

Então veio uma mulher, sentou-se e afirmou "Graças a Deus, sou uma alcoólica". Pensei: "Não só alcoólica, mas louca também". Como podia dar graças a Deus por isso? Ela então disse que tinha em sua família uma pessoa com uma doença incurável em fase terminal, e que quando chegasse em casa talvez não a encontrasse mais com vida. Ela, por outro lado, tinha uma doença também incurável, mas que podia estacionar, bastava querer - e começou a chorar.

Quando terminou a reunião, voltei para casa, ou seja, para o fundo da firma do amigo.

Chegando lá, levantei com dificuldade a porta de aço, acendi um palito de fósforo, entrei devagar, desviando-me das máquinas, pilhas de ferro, montes de sucatas e outros incômodos pelo caminho. Ao chegar ao fundo do galpão, acendi a luz, estendi uns papelões no chão, forrei-os com um lençol e me deitei, cobrindo-me com um cobertorzinho daqueles que a turma chama de "tomara que amanheça" e disse a mim mesmo: "Graças a Deus, sou apenas um alcoólico". Deus, como O entendo, se manifesta em nós, a cada momento de tolerância.

N.L., Mogi Mirim/SP
Vivência 71 – Maio/Jun 2001

Um Sentimento Duro e Frio

Lutamos para nos libertar dos ressentimentos, mas eles são como ervas daninhas cujas raízes são muito fortes. Quando permitimos, os ressentimentos apagam todos os outros sentimentos que possamos ter. Destroem nossa serenidade, arruinam nossas relações, nos tornamos pessoas amargas e isoladas.

Os ressentimentos começam com uma mágoa, até um ressentimento firme, e chegam ao ódio e à sede de vingança.

O que usamos para alimentar nossos ressentimentos:

- Coisas que fizemos contra nós que consideramos egoístas e com falta de consideração.
- coisas amáveis que as pessoas poderiam ter feito por nós e que não fizeram.
- Coisas que as pessoas não fizeram o suficiente por nós.

Como os ressentimentos nos afetam:

- Não conseguimos tirá-los de nossa mente.
- Ficamos tão concentrados na pessoa que ressentimos que não conseguimos fazer

coisas mais agradáveis.

- Sentimo-nos magoados e frustrados a maior parte do tempo.
- Sentimos pena de nós mesmos, pelo muito que sofremos.
- Nos irritamos com as outras pessoas e nossas relações com elas são afetadas.
- Apresentamos sintomas das emoções desagradáveis que não expressamos, como: dor de cabeça, dor de estomago, músculos doloridos, etc.
- Achamos que todas as pessoas são más, sem consideração por nós.

O problema maior com os ressentimentos é que eles gastam uma quantidade enorme de energia. Podemos ficar amarrados neles e quando isso acontece nosso crescimento emocional e espiritual é detido.

Quando perdoamos, nos livramos dos ressentimentos. Perdoar exige tempo, paciência e muita responsabilidade. Precisamos talvez primeiro perdoar a nós mesmos antes de perdoar aos outros. Nossa meta ao perdoar consiste em curar as velhas feridas para pôr fim aos ressentimentos e ir em frente em nossas vidas.

Sugestões para ajudar a perdoar

1. faça uma lista de todas as pessoas que precisa perdoar, inclua-se nesta lista. Por que você precisa perdoar essas pessoas?
2. Que danos os ressentimentos estão causando? Quais as conseqüências?
3. Escreva os pensamentos negativos que você têm a respeito dessas pessoas.
4. Escreva as formas como você age com essas pessoas: como as evita, contando piadas ou fazendo comentários sarcásticos sobre elas, como as ataca, etc.
5. Assuma o compromisso de parar com esses pensamentos e ações, o que for possível. Começar com uma ou duas pessoas da lista.
6. Faça uma outra lista. Escreva três qualidades de cada uma dessas pessoas. Relaxe, respire profundamente. Comece a pensar em cada uma dessas pessoas como um ser humano único. Mantenha um enfoque positivo.
7. Muitas pessoas podem começar a perdoar as outras orando por elas. Outra forma consiste em ter pensamentos positivos sobre elas.
8. Escreva três coisas positivas que pode fazer com ou por elas. Procurar colocar isso em prática (perdoar é um processo gradual).
9. Lembrar das frases: "Terei paciência comigo". "Sem condições", não esperarei nem exigirei nada das pessoas a quem perdoar, inclusive que me perdoem. "Perdoar é bom para mim, não para os outros".
10. Para poder se perdoar, procurar toda ajuda possível, dos amigos, terapeutas ou guias espirituais.

Como evitar a formação de novos ressentimentos:

1. Lidar com o problema real, sem aumentá-lo. Manter-se realista.
2. Manter-se ativo. Os ressentimentos se formam quando se está inativo. A pessoa começa a se sentir impotente e sem esperança. Não permita se sentir ou agir como uma vítima, cheia de auto piedade.
3. Manter-se no dia de hoje. Não voltar às velhas feridas.
4. Manter o foco no assunto. Não se esquecer que são certos comportamentos da pessoa que o desagradam e não a pessoa em si.
5. Procurar ajuda, quando necessária. Não deixar que a mágoa se transforme em ressentimento e ódio.
6. Não permitir que sua serenidade dependa de outra pessoa. Você é responsável por

ela.
* * *

"...esse negócio de ressentimento é infinitamente grave, porque quando estamos abrigando esses sentimentos, nos afastamos da luz do espírito." (Na Opinião do Bill, pág 5)

Vivência nº 77 – Maio/Junho 2002

Dependentes Químicos

DEPENDENTES QUÍMICOS: Pacientes Difíceis?

Eles me ensinaram a viver um dia de cada vez. Muitos colegas psicólogos e psiquiatras me perguntam como fui me apaixonar pela área de dependências química, pois dentro da psiquiatria são considerados pacientes difíceis porque "não querem se ajudar", "têm pouca aderência ao tratamento" e "são os últimos a reconhecerem a sua doença e a necessidade de ajuda". Em tudo isso há pouco ou muito de verdade, mas vamos analisar mais cuidadosamente as características destes meus amados pacientes... Como é a vivência?

O uso da substância química: álcool ou outras drogas altera o comportamento ocasionando uma "inflação". O sujeito se supõe todo poderoso e capaz de realizar tarefas além de sua capacidade, visto que o álcool ou a droga mudam também a percepção da realidade.

Por outro lado, na ausência da bebida ou da droga, a situação se inverte e o indivíduo se vê mais frágil e impotente do que nunca, não conseguindo às vezes nem se olhar no espelho, de tão humilhado que se sente ao se lembrar do que "aprontou" na noite ou nos dias anteriores.

Sim, o adicto, aquele que "adiciona" algo a seu corpo, acaba sendo "duas" pessoas: o super-homem, movido a "combustíveis especiais" para passar pela vida sem senti-la, e o bêbado de sarjeta, o pobre coitado que não agüenta consigo mesmo. A modificação de sua percepção vai acontecendo à sua própria revelia, tanto que ele mesmo é o último a percebê-la.

Primeiro é a esposa ou parceiro quem reclama que ele ou ela já não lhe dá atenção como antes, preferindo sempre o álcool ou a droga; depois, são os pais ou filhos (se os tiver) que se queixam de sua ausência e por último, o patrão ou colegas de emprego ou escola, muitas vezes os mais tolerantes com o uso que acabam se cansando de encobrir as faltas no trabalho e as "mancadas" nas tarefas de equipe que o adicto acaba cometendo, por conta das inúmeras "ressacas" e inadequações por aparecer "usado".

Quase sempre o dependente químico é levado a tratamento com um certo "empurrãozinho" daqueles que o amam e que justamente por se importarem com ele (ela) não se conformam com o seu modo de vida autodestrutivo e terminam por estimulá-lo a fazer alguma coisa para mudar o estilo de vida.

O dependente que se recupera...

Ao longo de minha jornada ao lado de dependentes químicos, posso dizer que tive o privilégio de conhecer muitas histórias de recuperação maravilhosas. São pessoas que depois de terem visto o "inferno" de perto de terem tornado também um "inferno" a vida de seus entes queridos, puderam dar uma guinada e voltar a ser gente, e, diga-se de passagem, gente muito especial! Histórias de verdade de quem reconstruiu a dignidade de viver, não tendo quase nada por onde começar.

Tal qual o mito de Dioniso, o deus Grego do vinho, que depois de esquartejado pelos Titãs foi reconstituído a partir do coração, tendo visto meus clientes e amigos dependentes de álcool e drogas se voltarem corajosamente para suas emoções em "cacos", e irem colando os pedacinhos até se tornarem inteiros novamente.

Recuperação que se faz com humildade e sempre; como eles me ensinaram: "Um dia de cada vez".

**(Dra. Ana Lúcia Mesquita Mazzei Massoni
Psicóloga Clínica – Especialista em Dependência Química)
Vivência nº 82 – MARÇO/ABRIL 2003**

Sobriedade ao Alcance de Todos

Este é o tema da XXIX Conferência de Serviços Gerais

Nós em A.A. entendemos a amplitude deste sonho: Sobriedade ao alcance de todos. Não se trata de um sonho utópico.

É possível. Todo o membro da Irmandade se sente extremamente feliz quando pratica a nobre missão que lhe foi confiada pelo Poder Superior, como cada um O concebe: a de oportunizar ao doente alcoólico que ainda sofre, uma nova chance para retomar a se sentir íntegro, útil e feliz.

Já ultrapassamos enormes espaços, através do conhecimento dos Doze Passos de A.A. Quantas e quantos outros segmentos já não se beneficiaram com as experiências ali contidas?

É crescente e visível o emprego dos Doze Passos de A.A. adaptados aos princípios de tratamento e recuperação de instituições persas de mútua ajuda. ... As vias de comunicação, notadamente a Televisão, periodicamente procuram trazer à tona a problemática do alcoolismo, sem contudo deixar de enaltecer a credibilidade e a importância de Alcoólicos Anônimos e de sua mensagem de esperança e amor ao alcoólico que ainda sofre.

A Sobriedade é para nós um estado de graça! A Sobriedade é um exercício constante.

A Internet será a mais rápida e ao mesmo tempo a responsável pela mensagem ao alcance de todos.

A Sobriedade, o estado de graça, o exercício constante da humildade serão apenas uma

conseqüência para todos que a queiram.

Compartilhar experiências, forças e esperanças: Propósito fundamental da Irmandade de Alcoólicos Anônimos. Existindo em mais de 150 países e tendo em tomo de 105.000 Grupos no mundo e possuindo acima de 2.066.851 membros, acreditamos no nível de responsabilidade que a maioria dos membros da Irmandade possui, depois de sóbrios e gratos, para que sejam transformados em verdadeiros multiplicadores desta mensagem angular e reformuladora legada ao A.A. ... O anonimato, cuidadosamente preservado, fornece dois ingredientes essenciais à manutenção da sobriedade. Esses dois ingredientes, na verdade, são duas faces de uma mesma moeda: primeiro, a preservação de um ego reduzido; segundo, a presença contínua da humildade ou simplicidade. "Em junho de 1960, o co-fundador de A.A., Bill W. já prenunciava alguns desafios para o futuro. Num documento com o título "Alcoólicos Anônimos Amanhã", ele questionava: "Para onde vamos a partir de agora? Quais são nossas responsabilidades para hoje e para amanhã? Sabemos que estamos abrindo, cada vez com mais amplitude, qualquer meio ou canal concebível por intermédio do qual podemos chegar até esses nossos irmãos".

Eis o porquê em depositarmos na Internet toda esta nova esperança. "Alcoólicos Anônimos está sendo abençoado em suas atividades pela Internet"

(Vivência Nov/Dez 2003).

Atrair um novo membro a um Grupo de A.A., é um momento mágico, que significa ser da vontade do Poder Superior salvar uma vida que se encontra em desatino, salvar um lar tumultuado, um emprego perdido, amores desfeitos em mentes doentias e que precisam, acima de tudo, de amor e respeito e não do descaso de uns ou do preconceito de outros. ... Do simples gesto de servir o cafezinho ou passar um pano em mesas e cadeiras nas persas modalidades de reuniões praticadas pelos Grupos de AA, indo até a Conferência de Serviços Gerais ou eventos internacionais, tem nos Serviços o afunilamento em buscar encontrar a melhor maneira de oferecer a Sobriedade ao Alcance de todos, sejam alcoólicos ou não.

Alcoólicos Anônimos é uma sociedade de alcoólicos em ação.

...Trabalhando com os Outros, foi a primeira visão dos nossos pioneiros, como consta no Livro Azul. ... Portanto, para nós é necessário estarmos também atentos: "o preço da Sobriedade é a eterna vigilância", em nossos princípios e em nossas ações.

... Sendo assim, a Sobriedade estará ao alcance de todos.

O Brasil possui hoje mais de 16 milhões de pessoas com idade superior a 60 anos, consideradas idosas pela legislação brasileira.

Quase 1/10 da população brasileira encontra-se nessa faixa etária e assim, pessoas da "Melhor Idade" reúnem-se para proporcionar a si e aos demais idosos, momentos de convivência harmoniosa, de crescimento pessoal e de trocas de experiências, entre outras razões.

...No início, alcançar um ano de sobriedade era motivo de grande júbilo.

O tempo foi passando e alcançar 10 anos contínuos de sobriedade era quase que vencer uma guerra.

Nos dias atuais, com o conhecimento da Literatura e com o crescente entendimento da programação, a convivência entre os que chegaram antes e os que estão chegando dentro da Irmandade tem pairado em sutis diferentes conotações.

... A presença de um bom veterano, repassando suas experiências serve de estímulo bastante significativo ao desenvolvimento de um Grupo.

Normalmente ele é o responsável pelo despertar dos membros à prática do Terceiro Legado, repassando sua vasta experiência, não a restringindo a si próprio.

... Para onde caminha o objetivo único de nossos Serviços?

"Cada Grupo é animado de um único propósito primordial o de transmitir sua mensagem ao alcoólico que ainda sofre" (Tradição Cinco).

Não podemos prescindir de nenhum companheiro de boa vontade!

Temos estimulado o afilhado a trabalhar com outros alcoólicos, levando-o nas visitas de abordagens do Décimo Segundo Passo?

Mostramos, principalmente através do nosso exemplo, a importância de todas as nossas Tradições? Alcoólicos recuperados estão totalmente em Sobriedade? Ou podem ainda estar sofrendo pelas conseqüências do seu alcoolismo?

Sobriedade pode rimar com Solidariedade?

Quantidade para nós em AA tem a mesma importância que a Qualidade de seus membros?

..."Não temamos jamais as mudanças necessárias. Naturalmente, teremos que saber distinguir entre as mudanças que conduzem à melhoria e as mudanças que nos levam de mal a pior".

... "Ao dar uma olhada no futuro, vemos claramente que uma boa vontade cada vez mais profunda será a chave do progresso que Deus espera que façamos na medida em que caminhemos até o destino que Ele nos tem reservado". (Trechos de artigo escrito por Bill W. para a Grapevine de julho de 1965).

Ray/Distrito Federal/DF

Redação: você, leitor poderá ler esta matéria na íntegra no Relatório Anual da XXIX Conferência, assim como outras sobre o mesmo tema.

Vivência nº 93 – Janeiro/Fevereiro 2005

Uma Tarde Sombria

A tarde era sombria.

O frio e o vento caracterizavam Rio Grande no inverno.

De avental branco, óculos no rosto, livro de anotações embaixo do braço, documentos policiais e caneta na mão, por mais uma das inúmeras vezes, entrei no necrotério do Posto Médico-legal onde exerço a função de perito médico-legista.

O trabalho seria igual a tantos os outros: buscar através de necropsia a causa da morte.

Diferentes estavam os estados de meu espírito, minha alma e meus sentimentos. Nem sempre são os mesmo. Variam por fatores que desconheço.

É verdade que a rotina do trabalho tornou-me mais duro embora nunca tenha conseguido fazer-me insensível. Não raro percebo alguma lágrima rolando pelo rosto. Rapidamente seco e sempre atribuo a algum cheiro mais forte.

Por vezes olho o Cristo que coloquei na parede e pergunto: - por quê? Estranho, mas sempre ouço alguma resposta.

Em cima da mesa fria o corpo de um homem, meia idade, quase igualmente gelado e rígido. As vestes maltrapilhas trajadas como uniforme do abandono; o rosto inchado por edema; barriga crescida por ascite; feridas em antebraços e pernas por pelagra, pelos púbicos com implantação feminina por alteração hormonal; musculatura frágil por falta de proteínas, cheiro fétido por esquecimento dos hábitos de higiene.

Olhei para o meu auxiliar e fiz o diagnóstico: - mais um bebum! Cirrose!

A necropsia transcorreu com a frieza e a técnica científica necessária. O diagnóstico foi mesmo de cirrose. Fígado destruído, baço aumentado, varizes no esôfago, edema no cérebro, inflamação no estômago repleto de líquido transparente com cheiro forte de álcool.

Mas a tarde era sombria, havia frio e vento e meu espírito, minha alma e meus sentimentos, igualmente, pareciam combinar com o clima.

Olhei para o corpo do homem, suas roupas, sua condição e mais uma vez sequei uma lágrima que rolava pelo rosto. Talvez fosse do cheiro forte do formol que havia na sala.

Quando percebi que não havia formol na sala deparei-me com meu pensamento imaginando a história daquele homem, suas razões, seus sofrimentos.

Teria conhecido os pais? Tido irmãos? Teria estudado, trabalhado? Teria amado? Também teria sido amado? Teria constituído uma família com casa, mulher, filhos, cachorro, sogra? Afinal, qual seria seu desencanto?

As injustiças do mundo? Teria a vida sido a ele mais justa que a tantos outros?

Minha reflexão não trouxe qualquer resposta. Por mais que formulasse perguntas a mim mesmo, mais dúvidas encontrava.

Saí da sala de necropsias convencido que seria inútil buscar respostas. Era mais um bebum morto, mais uma cirrose diagnosticada. Nisso não havia novidade; diferentes estavam meu espírito, minha alma e meus sentimentos... Sombrios como a tarde.

Entrei no setor administrativo do Posto para preencher a Declaração de Óbito.

Num banco pobre de madeira estavam sentados a esposa, um filho e uma filha. Olhei para todos e a cada um deles. Penetrei profundamente em suas almas por seus olhos parados. Por instantes conversamos sem trocar uma palavra. Eu não estava ali para anunciar a morte que eles já sabiam, nem para dar um diagnóstico que, igualmente, conheciam. Eu apenas estava ali, em nome da lei, para entregar-lhes um documento que possibilitaria o enterro do cadáver de um esposo e pai.

Olhei a mulher e conversamos. Soube que estavam separados fazia algum tempo. Depois de muitos anos de sofrimento, havia buscado viver sem marido. Ela não chorava de derramar lágrimas. Em seu semblante havia marcas de vivências muito mais profundas que as deixadas por sua idade. Não havia ódio. Havia mágoa. Uma profunda mágoa, uma tristeza do tamanho do mundo. Seu depoimento, insistindo em testemunhar que quando ele não bebia era um homem bom, saía por voz serena, sem culpas ou lamentos. Dava a perceber que o amor que havia existido deixou algum tipo de sentimento bom. Não sei qual. Restava, talvez, alguma lembrança. Quem sabe do primeiro beijo, pensei eu.

Depois olhei o filho. Tinha os olhos de quem não havia chorado uma disposição de manter-se firme. Não consegui encontrar desprezo em sua expressão. Havia dor. Seu herói havia tombado. Não havia mais tempo de retomar qualquer conversa.

A filha não se importava de esconder o choro. Adolescente mais nova que o filho estampava em seu rostinho um misto de pena e saudade. Talvez, pensei eu, lembrasse de um dia do seu aniversário e a presença do pai sóbrio.

Com o olhar da mulher e dos filhos fixados em minha mente voltei para casa.

O dia parecia-me mais sombrio, a chuva e o vento mais fortes.

A mulher não recordou das agressões sofridas. O filho não contou vergonhas passadas. A filha desconsiderou as ausências havidas.

E eu, não havia realizado a necropsia em mais um bebum: havia encontrado o cadáver de um homem que amou, foi muito amado e, lamentavelmente, padeceu de uma doença chamada alcoolismo.

Dr. Flávio Ennes Cardone
Médico Legista/RS
Vivencia Nº111 – Janeiro/Fevereiro – 2008

CULTIVANDO TOLERÂNCIA (Dr. Bob)

Durante nove anos em A.A., tenho observado que aqueles que seguem o programa de Alcoólicos Anônimos com maior seriedade e zelo, não apenas mantém a sobriedade, mas freqüentemente adquirem melhores características e atitudes. Uma delas é a tolerância. A tolerância se manifesta em uma variedade de formas: na gentileza e

consideração para com o homem ou a mulher que estão apenas começando a marcha ao longo do caminho espiritual; na compreensão com aqueles que talvez tenham sido menos afortunados nas vantagens educacionais; e na simpatia com aqueles cujas idéias religiosas parecem ser bastante diferentes das nossas.

Com relação a isso, recordo-me da figura de um cubo de roda com seus respectivos raios. Todos nós começamos pelo lado de fora da circunferência e nos aproximamos de nossos destinos por um dos vários caminhos. Dizer que um dos raios é muito melhor que todos os outros, é verdadeiro apenas no sentido dele nos servir melhor, como indivíduos. A natureza humana é tal, que sem nenhum grau de tolerância, cada um de nós poderia estar inclinado a acreditar que encontramos o melhor, ou talvez o mais curto.

Sem alguma tolerância, poderíamos tender a nos tornar um pouco presunçosos ou superiores - o que, naturalmente, não é útil à pessoa que estamos tentando ajudar e pode ser doloroso ou detestável para outras. Nenhum de nós deseja fazer algo que possa ser empecilho à evolução de um outro - e uma atitude protetora pode imediatamente retardar esse processo.

A tolerância fornece, como um subproduto, uma maior libertação da tendência de se apegar a idéias preconcebidas e, obstinadamente, a radicalismos. Em outras palavras, ela, quase sempre, proporciona uma abertura de mente que é imensamente importante - é, de fato, o pré-requisito para um final bem sucedido em qualquer linha de busca, seja ela científica ou espiritual.

Eis, portanto, algumas das razões pelas quais um esforço para obter tolerância deve ser feito por todos nós.

(Best Of The Grapevine, páginas 49 e 50, jul.44)

(VIVÊNCIA nº 41 - maio/junho 96)

Iguais Porém Diferentes

O alcoolismo nivela, iguala as pessoas durante o período ativo. Os problemas e sofrimentos advindos da dependência alcoólica são muito semelhantes, o que torna os depoimentos nesta fase bastante similares. Costuma-se dizer que o "filme é o mesmo, o que muda são os artistas". Nesta fase é comum, entre as pessoas que estão colocando o Plano de A.A. em prática, a vigília de evitar o primeiro gole de 24 em 24 horas. Vigília esta que possui o mesmo grau de importância para todos, não importando o tempo de sobriedade.

O "fundo de poço", tão comentado, é o mesmo, encarando-se o fato de que o indivíduo atingiu o limite máximo de tolerância na ingestão de bebida alcoólica, não suporta e nem quer voltar ao tempo de atividade alcoólica. As perdas, certamente, terão sido maiores ou menores, de pessoa para pessoa, o que indica que a "profundidade do poço", na maioria dos casos, não é a mesma.

Em consequência destas constatações, ser portador da doença do alcoolismo e querer se manter em abstinência, as Reuniões de Recuperação tornam-se fundamentais e

importantes a todos os que delas participam. Comumente nos vêm à lembrança, em depoimentos, fatos que fizemos de maneira semelhante e atitudes que não chegamos a tomar, mas que estávamos a caminho, encorajando- nos a permanecer longe de bebidas alcoólicas.

Durante a reunião, é comum as pessoas se olharem para dentro de si mesmas e verificar em que estão mudando, que dificuldades já foram superadas, em que e como estão se tornando melhores. Esta introspecção faz, com que todos vibrem numa mesma freqüência, procurando, hoje, ser melhor de que foram ontem, ou seja, um crescimento individual à procura de seus valores pessoais.

Aqui se inicia a diferenciação de indivíduo para indivíduo, dependendo do grau em que a pessoa penetra em si mesma através do autoconhecimento e da auto análise. O reconhecimento das falhas e a vontade em querer modificar, recodificar conceitos, mudar as atitudes, enfim, reformular sua maneira de ser, com mente aberta e sem preconceitos, nos encaminham ao programa de AA.

O Programa em funcionamento, são os 12 Passos colocados em prática. Denota-se diferença bastante acentuada em quem pratica, além do plano, o Programa de AA.. O autoconhecimento provoca mudanças de comportamento positivas nos indivíduos e naturalmente reflete-se em mudanças também nos grupos em que convivem: familiar, profissional e pessoal.

Praticando o Plano de A.A, somos iguais, investindo na reformulação através do Programa de A.A. nos tornamos diferentes.

(Jackson)

VIVÊNCIA N° 25 - JUL/AGO/SET. DE 1993.

O que é Apadrinhamento

"Você precisa de outro alcoólico tanto quanto ele precisa de você".

Alcoólicos Anônimos começou com um apadrinhamento, quando Bill W., sóbrio há alguns meses, foi atingido por uma intensa compulsão para beber e ocorreu-lhe este pensamento: - "Você precisa de outro alcoólico com quem conversar. Você precisa de outro alcoólico tanto quanto ele de você". Ele encontrou Dr. Bob que vinha tentando desesperadamente e sem êxito parar de beber. A.A. nasceu a partir dessa necessidade comum. Naquela época, não se usava a palavra "padrinho". Os Doze passos não haviam sido escritos, mas Bill levou a mensagem a Dr. Bob e este, por sua vez, resguardou a própria sobriedade apadrinhando muitos outros alcoólicos. O apadrinhamento frequentemente se manifesta quando a segunda pessoa está querendo ser ajudada, admite ter um problema com a bebida e decide procurar uma saída.

Levando em consideração que este, além de ser um trabalho do décimo segundo passo, também é uma responsabilidade contínua de ajudar um recém-chegado a ajustar-se a uma maneira de viver sem o álcool.

Com a ajuda de um padrinho com base sólida de sobriedade em A.A., pode-se aproveitar o Programa na sua totalidade, mudando atitudes e, através desse processo, vir a desfrutar a sobriedade.

O recém-chegado ganha um amigo compreensivo e acolhedor no momento em que mais precisa, oferecendo uma ponte que capacita o afilhado a conhecer outros alcoólicos no grupo de origem ou em outros grupos que queira visitar.

O Padrinho, um alcoólico sóbrio, I é escolhido de modo informal: geralmente a pessoa nova simplesmente se aproxima de um membro mais experiente e compatível, convidando-o para ser seu padrinho.

É de suma importância frisar que o relacionamento entre ambos deve ser livre e aberto. Trocando idéias que venham a proporcionar crescimento espiritual através do programa. O padrinho, por sua vez, oferecerá, através de sugestões, oportunidades ao seu afilhado para conhecer e ingressar nos serviços de A.A., visto que ambas as partes são enriquecidas com esse apadrinhamento. Tanto o afilhado como o padrinho lutam pelo mesmo objetivo: a sobriedade.

A experiência de A.A. sugere ser melhor que homens apadrinhem homens e mulheres amadrinhem mulheres, reduzindo a probabilidade de envolvimento emocional e garantindo rápida compreensão.

É certo que, o novato, além do padrinho, pode buscar respostas para as suas dúvidas com os outros membros do grupo, visto que o padrinho escolhido possui uma vida pessoal que algumas vezes o impossibilita de atender prontamente o seu afilhado.

Para tanto, é normal um novato, respeitando a sua vontade, escolher um outro padrinho com quem se sinta mais à vontade, e que acredita levá-lo a um maior crescimento em A.A..

Afinal de contas, qualquer pessoa que tenha o desejo de parar de beber é bem acolhida por todos em A.A., sabendo que o apadrinhamento também pode significar a responsabilidade do Grupo como um todo e ajudar o recém-chegado.

O que faz o padrinho? O que mostra ao novato? Pontos mais importantes:

- * Mostra, através do exemplo atual e da sua história de alcoolismo, o que A.A. significou na sua vida.
- * Estimula o novato à freqüência às reuniões;
- * Sugere a manter a mente aberta.
- * Apresenta o novato a outros membros.
- * Providencia para que o novato tome conhecimento da literatura de A.A.
- * Explica o significado dos Doze passos.

- * Nunca impõe opiniões pessoais ao novato.
- * Convida o novato à participação das atividades do grupo.
- * Encaminha os parentes do alcoólico para os grupos familiares Al-Anon.
- * Não hesita em ajudar o novato a conseguir ajuda profissional (ex: médico).
- * Estimula o novato a trabalhar com outros alcoólicos.

Em todo o trabalho com o novato, o padrinho sublinha o fato de que o importante é o programa de recuperação de A.A. e não a personalidade ou a posição do padrinho.

"Quando estendo a mão para o outro sinto uma sublime energia positiva envolvendo o meu ser porque proporciono o caminho da vitória e encontro a minha paz".

"Qualquer pessoa que tenha o desejo de parar de beber é bem acolhida por todos em A.A., sabendo-se que o apadrinhamento também pode significar a responsabilidade do Grupo como um todo"

(Miriam / Linhares / ES)

REVISTA VIVÊNCIA Nº 97 - Setembro / Outubro 2005

Doze Maneiras de usar a VIVÊNCIA

Sente-se ressentido, confuso ou simplesmente aborrecido? Gaste alguns minutos com VIVÊNCIA. Sua leitura lhe trará nova perspectiva do seu problema de bebida, do A.A. e de você.

Para milhares de leitores, em milhares de grupos, no Brasil e no exterior, VIVÊNCIA é muito mais que uma revista. É parte vital deste programa que ajuda homens e mulheres a levar uma vida feliz e produtiva sem álcool.

VIVÊNCIA é um informativo inspirador, mensageiro simpático e prestativo como um membro ou pessoa amiga - ou mesmo um grupo de A.A. de qualquer tamanho. É particularmente útil no apadrinhamento.

Quer ter acesso aos Passos e Tradições? VIVÊNCIA não pode lhe dizer o que fazer, mas certamente pode lhe mostrar a experiência de outros.

Eis algumas formas práticas como VIVÊNCIA é útil para muitos companheiros e grupos:

1. É uma reunião escrita

VIVÊNCIA é a solução ideal para quem não pode assistir às reuniões regularmente ou para quem deseja mais reuniões. Compacta de fácil leitura, a cada bimestre, publica a essência do que de "melhor" você poderia esperar de uma reunião.

2. É o presente ideal

Para um companheiro ou amigo, poucos presentes podem ser mais apropriados do que uma assinatura de VIVÊNCIA. É uma lembrança continuada de sua atenção e fonte de prazer e de inspiração para o presenteado.

3. Preparando palestras

Procurando idéias para fazer uma palestra mais interessante? Você encontrará na leitura de VIVÊNCIA: histórias pessoais, artigos interpretativos, anedotas, noticiário de A.A. do Brasil e do mundo, opiniões de médicos sobre o alcoolismo e o programa de recuperação oferecido pelo A.A. e muitas outras matérias.

4. Informações

Como A.A está chegando aos hospitais e prisões? O que é a Conferência de Serviços Gerais e o que ela significa para os membros de A.A. individualmente? E quanto ao A.A. no resto do mundo? VIVÊNCIA traz o mundo para sua casa e o mantém sempre atualizado.

5. É um fórum

Quer transmitir uma idéia? VIVÊNCIA lhe dá uma visão tão ampla quanto possível de A.A. como um todo, onde você e seus companheiros podem permutar histórias, pontos de vista e interpretações do programa de recuperação.

6. Companheira nas abordagens

Permita que VIVÊNCIA mostre ao recém-chegado o que A.A. realmente é - uma maravilhosa comunidade humana de mais de dois milhões de homens e mulheres em todo o mundo, unidos no propósito comum de permanecerem sóbrios e ajudar outros a alcançarem a sobriedade.

7. Reuniões temáticas mais produtivas

Grupos de todo Brasil estão usando artigos de VIVÊNCIA para discussão em reuniões temáticas. Com VIVÊNCIA, os membros ficam melhor preparados para tais reuniões, capazes de contribuir mais construtivamente.

8. A experiência acumulada

Você pensa que seu grupo tem problemas? Não se preocupe. Procure inteirar-se das inúmeras experiências de grupos publicadas freqüentemente em VIVÊNCIA. É uma forma construtiva de manter seu grupo sintonizado com as Tradições.

9. Uma aliada no A.A. Institucional

Existe alguém no seu grupo apadrinhando (ou pretendendo apadrinhar) um grupo em hospital ou numa prisão? Uma assinatura de presente será profundamente apreciada por homens e mulheres com limitados contatos com o mundo exterior.

10. Ofertada ao recém-chegado

Muitos grupos usam VIVÊNCIA como importante ajuda para os programas de apadrinhamento. Encorajam os recém-chegados a ler a revista, a discutir e fazer perguntas sobre os assuntos lidos. Alguns grupos oferecem gratuitamente uma revista a cada visitante.

11. Ligação com a Irmandade

A.A. vem crescendo muito em todo o mundo. Seu grupo, seu distrito ou Área estão experimentando as dores do crescimento? Muitas soluções podem ser encontradas através das experiências compartilhadas em VIVÊNCIA.

12. Arquivo da história de A.A.

VIVÊNCIA espelha os acontecimentos da Irmandade de Alcoólicos Anônimos no momento atual. É uma preciosa coleção da experiência acumulada ao longo dos anos.

Vivência nº 25 Jul/Ago/Set 1993)

Reparações Atitudes Alteradas

"Então, pus-me a fazer reparações, mas como na maioria das minhas outras atitudes, acabei me excedendo. Noite e dia ficava a rodear minha família repetindo sem parar o quanto eu estava arrependida, como eu agora estava diferente, abarrotando-os com presentes e dinheiro, tornando-me o proverbial 'capacho'."

Tanto quanto posso me lembrar, sempre fui muito bem sucedida em sentir-me "ferida". Desenvolvi a idéia de que ninguém gostava de mim, de que eu estava sempre no caminho, e de que eu era um estorvo permanente em suas vidas. Conseqüentemente, muito cedo descobri a arte da vingança. Posso lembrar-me, quando ainda criança, de ter cortado o vestido favorito de minha mãe, deixando-o em tiras, por ela ter me chamado à atenção por algo que naquele momento eu julgava merecer, mas que ela assim o fazia apenas como uma maneira de me magoar.

Quando descobriu aquilo, ela sequer aumentou o tom de sua voz; ela simplesmente mostrou-se magoada. Aquilo devia ter-me feito sentir melhor, mas não foi o que aconteceu. Senti-me pior (talvez, até mesmo uma pontada na consciência) por acreditar que ela havia reagido daquela maneira para que eu me sentisse ainda pior! Então, comecei a maquirar a minha vingança, de novo. Pensando bem, lá no fundo, sentia-me arrependida, mas mesmo naquela tenra idade, eu não podia dizer isso. Não era capaz de admitir que eu estava errada. Não podia demonstrar qualquer fraqueza.

Muito antes de jamais ter experimentado qualquer tipo de bebida, eu já apresentava pelo menos alguns sintomas da doença do alcoolismo. Durante os meus anos de bebedeira, causei danos e maltratei muitas pessoas, muitas mesmo! Tanto quanto consigo me lembrar eu nunca machuquei alguém fisicamente; no entanto, espiritualmente e emocionalmente eu danifiquei muitas vidas.

Incapaz de lembrar muito do que fiz, não podia acreditar em muitas coisas que diziam eu ter feito. Por exemplo, sair correndo atrás do meu filho caçula em volta do jardim, com uma faca na mão, com toda a intenção de apunhalá-lo. Esta é apenas uma das coisas insanas e perigosas que eu fiz durante meus apagamentos. E aí vinham os danos causados "sem querer" - a dor, a preocupação e o medo que eu fazia meu marido e toda a minha família sofrer por conta do meu alcoolismo ativo. Além do desgosto que, sem dúvida, dei à minha mãe quando ela se encontrava no leito de morte de um hospital, ainda bem jovem, e eu não ia visitá-la, pois isso diminuiria meu tempo para beber.

Quando larguei a bebida pela primeira vez e a névoa alcoólica se desvaneceu, compreendi quão gravemente minhas ações afetaram os outros. Estava tão genuinamente arrependida pelo que fizera, que era impossível para mim fazer o suficiente para consertar qualquer coisa. Foi só então que compreendi que nem todos os meus erros podiam ser corrigidos. Alguns deles não deveriam sequer ser expostos, poderiam tão somente ser perdoados. Hoje não espero clemência como sendo meu direito; tenho apenas direito ao arrependimento.

Para algumas pessoas, tenho feito reparações diretamente. Para outras, nem posso fazer reparações pelos danos causados, pois fazê-lo significaria aumentá-los ainda mais. Aos familiares e amigos mais chegados, faço minhas reparações diariamente por não estar bebendo; pelo firme propósito de ser útil ao próximo.

Para mim, hoje, fazer reparações não é apenas dizer "sinto muito", é demonstrar que realmente se sente muito. E a única maneira que disponho para fazer isso é modificar minhas atitudes com relação a outras pessoas, a lugares e a coisas. É permanecer sóbria, um dia de cada vez, participando do maior número de reuniões possível, e agradecida entregar a minha vontade e a minha vida aos cuidados de Deus. Ao aceitar responsabilidades posso desenvolver novas perspectivas na vida.

(Liz)

REVISTA VIVÊNCIA Nº. 47 MAIO / JUNHO 1997

Coragem!

"É firmeza na auto-avaliação, é bravura na confissão, é ousadia na tomada de atitudes, é o seguir em frente, apesar do medo".

Estas são as virtudes tão necessárias a prática do 4º, 5º e 6º Passos de recuperação de A.A.

Desde que cheguei em A.A., percebi que não basta "tapar a garrafa", até porque não se acredita que a partir de 69 anos de experiência acumulada seja possível apenas parar de beber.

Para que eu não volte a beber, preciso passar por profundas mudanças pessoais; na verdade, a reformulação completa do meu estilo de vida, um processo que só obterei através da prática do programa espiritual de A.A.: Os Doze Passos.

Enquanto a medicina classifica o alcoolismo como uma doença biopsicossocial, A.A. simplifica tudo: - alcoolismo é uma doença física, mental e espiritual, ficando bem claro para mim que é de fundamental importância a recuperação do meu espírito.

Como disse Jung, em carta dirigida a Bill: "álcool em latim é "spíritus" e usa-se a mesma palavra para a mais alta experiência religiosa, assim como para o mais perverso veneno. A fórmula auxiliadora pois: spíritus contra spíritus".

Foi preciso muita coragem para, após a prática dos três primeiros Passos, dar início ao meu trabalho individual: buscar o que estava espiritualmente errado em mim enfrentando os tão temidos 4º e 5º passos.

No quarto passo, de caderninho em punho, conforme sugere nossa literatura, examinei principalmente as deturpações dos meus instintos que, quando desenfreados, deixam de cumprir seus papéis naturais de auto preservação e crescimento passam a ser forças destrutivas.

Fui escrevendo e me dando conta de que não sou nenhuma santa, mas também não sou nenhum monstro; sou apenas um ser humano que cometeu erros e quer repará-los.

Procurei distingüir as falhas cometidas decorrentes da bebida das cometidas devido a minhas imperfeições naturais, humanas, e comecei a ter melhor compreensão das minhas atitudes de terceiros para comigo, muitas vezes motivados pelos atos que eu praticava.

Recorri à relação chamada Sete Pecados Capitais, que nós AAs, chamamos os Defeitos de Caráter, e concluí que me utilizava da bebida como um meio de fuga para problemas da vida e que a bebida potencializa meus defeitos.

Comecei então a limpar a auto-imagem, uma vez que consegui ver com clareza e exatidão a natureza das minhas falhas.

Senti que esse processo é o começo de uma prática que durará por toda minha vida, daí a necessidade de entregar-me à mudança e, uma vez já admitido perante mim mesma a natureza de minhas falhas, precisei de muita coragem para admitir perante Deus e perante outro ser humano, entregando-me assim, à confissão.

Li para minha madrinha o que havia escrito no caderninho.

Ouvir minha voz "expelindo" fatos que me incomodavam me aliviou e clareou meu raciocínio.

A pessoa com quem compartilhei meus erros, minhas mágoas, meus ressentimentos, me mostrou aspectos que não haviam me ocorrido e meu entendimento ficou mais completo.

O quinto passo ajudou-me a sair do isolamento, pois admitindo meus próprios defeitos, comecei o verdadeiro parentesco com as pessoas e com Deus.

Chegou então o momento de pedir a ajuda do Poder Superior para não cometer mais essas falhas: o 6º Passo.

Entrou novamente a coragem. Há falhas minhas de que eu gosto! Fazem-me mal e eu gosto delas! Como me conscientizar e livrar-me delas? Só mesmo com a ajuda do Poder Superior.

Ora, já evoluí no campo espiritual, empenhando-me em crescer à imagem e semelhança do Criador, e quando me dispus a "limpar a casa" no 5º Passo, consegui uma completa libertação do alcoolismo. Por que não chegar pelos mesmos meios à libertação dos meus defeitos?

Foi assim que me dispus a tentar uma prática mais virtuosa para me libertar das amarras da dependência.

Confesso que a vontade de beber ainda não foi arrancada de mim.

Analisei detidamente a filosofia de recuperação de A.A. e identifiquei que ela propicia condições excepcionalmente favoráveis para o cultivo das virtudes como anticorpos naturais dos meus defeitos de caráter.

Por exemplo: quando estou doente, vou ao médico, tomo remédio e sarô. Quando há uma epidemia, tomo vacina, me previno fisicamente e fico imune.

E quando o mal está no meu espírito? Quando sinto mágoas, ressentimentos? Que recursos tenho à minha disposição?

O Poder Superior colocou à minha disposição um leque de opções de defesas: AS VIRTUDES; o meu lado bom; os anticorpos naturais no combate ao mal.

Ele me "deu de graça" esses dons que, uma vez cultivados, ajudam-me a combater meu "lado ruim".

Todos nós temos virtudes. Basta cultivá-las.

A coragem é uma virtude; é força interior. É a virtude que me impulsiona a lutar por aquilo que acredito e a seguir em frente apesar do medo.

Cultivando a coragem, tornou-se mais fácil meu minucioso inventário, a confissão, o propósito de deixar Deus remover meus defeitos de caráter.

É fácil? Não, não é. O que me impulsiona a não ter medo, a seguir em frente, é o exemplo dos veteranos de A.A., hoje sóbrios, serenos e felizes.

Eles me dão coragem e é por isso que acredito no meu desenvolvimento espiritual em direção ao conhecimento da vontade de Deus para comigo.

Luto por aquilo que acredito: Viver sóbria e feliz.

(L./São Paulo)

(Vivência - Julho/Agosto 2004)

Devagar com o Andor

Alcoólicos Anônimos não é uma religião, nem um tratamento médico, tampouco pretende alguma perícia quanto às motivações inconscientes do comportamento humano. Essas são realidades que freqüentemente esquecemos. Aqui e acolá, ouvimos membros proclamarem que A.A. é uma nova e grande religião. Além disso, temos a tendência de menosprezar o suporte da medicina. O fato da psiquiatria não ter conseguido, ainda, levar à sobriedade muitos alcoólatras, nos inclina a falar dessa profissão com palavras nada agradáveis. Uma vez mais, esquecemos que devemos a nossa própria existência à religião e às artes médicas. Na formação de seus princípios e posturas fundamentais, A.A. se apropriou muito desses recursos. Eram nossos amigos, sobretudo, os que nos facilitavam os princípios e posturas que hoje nos permitem viver e progredir. Por isso, todos devemos reconhecer o grande mérito desses amigos. Conquanto seja verdade que nós, os bêbados, criamos Alcoólicos Anônimos, outras pessoas nos proporcionaram todos os ingredientes básicos. Nesse caso, em especial, nossa máxima deve ser: "Sejamos amistosos com os nossos amigos".

A história da raça humana nos ensina que quase todos os grupos de homens e mulheres tendem, com o tempo, a ser dogmáticos; suas crenças e costumes vão se cristalizando e, às vezes, acabam se tornando rígidos. Essa é uma evolução natural e praticamente inevitável. Todo mundo, é claro, deve obedecer a voz de suas convicções. E nós, AAs, não constituímos uma exceção. Ademais, todos devem ter o direito de expressar suas convicções. Este é um bom princípio e um dogma salutar. Porém, o dogma também tem suas desvantagens. Pelo fato de termos algumas convicções que nos dão bons resultados, acreditamos que temos toda a verdade. Se permitirmos que se manifeste esse tipo de arrogância, forçosamente acabamos procurando nos impor, exigindo que as pessoas estejam de acordo conosco. Atribuimos nossas convicções a Deus e isso não é um dogma salutar. É um dogma insano. Ao incorreremos nesse erro, o efeito em nós pode ser devastador.

Temos, a cada ano, dezenas de milhares de recém-chegados. Representam quase todas as crenças e posturas que possamos imaginar. Temos ateus e agnósticos. Temos gente de quase todas as raças, culturas e religiões. Pressupõe-se que em A.A. estamos vinculados por uma afinidade derivada do nosso sofrimento comum. Portanto, devemos considerar de suma importância a liberdade incondicional da adesão a qualquer crença, teoria ou terapia. Por conseguinte, nunca devemos tentar impor a ninguém nossas opiniões pessoais ou coletivas. Devemos ter, uns pelos outros, o respeito e o amor que cada um ser humano merece à medida que se esforça para aproximar-se da luz. Tentemos sempre ser inclusivos e não exclusivos. Tenhamos sempre presente que todos os nossos companheiros alcoólicos são membros de A.A enquanto assim o disserem.

Alguns dos perigos mais notórios que nos ameaçam sempre terão a ver com o dinheiro, com as controvérsias internas e com a tentação perene de buscar descabeladamente, tanto no mundo exterior quanto dentro de nossa Comunidade, as honras, o prestígio e

o poder. Hoje vemos o mundo desgarrado por forças insubmissas. Como bebedores, temos sido mais suscetíveis do que as demais pessoas a essas formas de destruição. Por essa experiência, graças a Deus, temos - e espero que prossigamos tendo - uma clara e profunda conscientização o de nossa responsabilidade de melhorar.

Entretanto, não devemos deixar que o temor que sentimos diante dessas forças nos engane, de maneira que fiquemos inventando justificações absurdas. O medo de acumular riqueza ou de montar uma torpe burocracia, não deve servir de pretexto para não cobrir nossos legítimos pasto de serviço. O temor à controvérsia não deve causar que, quando surgir a necessidade de um debate aquecido e uma ação resoluta, nossos líderes se comportem com timidez. Tampouco deve o temor pelo acúmulo de prestígio e poder impedir-nos de conceder a nossos fiéis servidores a autoridade apropriada para atuar por nós.

Não temamos jamais as mudanças necessárias. Naturalmente, teremos que saber distinguir entre as mudanças que conduzem à melhoria e as mudanças que nos levam de mal a pior. Quando se faz bem evidente a necessidade de mudar, pessoalmente, no grupo ou em A.A. como um todo, já faz tempo que nos demos conta de que não podemos permanecer quietos e fazer vista grossa. A essência de todo progresso é a boa disposição para fazer as mudanças que conduzem ao melhor e, em seguida, a resolução de aceitar quaisquer responsabilidades que advenham dessas mudanças.

Para concluir, vale comentar que, na maioria dos aspectos de nossa vida, nós, AAs, temos podido fazer progressos substanciais quanto à nossa vontade e à nossa capacidade para aceitar, e cumprir, as nossas responsabilidades (...).

Ao dar uma olhada no futuro, vemos claramente que uma boa vontade cada vez mais profunda será a chave do progresso que Deus espera que façamos na medida em que caminemos até o destino que Ele nos tem reservado.

(Artigo escrito por Bill W. para a Grapevine de julho de 1965)

(Fonte - VIVÊNCIA nº 68 Nov/Dez-2000)

Hoje evitei o primeiro gole!

"Evitei julgar as pessoas, culpá-las pelos meus erros; evitei atacar meu semelhante, evitei a inveja, a ira e o ressentimento' .

Com alguns meses de abstinência parecia que a sanidade voltaria e os problemas estariam resolvidos. Viver sem ressacas, porres e vexames já era uma verdadeira resolução, mas a freqüência às reuniões parecia me trazer algo mais.

E trouxe. Vi que cada um dos companheiros possui no mínimo um defeito meu. De tão doente cheguei a achar que os defeitos eram deles.

Eu, arrasado emocionalmente, tanto quanto fisicamente não podia modificar, não tinha coragem pra modificar as que podia e muito menos sabedoria para distinguir coisa alguma.

Os sete pecados capitais eram pra mim um livro de auto-ajuda, coisas e lugares onde sempre busquei prazer, acreditando que a felicidade era a soma de prazeres.

Se os dez mandamentos fizessem parte do código penal, eu seria condenado à mais severa das penas.

Minha arrogância, auto-piedade e intolerância seriam cômicas não fossem trágicas. Minha humildade era uma máscara que caía a cada passo dado e revelava todo o orgulho que eu tentava esconder. Inseguro, complexado, invejoso, seguia atacando a tudo e a todos.

No ,meio desse turbilhão, incomodei companheiros, outros riram se lembrando dos seus primeiros passos no programa e outros viram em minha vontade de aparecer, um grito de socorro.

Passei a refletir sobre tudo o que vinha passando e aceitei a ajuda oferecida. Repeti inúmeras vezes a Oração da Serenidade como faço hoje, desejando só por hoje ter serenidade, coragem e humildade.

Parei de culpar os outros pela minha dor e assumi a responsabilidade pela minha recuperação.

A.A. me mostrou que tenho tudo pra ser feliz e que posso conseguir mais.

Hoje evitei o primeiro gole, evitei julgar as pessoas, culpá-las pelos meus erros; evitei atacar meu semelhante, evitei a inveja, a ira e o ressentimento.

Quando me sinto abatido tenho inúmeras opções pra retornar ao meu caminho rumo à serenidade. Tenho as reuniões presenciais, as virtuais, os telefones dos companheiros, seus endereços eletrônicos, a literatura, 36 princípios, três legados e ótimos lemas pra cada dia me tornar um ser humano um pouquinho melhor.

Ao procurar A.A. eu só queria resolver meu problema com a bebida, mas a Irmandade me ofereceu mais, muito mais.

Só por hoje!

Edu/Tucuruvi/ SP

Vivência nº. 103 - Set./Out. 2006.

Retrato em branco e preto

Hoje é um dia especial, muito especial.

A noite está calada e plena de brancas estrelas. Há um pedaço de lua no céu querendo se mostrar, cheia de direito, dona da noite, dona de tudo. Tem razão: é tão bela e

significativa!

Estou só comigo neste momento da noite. Preciso desta solidão como um instante meu, para refletir, fazer balanço.

Há 8 anos atrás, a 13 de janeiro, ingressei no A.A., numa noite assim de verão, cheia de brilho de estrelas e de poética lua, num ensejo de afagos mil. Carecia-os profundamente. Ah, como precisava entregar-me. ..! Também integrar-me. Fazia tempo - quanto tempo! - que não havia ninguém no caminho que me quisesse. Ai que dor...!

Surpreendo-me, agora, ouvindo Tom na voz de João. É a suavidade melancólica do "retrato em branco e preto", em parceria com Chico.

Parece até que a faixa do CD foi colocada propositalmente. Mas não o foi.

Fiz comparações com o passado: o branco e preto, o esmaecido, o amarelado, o sem nenhum sentido da minha vida, pretensamente intelectual, paradoxalmente medíocre. Bestas convicções! Inoportunas interferências! Irracionais razões!

Quem eu era? Ou o quê? Ser humano? Mulher? Longe disso! Não era. Apenas uma bêbada!

Já vi lindíssimos retratos em branco e preto. O meu, literalmente cinzento, obscuro. Fiel ao modelo, simplesmente eu.

Engraçado, depois daquele dia 13, senti que fui pegando uma cor. Várias cores. Deixei de ser um preto e branco, amarelado, cinza, nuances várias, todas descoloridas. Os lábios foram ficando róseos, provocantes, os dentes brancos, bem cuidados, os cabelos viçosos e a tez morena do sol tropical do Nordeste brasileiro.

O mundo ficou mais bonito, o descolorido dançou! A amargura danou-se, a tristeza escafedeu-se! Depois daquele dia 13, fiquei gostando de sorrir. Descobri que a gente pode até salvar uma vida com um sorriso. Como é bom...!

Preocupo-me em comprar roupas novas, vestidos bonitos, decotes levemente insinuantes, provocação para olhares cobiçosos, mesmo tardia. Tardia porque o tempo passou e não tenho mais o frescor daqueles anos. Porém, como agora aprendi a gostar de mim, embora já portadora de carnes flácidas e peso além da medida, acho-me gostosa, apetitosa! Se ninguém mais achar, paciência... Sinto-me o máximo! O Poder Superior e o A.A. fizeram com que eu me sentisse assim.

Há quem pense que, a essa altura do campeonato, talvez muito não me reste. A quem assim pensa, respondo que tenho somente a eternidade para ser feliz. É pouco...?

"já conheço os passos dessa estrada,
sei que não vai dar em nada.
seu segredo sei de cor.
já conheço as pedras do caminho
e sei também que ali sozinho
vou ficar tanto pior..."

E como já conheço as pedras do caminho, daquele caminho de vida sem viço e sem cor, fico ao lado de vocês, amados companheiros. Porque foi com vocês que descobri sentido em tudo. Descobri que sou...

(Iraci, Recife-PE)

(Vivência nº 34)

Quando eu agradeço? Apenas quando respiro...

Não sei como é com você, mas comigo é assim: eu começo a agradecer e já começo a sorrir. Muitas vezes estou rindo alto, de tão grata que me sinto. Gratidão e alegria devem ser parentes próximas, gostam de viver uma perto da outra. E eu gosto de viver no meio das duas.

Precisei parar de fazer uma tradução sobre a árvore Ginkgo Biloba, uma maravilha sobre vários aspectos (a árvore), porque fui ao banheiro lavar as mãos. Daí me olhei no espelho, gostei da minha cara me olhando satisfeita, e decidi experimentar uma maneira nova de segurar o meu cabelo para trás. Olhei de novo e gostei de novo. E foi então que aconteceu. Uma onda quente de gratidão me invadiu, surgiu no meu coração e seguiu pelas veias, pelos fluídos, pela energia vital, até a raiz do meu ser, até a ponta de cada fio de cabelo. Me apoiei na pia, me vendo no espelho, cheia de gratidão. Mas que coisa boa estar viva hoje, com os filhos que tenho, com a experiência de vida que tenho, com a tremenda sensação de integridade comigo mesma e com o cosmo. Só por hoje. Mas é o que basta.

Agradeço abertamente ao Poder Superior por me ser permitido trilhar os descaminhos do alcoolismo. Não foi a esmo que andei bebendo.

Sempre busquei a vida - eu sempre me neguei a cumprir a injunção da morte. Pelo alcoolismo rasguei a cortina de ferro que me separava do resto da criação, o Poder Superior pôde envolver-me de perto, a grande dor me libertou para o grande amor. Reconheço que, para mim, a lição aprendida através do alcoolismo era a dose necessária para me sacudir do imobilismo mortal. Nunca residiu no álcool o problema, pelo contrário, o uso do álcool foi o tonto fio condutor que me levou para fora do labirinto suicida, escolhido por grande parte da humanidade, alcoólica ou não.

Por essa e por outras é que o Terceiro Passo agora se transformou no meu fio de ariadne. Quando me sinto presa no labirinto de novo (e eu fui criada para isso, apesar de nascida para a liberdade), eu me penduro no fio e me lanço no infinito. O infinito é puro amor incondicional, eu sei que é porque experimento diariamente essa realidade. Não tem nada a ver com fé ou lógica, é um fato que constatei e constato, para mim não há mais o que discutir a respeito.

Mas há o que agradecer. Não sei como é com você, mas comigo é assim: eu começo a agradecer e já começo a sorrir. Muitas vezes estou rindo alto, de tão grata que me sinto. Gratidão e alegria devem ser parentes próximas, gostam de viver uma perto da outra. E eu gosto de viver no meio das duas.

Gosto também de me sentir aceita e amada. Quando parei de escolher beber

diariamente, quando procurei seguir as sugestões do Programa de A.A., eu não acreditava na minha capacidade de amar. Amar o quê? Por quê? Amar quem? Como amar alguém, se em ninguém mais eu confiava?

Para ser bem franca, eu havia chegado à conclusão que não tinha mais nenhuma esperança de amar alguém, pior, nunca fora capaz de amar alguém; no máximo, procurava cumprir com meus deveres.

Ufa! Que bom que naquela época eu estava enganada! Hoje sei que para amar é preciso ser amada primeiro, e sei que sempre fui amada, o Poder Superior ama toda a Criação, logo ama a mim e a ti, as pedras, as nuvens, os ares e os mares, o micro e o macro. Tudo faz sentido. Meu alcoolismo faz sentido. Eu me abraço e me amo e me aceito e me perdôo - porque sou amada, abraçada, aceita e perdoada.

O Poder Superior me permite sentir isso tudo diariamente pelas mãos dos meus filhos. Eles vêm correndo me abraçar, beijam-me a toda hora, sempre me perdoam prontamente, em suma: me aceitam como eu sou. Para mim, a coisa mais difícil do mundo é me aceitar como eu sou e eles fazem isso sem nenhum esforço. É espantoso, eu fico pasma de ver. Daí eu paro, me vejo no espelho e agradeço. O amor e o sofrimento são nossos grandes mestres. Peço ao Poder Superior, com todas as fibras do meu ser, que a humanidade aprenda a escolher o amor como via de aprendizado, daqui pra frente, pondo em prática o que sugere o Terceiro Passo. Só por hoje.

O que vivi enquanto eu bebia e o que vivo, tentando aceitar o exemplo de Bill e Bob, me ensinam lentamente a aceitar ser amada, mais que isso, desvencilham-se de mim para amar de volta. Com entusiasmo!

(E.)

Vivência 44 - Nov/Dez 96

MENTE ABERTA: CAMINHO PARA A SANIDADE.

Em busca da fé perdida!

Quando procurei me aproximar do 2º Passo enfrentei um dilema bastante sério: - "Viemos a acreditar que um Poder Superior a nós mesmos poderia devolver-nos à sanidade."

Ao ler o passo e a mensagem que ele trazia dizendo que somente um "Poder Superior" poderia resolver minha obsessão pelo álcool, fiquei extremamente desapontado.

Eu já não acreditava mais na existência de Deus. Eu me enquadrava na situação daqueles que já tiveram fé e a perderam.

O alcoolismo desenvolveu dentro de mim um enorme preconceito contra a religião e seus adeptos. Por isso no início de minha caminhada em A.A. se algum companheiro tivesse tentado me impor alguma religião eu estaria fora das reuniões, pois não conseguia encontrar uma fé que funcionasse para mim.

No meu tempo de ativa fui um líder religioso. Tive uma igreja aos meus cuidados e fui

pregador da palavra de Deus.

Nessa época eu acreditava que por ser muito religioso Deus resolveria meu problema de alcoolismo. Mas aí veio a derrota.

Cheguei a pregar a palavra de Deus em púlpito, totalmente embriagado.

A igreja me expulsou e não permitiu mais que eu pregasse.

"Eu já não acreditava mais na existência de Deus. Eu me enquadrava na situação daqueles que já tiveram fé e a perderam."

Alguns membros da igreja julgavam que eu tivesse uma legião de demônios junto de mim. Veio então a derrota total e conseqüentemente cai nas sarjetas.

Eu me encontrava completamente desorientado, quando alguns companheiros de A.A. tentaram me ajudar dizendo-me que eu deveria ter a mente aberta e humildade, pois assim eu seria novamente conduzido à fé. E que eu não faltasse às reuniões de A.A., pois com certeza, Deus me ajudaria e me devolveria à sanidade.

Mas o que realmente me libertou de todos os traumas religiosos foi justamente uma carta que recebi de uma companheira da cidade de Campinas/SP., quando eu me correspondia com a "RIS" (reunião de Internacionalista e Solitários).

"A companheira me aconselhou que eu fizesse de A.A. o meu galho de salvação e que eu não desgrudasse dele por nada, porque o Poder Superior iria me encontrar e me salvar."

Ela me enviou uma reportagem que saiu no jornal onde contava a incrível história de um garotinho que permaneceu agarrado a um toco de árvore dentro de um rio por três dias esperando socorro de seu pai.

Eles estavam pescando e foram acometidos por uma forte tempestade.

O pai do garoto não conseguindo trazê-lo devido à forte correnteza ordenou que ele se agarrasse àquele toco e não o largasse por nada.

Quando o garoto foi encontrado pelos policiais levaram-no ao hospital e tendo alta os repórteres lhe perguntaram se ele não teve medo de morrer.

O garoto com um grande sorriso no rosto respondeu que não, pois tinha certeza que seu pai voltaria para salvá-lo.

Estou no programa de de A.A. há oito anos e meio, e sóbrio. Segurei no galho e não o larguei por nada. Consegui me encontrar com Deus na forma que eu O concebo.

Hoje tenho uma fé que funciona! Hoje sei que esteja onde eu estiver, aconteça o que acontecer haja o que houver, nunca mais estarei sozinho!

Garcia/Ribeirão Preto/SP
Matéria Publicada na Revista Vivência nº 112

Eu sou um milagre de A.A.

Passei longos 32 anos na ativa do álcool, desde meus 15 anos e me perdi de mim mesma.

Quase não me encontro mais! Perdi meus filhos, minha casa, minha identidade, virei mendiga.

Perdi judicialmente uma filha de 07 meses devido à minha vida desregrada.

Fui ser faxineira, cobradora de ônibus e não sabia onde meus filhos estavam, pois o pai deles já não agüentando mais minhas loucuras fugiu de mim. Perdi tudo que uma mulher pode perder; fui hospitalizada muitas vezes em hospícios; levei choques elétricos na cabeça e mal saía dos internamentos dava prosseguimento à minha vida ativa de alcoolismo.

Descobri onde meus filhos estavam junto ao pai e fiz uma fuga geográfica e com saudade de meus filhos implorei ao pai de meus filhos, que tão generoso aceitou-me. Não deu um mês e já estava eu aprontando numa cidade pequena, dormindo no cemitério da cidade, dormindo debaixo de pontes, enfim tudo voltou a ser um verdadeiro inferno para meus filhos e o pai deles.

Um dia por uma coisa que aparentemente seria uma bobagem mas para mim foi o fundo do poço: fui chamada de velha ridícula, hippie velha e outras coisas mais; juntou gente para ver a cena pela qual eu passava. Fui para casa derrotada, bêbada, drogada e envergonhada.

Adormeci e quando acordei fiz uma introspecção; me vi na real; me olhei no espelho e reparei minhas rugas, minhas mãos já com as marcas do tempo; demorei a admitir que estava com 47 anos e na minha cabeça tinha 17! Estava 30 anos atrasada de mim mesma! Foi quando resolvi pedir ajuda em uma reunião de Alcoólicos Anônimos. Ingressei naquele dia mesmo com muito medo do desconhecido, medo de encarar minha realidade, mas como um grande amigo me sugeriu dei meu primeiro passo e admiti a derrota total.

Venho até hoje e só por hoje admitindo minha impotência perante o álcool. Sou a atual RSG do Grupo Central Maranguape de A.A. e faço parte dos serviços com muita garra e prazer, pois devo meu retorno à vida à Irmandade de Alcoólicos Anônimos.

Eu sou um milagre de A.A.

Célia/Maranguape/CE

Matéria Publicada na Revista Vivência nº 116

REFLEXO DO ALCOOLISMO EM MEUS EMPREGOS.

"Tentei sozinha, de todas as formas controlar minha compulsividade perante o álcool e

não consegui."

Meu primeiro emprego foi em uma escola de música onde eu fazia o curso. Atendia na secretaria da escola, coisa simples, quando eu tinha por volta de uns dezesseis anos. Mesmo conhecendo os donos e tendo boa convivência com eles não durou um mês, pois em decorrência de uma bebedeira no dia anterior cheguei extremamente atrasada e sem nenhuma condição de lidar com o público. Conversaram com minha mãe, que já vinha se assustando com a minha maneira de beber, mas que, infelizmente, não sabia como me ajudar.

Depois comecei a trabalhar em uma empresa onde diariamente exercia toda a minha liderança para levar as pessoas ao bar. Todos os dias! Bebendo até fechar o boteco, geralmente com um único amigo que conseguia a mesma proeza que eu... Chegamos a ser advertidos por amigos de que nossa atitude vinha "queimando nosso filme" e, tentamos até manear.

Pensamos, inclusive, em mudar de bar. Fazia todo o meu trabalho com muita competência e, acho que por isso, toleravam todos os meus atrasos, meu chegar no trabalho com a cara inchada e exalando álcool. O dono da empresa, que era pai de uma amiga não se importava, achava graça, pois ele era pior que eu em algumas circunstâncias. Mais uma vez não havia ninguém para me alertar que talvez eu tivesse um problema!

Deviam todos achar que fazia por hábito, por gosto, por sem-vergonhice... Como pensariam diferente se eu mesma acreditava veementemente que me comportava de tal maneira exatamente por esses motivos. Até porque eu estava beirando os dezoito anos e é totalmente compreensível que uma pessoa de dezoito anos queira agir dessa forma.

Bem, no meu emprego atual não foi diferente. Semanas antes de ingressar em A.A. eu estava cometendo todos os tipos de faltas no trabalho. Faltando nas segundas-feiras, me atrasando e o pior, não produzindo. Alguns colegas me viam chegar e já soltavam suas piadinhas "catcha, tomou todas, hein?" Eu mesma costumava dizer que estava "mão de Horácio" (da história em quadrinhos), porque mal conseguia alcançar o teclado do micro pra trabalhar.

Não, não houve ninguém para me dizer de A.A. e do alcoolismo.

Eu havia perdido a confiança de meu chefe e o respeito dos colegas de trabalho, o que começou a me preocupar.

A essa altura do campeonato eu já questionava se fazia por prazer ou por falta de controle e comecei a achar que fosse portadora dessa doença.

Fui procurar esclarecimentos para minhas dúvidas em uma sala de A.A. e não me lastimo por não ter sido alertada antes.

Não tive dificuldade para entender que sou uma alcoólica em decorrência de todos esses anos em que estava na ativa, porque emocionalmente cheguei ao meu fundo de poço.

Hoje, com 24 anos, já posso aceitar isso porque tentei sozinha de todas as formas controlar minha compulsividade perante o álcool e não consegui.

Perdi, perdi para álcool.

Tenho muito medo dele e é por isso que estou aqui.

Em A.A. venho me conhecendo verdadeiramente. Sei, a cada depoimento, que não sou diferente e que em Alcoólicos Anônimos há um lugar pra mim.

Que o Poder Superior continue nos iluminando!

Infinitas 24 horas para todos!

LuSPH/São Paulo

Matéria Publicada na Revista Vivência nº 110

SERENIDADE PARA ADQUIRIR **Coragem e Sabedoria**

Hoje não senti vontade de beber, mas fiquei com medo dos meus pensamentos algumas vezes durante o dia. Infelizmente minha casa está cheia de bebida, pois todos podem beber, menos eu. Sinto preconceito dentro de minha própria família; estão todos satisfeitos por eu não estar bebendo, mas acham que eu posso controlar. Até entendem sobre o alcoolismo, mas não fazem idéia o que sinto.

Li em uma partilha sobre o despertar espiritual e senti vontade de escrever. Creio que o meu despertar foi a partir do momento que fiz o meu primeiro passo completo, porque até então eu só admitia ser alcoólica, não achava que havia perdido o controle da minha vida.

Sofri mais um pouco.

Tenho hoje a idéia do que estou falando, mas na época eu estava cega, obcecada pelo álcool e não percebia, no entanto, sei perfeitamente que sou impotente perante o álcool e perdi o controle da minha vida.

A partir desse momento tive um encontro comigo mesma e descobri que há um Poder Superior a mim que me protegeu a vida toda e eu não percebia. Este despertar foi muito lindo resultando na felicidade de estar sóbria e a cada dia mais próxima da sobriedade com serenidade. Creio estar no caminho certo.

Tenho problemas e muitos, mas isso só me mostra que se eu beber deixarei de resolver alguns e criar muitos outros.

Estou muito feliz por estar sóbria e fazer parte da Irmandade de A.A., a qual me proporciona uma programação para reformular minha vida: modificar aquilo que posso e aceitar o que não posso. Aprender a lidar com meu emocional, parte que mais me incomoda no momento e pode sim, me levar a uma recaída.

Só através da serenidade poderei adquirir coragem e sabedoria.
Na minha caminhada procuro ser honesta e sincera primeiro com o Poder Superior e depois, comigo mesma, com os companheiros e com certeza, tudo dará certo!

Agradeço ao Poder Superior e à Irmandade de Alcoólicos Anônimos, meus companheiros, por mais um dia distante desse primeiro gole.

Desejo a todos mais 24 horas de sobriedade e paz!

Com carinho

Fátima/Maricá/RJ
Matéria Publicada na Revista Vivência nº 113

O Anonimato - Vivendo as Nossas Tradições

"Em nossas Doze Tradições, temos nos colocado contra quase todas as tendências do mundo "lá fora". Temos negado a nós mesmos o governo pessoal, o profissionalismo e o direito de dizer quais deverão ser nossos membros. Abandonamos a beatice, a reforma e o paternalismo.

Recusamos o generoso dinheiro de fora e decidimos viver à nossa custa. Queremos cooperar com praticamente todos, mas não permitimos que nossa sociedade seja unida a nenhuma. Não entramos em controvérsia pública e não discutimos, entre nós, coisas que dividem a sociedade: religião, política e reforma. Temos um único propósito, que é o de levar a mensagem de A.A. para o doente alcoólico que a deseja. Tomamos essas atitudes, não porque pretendemos virtudes especiais ou sabedoria; fazemos essas coisas porque a dura experiência nos tem ensinado que A.A. tem que sobreviver num mundo conturbado como é o de hoje. Nós também abandonamos nossos direitos e nos sacrificamos, porque precisamos e, melhor ainda, por que quisemos. A.A. é uma força maior do que qualquer um de nós; ele precisa continuar existindo ou milhares de alcoólicos como nós certamente morrerão".

Bill W.

Eis porque, plenamente solidário com os elevados propósitos e princípios que regem a nossa Irmandade, sentimo-nos verdadeiramente feliz em poder, mais uma vez, earrow2 com vocês, desta feita, para dialogarmos sobre o controverso tema O Anonimato - Vivendo as Nossas Tradições, por sinal, assunto central da 39ª Conferência de Serviços Gerais de A.A., realizada na cidade de New York, no período de 23 a 29 de abril de 1989, reunindo servidores dos E.E.U.U./Canadá.

É oportuno ressaltar que todo cuidado foi tomado para que o nosso trabalho não se confunda com outras interpretações, de modo que, ao inserirmos breves e concisas noções sobre o tema enfocado, o fizemos na certeza de que, aqueles que as aceitarem, terão uma verdadeira compreensão do que fazem e porque o fazem.

Assim, faz-se necessário dizer que, pela simplicidade do trabalho, é bom de se ver que a sua finalidade outra não é senão a de subsidiar e orientar e, por isso mesmo, não dispensa a complementação eficiente de companheiros mais experientes, que vivenciam, com dedicação e zelo, o programa de recuperação oferecido por nossa instituição.

Por isso, imbuído, somente, da intenção de poder ser útil, alimentamos a esperança de que os conceitos aqui expostos sejam resposta para as dúvidas que se nos apresentam no dia-a-dia de nossa recuperação.

Desse modo, para que o tema enunciado seja desenvolvido, faz-se mister a conceituação do que venha a ser Anonimato, razão que nos leva a tentar esclarecer, sem a pretensão descabida da elucidação do termo. Será, assim, este trabalho, um lembrete aos companheiros, para que o tema levantado seja, posteriormente, aprofundado e enriquecido com experiências outras e saberes os mais diversos, sempre visando a ajudar ao alcoólico que sofre.

De uma forma geral, Anonimato é o artifício usado por aquelas pessoas que não querem ser identificadas. Para nós AAs, esse termo tem uma conotação mais abrangente, haja visto que representa o maior símbolo de sacrifício pessoal, a maior proteção que a Irmandade pode ter, a chave espiritual para todas as nossas Tradições e para todo o nosso modo de vida.

Escrevendo sobre o Anonimato, Bill W. diz em certo trecho:

"Começamos a perceber que a palavra anônimo tem para nós uma grande significação espiritual. De maneira sutil, mas vigorosamente, lembramo-nos de que devemos colocar os princípios antes das personalidades; que renunciamos à glorificação pessoal em público; que. nosso movimento não apenas prega, porém pratica uma verdadeira humildade".

Foi dentro desse princípio, de ajudar anonimamente, que Bill W. recusou o título de Doutor Honoris Causa que lhe fora oferecido por uma Universidade Norte americana; nesse mesmo passo, Bill W. renunciou a grande soma de dinheiro a ele oferecida por companhias cinematográficas norte-americanas, para filmar a sua vida; foi esse mesmo Bill que, recusando o prestígio pessoal, não permitiu que o seu retrato fosse estampado na capa da revista "Times", quando de uma reportagem que ele solicitara sobre Alcoólicos Anônimos.

De outro lado, temos a clássica história envolvendo Bill, Dr. Bob e alguns de seus amigos. Conta-nos Bill que, "quando se soube com toda a segurança que o Dr. Bob estava para morrer, alguns de seus amigos sugeriram que se erguesse um monumento ou mausoléu em sua homenagem e à sua esposa Ane - algo digno de um fundador e de sua esposa.

Naturalmente, esse era um tributo muito espontâneo e natural. O comitê chegou inclusive a mostrar-lhe um esboço do monumento proposto. Contando-me a esse respeito, o Dr. Bob sorriu e disse:

"Deus os abençoe". "Eles têm boa intenção, mas pelo amor de Deus, Bill, que sejamos enterrados, tanto você como eu, da mesma maneira como são todas as pessoas."

O que nos deixa perplexo, é o fato do nosso co-fundador haver escrito há 35 anos atrás a realidade do mundo moderno. Em seu artigo: "Por que o A.A. é Anônimo" ele diz entre outras coisas:

"Como nunca, a luta pelo poder, prestígio e riqueza, está arrasando a civilização - homem contra homem, família contra família, grupo contra grupo, nação contra nação. Quase todos aqueles envolvidos nessa violenta competição declaram que seus objetivos são: a paz e a justiça para eles mesmos, para seus semelhantes e para suas nações. "Dê a nós o poder", eles dizem, e faremos justiça: dê a nós a fama, e daremos nosso grande exemplo; dê a nós o dinheiro, e ficaremos satisfeitos e felizes. As pessoas do mundo inteiro acreditam profundamente nisso e atuam de acordo com isso. Nessa espantosa bebedeira seca, a sociedade parece earrow2 entrando num beco sem saída. O sinal "pare" está claramente marcado. Ele anuncia "desastre".

Por isso, no mesmo artigo, ele acrescenta:

"Quando o primeiro grupo de A.A. tomou forma, logo começamos a aprender muita coisa sobre o sacrifício e suas resultantes.

Descobrimos que cada um de nós tinha que fazer sacrifícios pelo bem earrow2 comum. O Grupo, por sua vez, descobriu que deveria renunciar a muitos de seus próprios direitos para garantir a proteção e bem-estar de cada membro, bem como de A.A. como um todo. Esses sacrifícios tinham que ser feitos ou A.A. não poderia continuar a existir."

Toda a Irmandade tem conhecimento de que o Anonimato foi o tema que mais preocupou os nossos co-fundadores, haja vista a maneira errônea como tem sido interpretado pela maioria. A prova disso está no fato ocorrido quando de sua última mensagem enviada aos companheiros que lhe prestavam solidariedade, por ocasião dos seus 36 anos de sobriedade. Já sem forças, Bill pediu a Lois - sua esposa - que o representasse, lendo aos companheiros solidários a seguinte mensagem:

"... meus pensamentos hoje são cheios de gratidão para com a nossa Associação, pelo sem número de bênçãos que nos tem dado a graça de Deus. Se me perguntassem qual dessas bênçãos era responsável por nosso crescimento como associação e mais vital para nossa continuidade, eu diria: "O Conceito do Anonimato"".

Feitas estas considerações, resta-nos à luz da literatura e experiências pessoais, vivenciadas no dia-a-dia de nossa recuperação, entrar no ponto axial do tema proposto, cuja essência está inserida nas 11ª e 12ª Tradições, in verbis:

"11ª Tradição - Nossas relações com o público baseiam-se na atração em vez da promoção. Cabe-nos sempre preservar o anonimato pessoal na imprensa, no rádio e em filmes."

12ª Tradição - O anonimato é o alicerce espiritual das nossas Tradições, lembrando-nos sempre da necessidade de colocar os princípios acima das personalidades".

Embora, as 11ª e 12ª Tradições sejam completamente distintas, jamais poderão ser analisadas separadamente, haja vista que, ambas se completam para mostrar ao grande público, que Anônimos somos nós membros de A.A. - e não a irmandade de Alcoólicos Anônimos. Portanto, a irmandade pode e deve ser divulgada, nós não.

Enquanto a 11ª Tradição diz respeito ao Anonimato Pessoal, a 12ª encerra, pura e simplesmente, a Tradição do Anonimato.

Dissecando, então, o conteúdo dessas Tradições (11ª e 12ª), verifica-se com facilidade que a 11ª Tradição faz referência a preservação do Anonimato Pessoal, única e exclusivamente em termos de mídia, o que significa dizer, que não existe Anonimato em nossas relações interpessoais.

De outro lado, ao nos lembrar da necessidade de colocar os princípios acima das personalidades, a 12ª Tradição visa demonstrar, de forma explícita, que a "substância do Anonimato é o sacrifício", e que, é através desse sacrifício que devemos procurar vencer as paixões e submeter a nossa vontade individual em prol de toda uma coletividade.

Ante as razões apresentadas, é fácil concluir que:

1. Quando um membro se identifica, como A.A., nas suas relações interpessoais, está, apenas, dando abertura ao seu Anonimato, o que, aliás, deve ser feito, sempre que possível, visando a ajudar ao alcoólatra que sofre. Se essa identificação ocorre em termos de mídia, aí está havendo a quebra da Tradição do Anonimato, o que, por sua vez, deve ser evitada sob pena de colocar as personalidades acima dos princípios.
2. De outro lado, quando o membro identifica outra pessoa como seu companheiro de A.A. está, não só ferindo os princípios da irmandade, como também, quebrando a Tradição do Anonimato.

Portanto, ao assumirmos a responsabilidade de levar a mensagem salvadora ao alcoólatra que sofre, devemos sempre ter em mente o seguinte:

- a) A informação pública é orientada pela Tradição; entretanto, a informação pessoal, muito mais eficiente, depende da vontade de cada membro.
 - b) Nosso trabalho será bem mais eficiente se deixarmos que os outros nos recomendem.
 - c) Não há Anonimato nas nossas relações interpessoais.
 - d) Por princípio, não há quebra de Anonimato, mas, simplesmente, abertura do Anonimato. Quando existe a quebra, não é do Anonimato, mas da Tradição do Anonimato, o que são duas coisas bem distintas.
- Assim, procurando deixar o leitor bem familiarizado com o tema, nas suas mais diversas formas e aspectos, condensamos, dentro do possível, o que segue abaixo:

Anonimato Pessoal: Deve ser mantido na Imprensa, no Rádio, na Televisão e no cinema, da seguinte forma:

- a) Na Imprensa - evitar fotografias e dá apenas o primeiro nome e a inicial do sobrenome.
- b) No Rádio - dá o nosso primeiro nome e a inicial do sobrenome.
- c) Na Televisão e no Cinema - aparecemos de costas ou de perfil, usando um jogo de luz e sombras que nos permita apenas transmitir nossas silhuetas. Aqui também só usaremos o primeiro nome e a inicial do sobrenome.
- d) Nas Correspondências - nos casos pessoais, devemos evitar a sigla "A.A." nos envelopes; em outras ocasiões tomamos as seguintes precauções:
 - De companheiro para companheiro é uma correspondência normal, desde que tomemos os cuidados acima.

- De grupo para grupo - é também uma correspondência normal, podendo inclusive ser usadas as iniciais "A.A."

- De companheiro para grupo - evitamos o nosso nome e endereço no envelope, tendo em vista que o grupo está identificado como sendo de A.A.

- De grupo para companheiro - usamos apenas o primeiro nome com a inicial do sobrenome do companheiro.

e) Nas Reuniões - dependendo de sua natureza - aberta ou fechada - tomamos os cuidados seguintes:

- De caráter fechado - não há anonimato, tendo em vista que a ela têm acesso somente membros de A.A.

- De caráter aberto - usamos apenas o primeiro nome, se o orador é membro de A.A.; se for não -A.A., usamos o nome completo, inclusive com sua profissão e posição social.

- De pessoas falecidas - seguimos orientação dos familiares que, por certo, saberão do desejo do falecido quando vivo.

- De pessoas celebres - a identificação de pessoas como membros de A.A., cabe a elas próprias, sejam célebres ou não.

Anonimato das Listas Confidenciais - as listas é que não deveriam existir, pois nenhum benefício traz ao alcoólatra ou ao grupo.

Anonimato da Doença - alcoolismo, como doença, é assunto da medicina.

Anonimato de Grupos - não deverá existir, pois seu único objetivo é ajudar ao alcoólatra que sofre.

Anonimato da Irmandade - não existe, haja visto que anônimos são seus membros.

Ao fim, se nenhum de nós desperdiçarmos publicamente nosso valor, ninguém possivelmente irá explorar A.A. para benefício pessoal. O Anonimato não é apenas algo para nos salvar da vergonha e do estigma alcoólico; seu propósito mais profundo é, na verdade, manter nossos egos tolos, sob controle, evitando que corramos atrás do dinheiro e da fama pública à custa de Alcoólicos Anônimos.

Com efeito, ainda em seu artigo "Por que Alcoólicos Anônimos é Anônimo", Bill afirma:

"... o temporário ou aparentemente bom pode muitas vezes não ser aquilo que é sempre o melhor. Quando se trata da sobrevivência de A.A., nem o nosso melhor será bom o suficiente."

E conclui:

"Agora nos damos conta de que cem por cento do anonimato diante do grande público é tão vital para a vida de A.A., como cem por cento de sobriedade o é para a vida de cada membro em particular".

J. Costa
(Vivência - Out/Dez 89)

10 DE JUNHO DE 1935
(Extraído do livro Dr. Bob e os Bons Veteranos)

Isso deve ter acontecido na última semana de maio, quando Dr. Bob estava sem beber já há duas semanas. A convenção da Associação Médica Americana começou na primeira semana de junho, e ele nunca havia perdido uma em 20 anos.

"Ah, não!", disse Anne, quando Dr. Bob expôs sua idéia. Apesar de toda sua fé, ela, evidentemente, possuía um lado prático e conhecimento instintivo sobre a mentalidade dos alcoólicos. Bill, entretanto, estava mais de acordo com a idéia. Para ele, participar de uma convenção era o mesmo que ter bebida alcoólica no aparador; achava que os alcoólicos deveriam viver em um mundo real, com todas as suas tentações e armadilhas.

Anne não queria concordar, mas por fim consentiu.

Dr. Bob posteriormente recordou que, igual à sua sede pelo saber, desenvolveu uma sede pelo Scotch, começou a beber tudo o que conseguiu assim que embarcou no trem para Atlantic City. Ao chegar, comprou vários litros no caminho para o hotel. Era domingo à noite. Permaneceu sem beber na segunda-feira até depois do jantar. "Bebi tudo que quis no bar e, em seguida, fui para meu quarto terminar a tarefa." Na terça-feira, Bob começou a beber de manhã e estava como queria ao meio-dia. "Não queria me arruinar", contou ele, "então, em seguida pedi a conta e saí."

Dirigiu-se para a estação de trem, comprando mais bebida no caminho.

Lembrou-se apenas de que devia esperar pelo trem por um longo tempo. A próxima coisa que soube era que estava saindo da casa de sua enfermeira (do consultório) e do marido, que ficava em Cuyahoga Falls.

O apagamento durou certamente mais do que vinte e quatro horas, pois Bill e Anne tinham esperado cinco dias desde o momento em que Bob saiu até falarem com a enfermeira. Ela (em resposta ao telefonema de Bob) o pegou naquela manhã na estação ferroviária de Akron, num estado que foi descrito como de "confusão e desordem".

Bob não estava totalmente consciente do que acontecia. "Bill foi me buscar, me levou para casa, me deu um gole ou mais de Scotch nessa noite e uma garrafa de cerveja na manhã seguinte", recordou ele.

Segundo o que Bill e Sue se lembram, houve um período de três dias para que ficasse sóbrio outra vez, depois do incidente que, a propósito, foi a última convenção da A.M.A. da qual Dr. Bob participou.

"Você se lembra de sua mãe e eu indo para a casa da enfermeira (do consultório) bem de manhã para buscá-lo?", Bill perguntou a Sue. "Nós o trouxemos e ele foi para a cama. Fiquei com ele, no quarto do canto, onde havia duas camas."

Vivência nº 51 – Janeiro/Fevereiro 1998

Abordado pelo Grupo, Reabordado pela Vivência

Ao final da sua primeira reunião, o coordenador lhe disse: "Pois então, leve a reunião para a sua casa".

Ao atingir o pico do meu alcoolismo (fundo de poço), deparei-me com a cruz e a espada... A quebra do orgulho a tanto tempo procrastinada, não pôde mais ser evitada. Desesperado - como dizia o poeta, não tinha medo da morte, mas saudade da vida -, como se a vida estivesse me deixando, ligou para o local de trabalho de minha esposa, que mais uma vez havia saído de casa devido a minhas loucuras alcoólicas diárias, e

sendo ela uma praticante dos Grupos Familiares Al-anon, não encontrou dificuldades para aquele para naquele mesmo dia achar um Grupo de A.A., em uma cidade vizinha à nossa.

Chegamos cedo ao local e me lembro do momento de recepção, dos poucos que se encontravam, os que chegaram, os depoentes, meu ingresso. E todos os que vejo chegar hoje - trazendo-me vida, força e esperança através de sugestões e da partilha de experiência -, me fazem render graças a meu Poder Superior pelo privilégio de adentrar uma porta de A.A. onde sou abordado e orientado a evitar o primeiro gole buscando o progresso espiritual em minha recuperação. Desde esse momento, e a cada 24 horas em minha vida, me sinto no lugar certo, na hora certa, com as pessoas certas. Descobri que o Grupo de A.A. e seu programa de recuperação são a chave que me abre a porta da fé para me entregar e servir a um Poder maior.

Os companheiros desse Grupo não me conheciam, como já disse moro em outra cidade, e o companheiro coordenador da reunião daquela noite havia recebido o último número da revista Vivência; no final da reunião, após ler alguns artigos da mesma, abordou-me perguntando como me sentia em relação ao que havia visto e ouvido. Fiquei sem palavras para responder-lhe, tal meu encanto pela transformadora experiência, um prenúncio de liberdade. Colocou o exemplar da Vivência em minhas mãos e prosseguiu: "Pois leve então a reunião para sua casa". Segurei aquela revista nas mãos como se carregasse o tesouro mais valioso.

No retorno para casa, já senti muitas modificações após participar daquela esclarecedora reunião. Tive consciência de ser problemático devido à manifestação de uma doença progressiva, porém estacionária, e que se desejasse bastaria somente admitir minha impotência perante o álcool e uma vida descontrolada (fácil demais, pois essa era a única certeza que tinha sobre mim). Fui folheando a revista, pois estava sem conseguir dormir (dessa vez não pela falta de álcool, mas pela certeza de ter encontrado o caminho da volta). Uma paz manifestava-se dentro de mim ao constatar que tudo aquilo que os companheiros falaram na reunião e o que estava escrito nos quadros da parede estava contido naquela revista.

A partir desse momento senti-me protegido, senti nascer em mim um amor por esses desconhecidos que, apesar de sua dor e sofrimento, proporcionado pela sua doença, sorriem e falam humilde e honestamente, reduzindo meu ego com palavras simples, orientando-me para a bondade, tolerância e sabedoria necessárias para mim, um alcoólico anônimo em recuperação.

A cada 24 horas sou abordado por companheiros do Grupo e sou reabordado pela revista Vivência, que não só me instrui a melhor conhecer a literatura para melhor levar a mensagem, mas para que aplique em minhas atividades, melhor me conheça e aprenda a viver a doação praticando a espiritualidade de A.A.

Agradeço ao meu Poder Superior por me indicar uma porta de A.A., ser aceito pelos companheiros que abriram essa caixa de ferramentas espirituais para juntos partilharmos a Vivência. Mais 24 horas de fé num Poder Superior e de amor em ação.

Kayo - SC

Vivência nº 56.

CTO – 104

"Não basta somente a força de vontade, tem que ter boa vontade e muito amor por A.A."

O Comitê Trabalhando Com Os Outros do Escritório de Serviços Locais do Amazonas vem realizando suas reuniões mensais da Área que conta com 18 Distritos, dos quais 09 realizam trabalhos de CTO na Capital e os demais se encontram no interior do Estado onde o acesso é difícil.

Procurando nos adaptar com a nova estrutura contida no Manual de Serviços e Guias (em celebração), 08 Distritos possuem Coordenador de CTO. Poucos elegeram RCTO's e nenhum conseguiu formar as comissões, mas os trabalhos estão sendo desenvolvidos.

Conseguimos relacionar mais de trinta nomes e número de telefones de companheiros dispostos a colaborar em Palestras e visitação em Hospitais, Comunidades Terapêuticas e demais instituições.

Estamos relacionando nomes de companheiros que realizam o trabalho de CTO aleatoriamente, incentivando-os a participar de simulações de Palestras e de reuniões de Estudos baseadas no Manual de Serviços.

Nesse primeiro semestre foram enviados comunicados a vários Estabelecimentos de Ensino, Delegacias, Hospitais e Empresas, na área geográfica de cada Grupo. Não existe comissão, mas é trabalho da CCCP.

Foram realizadas várias Reuniões de Estabelecimento ao Público, Palestras em Escolas, Universidades, Igrejas, Indústrias, etc. A comissão não está formada, mas os que realizaram os trabalhos o fizeram em nome da CIP e não perceberam.

Alguns Hospitais, Clínicas para Dependentes Químicos, Postos de Saúde, receberam visitas.

Foram informados e solicitaram Palestras para os Profissionais; os companheiros que ali estiveram sem perceber realizaram o trabalho da CIT.

Foram visitadas as 03 Penitenciárias onde foram feitas palestras para detentos; deixamos material informativo nas Delegacias. Todo este trabalho se fosse feito dentro da estrutura ali estava a CIC. Infelizmente os trabalhadores são poucos e a seara é grande.

Hoje temos Grupos de Apoio na Delegacia da Mulher, Quartel dos Bombeiros, Ambulatório Rosa Blaya, UFAM, INPA e Núcleo de Psicologia da PM.

Há oito anos temos um espaço de 1h e 30 minutos na Rádio Rio Mar AM 1290 KHZ, com o Programa "Falando de Sobriedade" que aborda assuntos sobre a Irmandade, a problemática do alcoolismo e torna-se um veículo que facilita a comunicação com os Grupos do Interior do Estado e com outros Estados do Brasil.

Não basta somente a força de vontade, tem que ter boa vontade e muito amor por A.A.

Alencar S. /Manaus/AM

Vivência – Novembro/Dezembro 2006.

GRUPOS APADRINHANDO GRUPOS

Ao começar minha palestra, gostaria de exprimir-lhes os afetuosos cumprimentos da comunidade de A.A. da Polônia e expressar, aos AAs de todo o mundo, em nome de A.A. polonês, os melhores desejos de felizes e serenas 24 horas de sobriedade.

Minhas anotações sobre o tema são baseadas em minhas próprias experiências e observações. Nos últimos anos, temos visto um espantoso crescimento do A.A. na Polônia. Para entender este crescimento, seria útil notar que na Polônia, um país com

uma população de quarenta milhões de habitantes, estima-se haver cinco milhões de alcoólicos. Entre as razões que podem ser citadas para justificar os altos índices de alcoolismo na Polônia, estão a opressão, a qual a nação foi exposta durante os anos da ocupação estrangeira e o sistemático esforço, por parte dos invasores e da burocracia comunista, no sentido de induzir o povo polonês a beber cada vez mais. Existia, também, uma noção errada, muito difundida, de que os poloneses eram bêbados inveterados. Quando a mensagem de A.A. chegou ao meu país, traduzimos os Doze Passos, Doze Tradições e o Livro Grande; então, muitos daqueles que sofriam de alcoolismo rapidamente compreenderam que esta era a grande esperança e a oportunidade para a salvação de nossas vidas.

Todos nós que tínhamos tomado conhecimento do que era esta Irmandade, queríamos levar a mensagem aos alcoólicos que ainda estavam sofrendo. Oito anos atrás, quando compreendi o valor da Irmandade de A.A., havia apenas um grupo em Cracóvia, cidade de quase um milhão de habitantes e, neste grupo, chamado de "Grupo Queen Hewig", havia apenas oito membros. Tínhamos apenas duas reuniões por semana. Procurávamos amparar uns aos outros todos os dias, mantendo-nos mutuamente em contato, marcando encontros, telefonando para os companheiros, conversando sobre nossas vidas diárias, nossos sentimentos, problemas e temores.

Sempre que alguém necessitava de ajuda, nós ajudávamos. Visitamos hospitais onde havia alcoólicos em tratamento. Graças à boa vontade de médicos, padres e outros amigos, conseguimos encontrar novos lugares em Cracóvia para formação de novos grupos. Meu trabalho tomava-me muito tempo, a qualquer hora do dia, e por isso eu nem sempre conseguia chegar pontualmente às reuniões existentes. Destarte, procurei encontrar um lugar adequado para uma reunião e iniciei um novo grupo. Desta forma, surgiu o "Grupo Krakus", no meu bairro.

Posteriormente, quando o grupo cresceu, decidimos ir à prisão local e contar nossas histórias. O resultado foi a formação de um grupo pelos próprios prisioneiros, o qual ainda está ativo e o qual freqüentemente visitamos.

À medida que o grupo continuou a crescer, passamos a sentir falta de espaço para nossas reuniões. Para resolver o problema, experimentamos dividir o grupo em duas partes e organizar duas reuniões separadas. Esta tentativa de solução falhou, porque os que vinham para a primeira reunião ficavam para a segunda. Depois, alguns membros mais experientes viajaram para outros lugares e fundaram novos grupos, os quais passaram a funcionar nas diversas áreas do país.

Fundou-se o Intergrupo "Gallician" no sul do país, o qual atende a quase oitenta grupos. Começamos a nos visitar uns aos outros e a organizar reuniões conjuntas mensalmente, cada vez numa cidade diferente. Continuamos em contato uns com os outros, participamos da Conferência Nacional de Serviços e, como resultado, a Irmandade na Polônia cresceu tremendamente. O número de grupos cresceu de 32 em 1984 para quase mil em 1994.

Enquanto isso, temos datas e lugares fixos de diversas reuniões que se tornaram quase tradicionais em nosso país: em março, em Czestochowe; em julho, em Lichen; em novembro, em Zakroczym. A localização de nossa Conferência Nacional de Serviços é

rotativa. Estas Conferências, as quais são organizadas por diferentes intergrupos de A.A., são, na essência, grandes reuniões de A.A., embora também discutamos matérias de interesse comum e outros problemas, tais como publicações de literatura, finanças, etc.

Os principais objetivos no apadrinhamento de novos Grupos são fornecer literatura, ajudá-los na organização das primeiras reuniões e manter contatos pessoais freqüentes. A irmandade de A.A. na Polônia deseja continuar oferecendo esta preciosa dádiva de esperança; levar esse dom cada vez mais longe, para grupos na Slovákia, Bielarus, Lituânia e Rússia. Já temos alguns contatos mútuos com outros grupos e, ocasionalmente, nos encontramos durante viagens ao exterior e em nossos eventos de A.A. na Polônia. As diferenças de linguagem são os maiores obstáculos aos nossos esforços para estabelecer aqueles contatos, mas a experiência tem demonstrado que nossa simples presença dá suporte, encorajamento e esperança a outros alcoólicos e contribui para a unidade.

Procuramos nos comunicar através da linguagem do coração.

(Tadeusz F. - Polônia)

Vivência nº 36 - Jul./Ago. 1995

NÃO PERMITAM QUE O ENCANTO SE QUEBRE

"Se o problema não for logo contornado em pouco tempo estaremos de volta ao copo e certamente, ao inferno, não sem antes, "balançar" a Unidade do Grupo."

Ao chegarmos em A. A. encontramos um "mundo" bem diferente daquele que imaginávamos e estávamos.

No início até parecia um mundo de sonhos, daqueles que víamos em nossas fantasias. Um mundo pequeno nas aparências, porém gigante por natureza, tão simples e ao mesmo tempo tão enigmático. Tudo é tão novo, tão surpreendente e promissor; jamais imaginávamos encontrar algo assim. No início da caminhada quando tudo é novo somos bastante receptivos como aqueles que estão a se afogar em águas profundas e barrentas, sem alguém por perto; por perto ajudar, mesmo que seja para atrair uma pequena bóia. Demonstramos humildade e submissão, certamente retiradas de um último suspiro de desespero e dor.

Criamos um verdadeiro encanto por tudo que estamos aprendendo, pelos outros membros de A. A., pelo reflexo e o sucesso das mudanças em nossa vida social e familiar. Passamos a viver com alegria! Começa a despontar um tênue fio de felicidade, algo que sempre esperávamos encontrar no funesto e diabólico fundo de um cálice! Já é possível traçar algumas metas em nossa vida como o retorno à família, um novo emprego e muito mais, porém, com a mente alcoólica, doentia e traiçoeira a maioria de nós logo esquece o que realmente nos trouxe a A. A. e o que encontramos. Esquecemos de como chegamos, que fomos recebidos com amor e carinho (valores que já desconhecíamos) por aqueles que lá estavam à nossa espera; que em apenas poucos dias seguindo a Programação de A. A. nossa vida começou melhorar. Ignoramos tudo isso. Esquecemos da dedicação de todos à nossa volta que sonharam em ver-nos novamente reintegrados na sociedade, sem revolta ou ressentimentos.

Assim como a referência do Capítulo Cinco do Livro Alcoólicos Anônimos... aqueles que sentem dores nos pés durante a caminhada... cheios de orgulho, com a mente doentia comum a todo alcoólico, e os defeitos de caráter bastante acentuados ainda, se não afastam do Grupo, passam a encontrar defeitos nos companheiros e na programação, e assim, como um vaso de vidro de péssima qualidade, o encanto se quebra e voltam à prática dos velhos hábitos dando vazão aos defeitos de caráter que estavam refreados e voltam às velhas atitudes.

A famosa bebedeira seca citada começa seu efeito devastador. Se o problema não for logo contornado em pouco tempo estaremos de volta ao copo e certamente ao inferno em que vivíamos antes, não sem antes "balançar" a Unidade do Grupo. Apesar de alguns membros entenderem isso como "dores do crescimento", penso de outra forma. Ora, se aceitarmos este desrespeito às Tradições com naturalidade e o Grupo viver absorvendo sempre estas "dores" a recuperação de seus membros, assim como o próprio Grupo estarão comprometidos; não haverá condição de recuperação espiritual.

Se não conseguirmos tal recuperação, o Grupo irá mal, não poderemos ajudar nem mesmo a nós, quanto mais àqueles que chegam à busca de ajuda!

O Grupo necessita primar pelo único propósito de A. A.. Se observarmos bem nossas Tradições descobriremos que podemos passar muito bem sem esses males e aproveitar melhor os ensinamentos sugeridos na programação caminhando em busca da verdadeira harmonia com o Poder Superior, conosco e com o nosso próximo. Somente assim poderemos levar adiante a mensagem de A. A., dividindo essa riqueza inigualável encontrada na alma desta tão abençoada Irmandade.

Nonato/Pirassununga-SP

Revista Vivência Nº 123 - Jan/Fev.2010 -

Nossa visão sobre supostos "problemas" sempre pode ser relativizada

Conheci A.A muitos anos atrás, mas, naquele tempo, fui apenas por curiosidade. Eu achava que usavam o termo "anônimo" porque eram pessoas excluídas da sociedade, que viviam no anonimato por vergonha do seu passado e para fugirem do estigma do alcoolismo, que andavam pela penumbra e pelos becos, vivendo na clandestinidade.

E não fiquei, pois não fui para ficar. Eu achava que não era alcoólico, pois tinha ainda emprego, casa e família. Aquela Irmandade "era para aqueles que já não tinham mais nada para perder e precisavam viver no mimetismo".

Eu me lembro que achei estranho, pois fui até A.A. para ver alcoólicos e não vi nenhum - vi pessoas bem postas, bem vestidas, bem falantes – saí decepcionado. Onde estariam os bêbados? Fui enganado, pensei.

Fui embora e não mais voltei, não mais me lembrei daquela Irmandade e continuei minha caminhada no alcoolismo. Isso demorou muitos anos, pois minha doença progrediu devagar.

Começaram então as primeiras perdas: de início foram os empregos, um atrás do

outro, logo depois os amigos, a seguir a família e, daí por diante, o equilíbrio, a temperança, a vergonha, a moral, a dignidade e, por fim, a fé. Fiquei sozinho no mundo.

Um dia fui visitar um antigo amigo que não sabia da minha atual situação, e ele me colocou na direção de uma pequena empresa que acabara de montar. Pouco tempo depois, dormi com a cabeça apoiada nos braços, em cima da mesa. Quando descobriu o meu estado, para salvar a sua firma ele me mandou embora. E alguns dias antes de eu deixar o emprego, entrou no escritório um cliente que gostava de conversar comigo. Sentou e começou a contar a sua vida: havia perdido um irmão há poucos dias, que era carcereiro da Penitenciária do Carandiru e fora assassinado. Contou-me ainda que ele próprio também tinha sido carcereiro de lá e que na época, ambos bebiam demais. Contou também o que faziam sob o efeito do álcool.

Ele falou isso tudo sem saber que era para a pessoa certa. No final do seu desabafo, perguntei-lhe como e onde tinham conseguido parar de beber. Ele me olhou meio cismado, já desconfiando de alguma coisa. Eu disse: "Tenho um problema seríssimo com o álcool, tanto que estou sendo demitido dessa empresa por esse motivo e, quando sair, não tenho para onde ir e nem mesmo onde ficar, pois já perdi tudo, só me restou a vida".

E ele respondeu: "Sobrou demais então, pois enquanto há vida, há esperança". Chamou-me lá para fora e apontou para uma capelinha simples dizendo: "Ali, todas as quartas feiras, às 20 horas, acontecem reuniões de um grupo de pessoas que tiveram os mesmos problemas que nós. São os Alcoólicos Anônimos, já ouviu falar?" Eu respondi que sim, que no passado tinha ido a uma reunião, mas que não tinha entendido nada, pois estava alcoolizado. Então ele completou: "Pois foi ali que eu e meu falecido irmão paramos de beber e onde tudo começou a mudar. Vá lá, na quarta-feira, tomar um café com os companheiros, e assim que sair daqui e não tiver onde ficar, arrumo um lugarzinho para você dormir no fundo da minha firma".

Fiquei ansioso para que chegasse logo a quarta-feira e realmente conhecer - como disse ele - aqueles companheiros, aquela Irmandade que um dia eu não tinha aceitado e nem mesmo entendido.

Chegando lá, uma porção de gente veio me encontrar na porta. Recebi muitos apertos de mão e todos me diziam que eu era a pessoa mais importante daquela noite. Eu estava confuso, há muito tempo não recebia tamanha consideração e respeito. Entrei, sentei-me e passei a observar aquele pessoal alegre e simpático, perguntando a mim mesmo: "Onde estariam os bêbados?" Uma vez mais, fiquei curioso.

Quando começou a reunião, logo no primeiro depoimento percebi que estava o tempo todo misturado com os alcoólicos, que ali mesmo, naquela platéia distinta, estavam as pessoas problemáticas do passado.

Fiquei maravilhado. Percebi que não estava sozinho naquele sofrimento, que meu caso ainda tinha solução e esperança e que bastava querer, pois eles haviam conseguido.

Então veio uma mulher, sentou-se e afirmou "Graças a Deus, sou uma alcoólica".
Pensei: "Não só alcoólica, mas louca também". Como podia dar graças a Deus por isso?
Ela então disse que tinha em sua família uma pessoa com uma doença incurável em fase terminal, e que quando chegasse em casa talvez não a encontrasse mais com vida. Ela, por outro lado, tinha uma doença também incurável, mas que podia estacionar, bastava querer - e começou a chorar.

Quando terminou a reunião, voltei para casa, ou seja, para o fundo da firma do amigo. Chegando lá, levantei com dificuldade a porta de aço, acendi um palito de fósforo, entrei devagar, desviando-me das máquinas, pilhas de ferro, montes de sucatas e outros incômodos pelo caminho. Ao chegar ao fundo do galpão, acendi a luz, estendi uns papelões no chão, forrei-os com um lençol e me deitei, cobrindo-me com um cobertorzinho daqueles que a turma chama de "tomara que amanheça" e disse a mim mesmo: "Graças a Deus, sou apenas um alcoólico". Deus, como O entendo, se manifesta em nós, a cada momento de tolerância.

(N.L., Mogi Mirim/SP)

(VIVÊNCIA - Mai./Jun. 2001)

"NOSSAS TRADIÇÕES, SEGUNDO BILL W."

São um Guia para se encontrar formas melhores de trabalhar e viver em Grupo".

1 Nosso bem-estar comum deve estar em primeiro lugar; a reabilitação individual depende da unidade de A. A..

Sem unidade A. A. morrerá. Liberdade individual e, não obstante, uma grande unidade. A chave do paradoxo: a vida de cada A. A. depende da obediência a princípios espirituais. O grupo precisa sobreviver; caso contrário, não sobreviverá o indivíduo. O bem-estar comum vem em primeiro lugar. A melhor forma de viver e trabalhar juntos como grupos.

AS TRADIÇÕES DE ALCOÓLICOS ANÔNIMOS

"Elas são para a sobrevivência do Grupo, aquilo que os Doze Passos de A. A. são para a sobriedade e paz de espírito de cada companheiro. .."

Hoje, nós de A. A. estamos juntos e sabemos que vamos permanecer juntos. Estamos em paz uns com os outros e com o mundo que nos rodeia. Por isso, muitos de nossos conflitos são resolvidos e nosso destino parece assegurado.

Os problemas de ontem têm produzido as bênçãos de hoje.

Nossa história não é uma história comum; ao contrário, é a história de como, pela Graça de Deus, uma força desconhecida tem-se levantado da grande fraqueza; de como sob ameaças de desunião e colapso, a unidade mundial e a Irmandade têm sido forjadas.

No curso desta experiência, temos desenvolvido uma série de princípios tradicionais pelos quais vivemos e trabalhamos unidos, bem como nos relacionamos como uma Irmandade para o mundo que nos rodeia.

Estes princípios são chamados de Doze Tradições de Alcoólicos Anônimos. Elas representam a experiência extraída do nosso passado e nos apoiamos nelas para nos manter em unidade, através dos obstáculos e perigos que o futuro nos possa trazer.

Não foi sempre assim. Nos primeiros dias vimos que era uma coisa para algum alcoólico se recuperarem, mas o problema de viver e trabalhar juntos era algo mais. Por conseguinte, foi para um futuro desconhecido que olhamos pela janela da sala de estar da casa do Dr. Bob, em 1937, quando pela primeira vez percebemos que os alcoólicos poderiam ser capazes de se recuperar em grande escala.

O mundo ao redor de nós, o mundo de pessoas mais normais, estava sendo destruído. Poderíamos nós, os alcoólicos em recuperação permanecermos juntos? Poderíamos nós levar a mensagem de A. A.? Poderíamos nós funcionar como grupos e como um todo? Ninguém poderia dizer.

Nossos amigos psiquiatras, com alguma razão começavam a nos prevenir: "Esta Irmandade de alcoólicos é dinamite emocional. Seu conteúdo neurótico pode explodi-la em pedacinhos."

Quando estávamos bebendo, na verdade, éramos muito explosivos. Agora que estamos sóbrios, bebedeiras secas nos farão explodir?

E foi assim, que através das tentativas e dos erros que adquirimos rica experiência. Adotamos pouco a pouco, as lições dessa experiência, primeiro como política e depois como Tradição.

Este processo ainda continua e esperamos que nunca termine.

Caso algum dia nos tornemos muito rigorosos, a letra da lei poderá esmagar o espírito da lei. Poderíamos vitimar a nós mesmos, através de regras e proibições mesquinhas; poderíamos vitimar a nós mesmos, através de regras e proibições mesquinhas; poderíamos imaginar que houvéssemos dito a última palavra. Poderíamos até mesmo exigir dos alcoólicos que aceitassem nossas ideias rígidas ou se mantivessem afastados. Não podemos nunca engessar o progresso desta forma, mas as lições proporcionadas pela nossa experiência são muito importantes, estamos todos convictos disso.

Grande parte do trabalho de Bill no escritório de A. A. era cuidar da correspondência. As cartas vinham em um fluxo constante desde a publicação do artigo no Saturday Evening Post. Muitas destas cartas solicitavam auxílio a formação de novos Grupos ou pediam orientações sobre os diversos problemas e circunstâncias dos Grupos existentes. A ideia de se desenvolver diretrizes para os Grupos evoluiu do contínuo surgimento de perguntas semelhantes. Esta necessidade vinha sendo discutida desde 1943, quando o escritório central começara a coletar informações e solicitara aos Grupos que enviassem uma relação das regras e requisitos referentes à filiação.

A relação consolidada recordava Bill, tinha muitas páginas e uma reflexão sobre aquelas muitas regras, levou-nos a uma assombrosa conclusão: - se todas aquelas exigências fossem imediatamente impostas por toda parte teria sido praticamente impossível para qualquer alcoólico filiar-se a A. A.

As ideias básicas para as Doze Tradições de Alcoólicos Anônimos vieram diretamente desta vasta correspondência. Em fins de 1945, um grande amigo de A. A. sugeriu que toda aquela massa de experiências poderia ser codificada em um conjunto de princípios capaz de oferecer soluções comprovadas para todos os nossos problemas de convivência e trabalho conjunto e de relacionamento da nossa Irmandade com o

mundo externo. A denominação "Tradições" dada a estes princípios atesta a genialidade de Bill. Se tivessem sido chamados de "leis", "regras", "estatutos" ou "regulamentos", estes princípios talvez nunca fossem aceitos pelos membros. Bill conhecia muito bem seus companheiros alcoólicos: ele sabia que nenhum bêbado que se auto-respeitasse, sóbrio ou não, se submeteria docilmente a um conjunto de "leis" - isso seria autoritário demais!

Não obstante, a denominação "Tradições" só foi adotada um pouco mais tarde. Inicialmente, Bill as chamou de "Doze Pontos para Garantir Nosso Futuro", porque as entendia como diretrizes necessárias à sobrevivência, à unidade e à eficiência da Irmandade. Foram divulgadas pela primeira vez sob esse título em 1946 na The Grapevine.

Assim como os Passos, as Tradições não foram imaginadas antecipadamente como meios de ação contra problemas futuros. A ação veio primeiro. Não dispenho de nada em que pudessem se basear, exceto o método de tentativa, erro e nova tentativa, os Grupos pioneiros de A. A. logo descobriram: - bem, daquela maneira não funcionou, porém de outra deu certo; e essa maneira funciona ainda melhor!

Nossas Tradições são um Guia para se encontrar formas melhores de trabalhar e viver em Grupo, afirmou nosso co-fundador Bill W.: - elas são para a sobrevivência do Grupo, aquilo que os Doze Passos de A. A. são para a sobriedade e paz de espírito de cada companheiro. ..

A maioria das pessoas só consegue se recuperar se existir um Grupo. O Grupo precisa sobreviver ou o indivíduo não sobreviverá.

(Esta matéria foi extraída de trechos dos livros: A. A. Atinge a Maioridade, A Linguagem do Coração, Levar Adiante e as Doze Tradições Ilustradas como introdução do tema desta e das próximas edições, esclarecendo assim os Profissionais e Amigos de A. A.)

NOSSO BEM-ESTAR COMUM DEVE ESTAR EM PRIMEIRO LUGAR ; A REABILITAÇÃO INDIVIDUAL DEPENDE DA UNIDADE DE A. A.

(1ª. Tradição)

" O bem-estar comum é a base de sustentação."

Muito se fala em A. A. sobre crescimento espiritual, mas pouco se fala de como conseguir este crescimento.

Para mim, não há crescimento espiritual sozinho, o crescimento se adquire através do outro, da maneira como vejo e aceito o outro.

A prática dos Passos me ajuda a aceitar a mim mesmo do jeito que sou e a partir daí começo a aceitar que o outro também tem o direito de ser o outro, de ser diferente, de ser ele.

Uma coisa que sempre me acompanhou desde minha chegada em A. A. foi a fé inabalável em seu programa; sem conhecer os princípios eu já tinha convicção que eles poderiam resolver qualquer problema.

A história de Bill reforçou essa convicção. À medida que fui tendo algum entendimento sobre os Passos, mais maravilhado eu ficava. Passei bom tempo falando só em Passos. Quando ouvia algo sobre as Tradições ou lia, ficava decepcionado: - que coisa mais sem graça e essa desmotivação era forçada pelo chavão: "Tradição é para funcionamento de Grupos", nada haver comigo, portanto.

Nota-se, de um modo geral, a grande dificuldade que tem o membro de A. A. com a prática das Tradições, chega a ser até um preconceito.

Talvez por nunca recebermos a informação correta sobre o significado dos princípios de A. A. quando chegamos ao Grupo pela primeira vez.

Eu, por exemplo, quando cheguei recebi a informação de que aqueles membros dos órgãos de serviço que falavam de Tradições estavam acabando com o A. A. e como eu poderia aceitar aqueles companheiros e o que eles falavam se eles estavam querendo acabar com aquilo que estava salvando a minha vida? Coisa mais absurda!

Mas com o passar do tempo, enquanto refletia sobre minha vida, despertei para uma palavrinha que mudou todo o rumo de minha história: a palavra GRUPO.

De repente percebi que minha vida era formada por grupos: o grupo de minha casa (minha família); o grupo do meu local de trabalho; o grupo dos colegas de futebol, e tantos outros grupos.

Veio então o seguinte raciocínio: se as Tradições são para o funcionamento de Grupos de A. A. vão servir também para os outros grupos nos quais estou inserido e comecei a buscar um entendimento melhor das nossas Tradições.

Logo na primeira tradição aparecia uma coisa nova para mim: bem-estar comum.

Eu nunca havia pensado nisso, aliás, eu nunca havia pensado no outro. O egocentrismo, a vida centrada em mim mesmo, era meu modelo de vida.

Então, logo no seu início, as Tradições começam a falar que sem levar em consideração o outro o grupo não irá em frente e para que isso aconteça é necessário que o bem-estar comum venha em primeiro lugar. Mas o que vem a ser esse bem-estar comum?

Toda coletividade, seja ela sociedade ou comunidade tem uma missão peculiar para o desempenho da qual existe, missão que lhe confere sua marca, sua característica e princípio formal e que, por assim dizer, é a sua alma.

Tal missão deve consistir evidentemente num bem (ou conjunto de bens) que deve ser conseguido mediante a atividade do ente coletivo (grupo) e de maneira que não só redunde em benefício deste ente enquanto tal (o grupo), como também beneficie, em última instância, a todos os seus membros.

Este bem (ou conjunto de bens) recebe o nome de "bonum commune", "bem comum". Nele se verifica uma relação recíproca: toda perfeição do conjunto significa um proveito para os membros e vice-versa, aumentando e consolidando-se o aperfeiçoamento destes, aumenta a capacidade operativa do conjunto...

Interessante esse conceito e muito diferente de minha percepção até então.

Quer dizer que o grupo é o somatório de suas partes e se essas crescem o grupo no seu todo cresce. E se a missão dos grupos em A. A. e de A. A. em seu todo é assegurar a sobriedade de seus membros e transmitir a mensagem àqueles que dela necessitam, logo a garantia de manutenção desse bem comum passa necessariamente pelo bem-estar comum de seus membros.

A manutenção, a busca constante desse bem-estar comum, bem estar do grupo, passa a ser o grande desafio a ser enfrentado por todos os grupos. Comecei então a entender o verdadeiro significado de "o bem-estar comum deve estar em primeiro lugar; tenho que abrir mão dos meus anseios e minhas vontades sempre que elas ameaçam o bem-estar do todo".

Fácil? Não. Muito difícil. Como resolver o problema da autoridade? Quem pode ser membro? Até onde o grupo pode ir? E quanto à propriedade e sustentação?

Essa e várias outras questões ameaçam constantemente o bem comum do grupo (a espiritualidade) e quando o bem comum do grupo está sob ameaça o indivíduo corre sérios riscos.

Aí sim, comecei a perceber que de nada adiantaria eu tentar colocar a minha personalidade acima dos princípios do grupo, pois o primeiro grande ameaçado seria eu. Logo, eu teria que me contentar em calar os meus anseios tão acalentados pela minha personalidade distorcida em benefício do bem-estar do grupo.

E quando consigo fazer assim começo a perceber que mudanças incríveis acontecem em mim e que o grande beneficiado por colocar o bem-estar do grupo em primeiro lugar sou eu mesmo.

A minha vida é feita de relações com outras pessoas e quando começo a aprender a conviver com as diferenças de cada um dentro de um grupo de A. A. passo a entender que a prática desses princípios em outros grupos de minha vida (família, empresa, etc.) pode me levar ao crescimento espiritual tão falado em A. A.

Se a prática dos Passos me ensina a viver comigo mesmo e meus monstros interiores, a prática das Tradições me ensina a conviver com as pessoas e aceitar as suas diferenças e através disso colocar o coletivo em primeiro lugar e me deixando com meus anseios num segundo plano e sabendo que esse estar em segundo plano não é nenhum demérito, mas acima de tudo desenvolver um tipo de humildade que me faz entender que o todo é mais importante que suas partes e que para eu crescer eu preciso do todo, sozinho nada sou.

Eu não sou o outro, o outro não sou eu, mas somos um grupo, enquanto somos capazes de diferencialmente, eu ser eu vivendo com você; você ser você, vivendo comigo... isso é espiritualidade!

Que maravilhas podem fazer os princípios de A. A.!

Revista Vivência Nº 123 - Jan/Fev-2.010 / Antônio

O BEM-ESTAR

- Como vai?

- Tudo bem.

- Tudo bem?

- Tudo bem.

Usamos muito esse tipo de cumprimento, numa conversa sem compromisso, em nosso dia-a-dia. Muitos a utilizam como forma de aproximação, início de uma conversa ou também para esquivar-se.

Mas, o que é estar bem?

As atribuições, o corre-corre diário, levam o indivíduo a não pensar, a não dar ouvidos ao que falam as pessoas, julgando não poder perder tempo nem colaborar ou dividir suas preocupações, suas coisas importantes. A ocupação da mente, com afazeres diários, faz com que assumamos um posicionamento de tudo estar bem, na tentativa de aliviar a tensão, e até mesmo procurando fazer com que tudo, aparentemente, nos pareça estar bem.

Desde sempre fomos induzidos a propiciar este bem-estar aos outros e a nós mesmos. Uma série de questionamentos deveriam ser evitados para que os adultos, pais, avós, tios, não se molestassem. Um comportamento quase perfeito era necessário para nossa proteção contra as recriminações vindas, na época, de diretores, professores, auxiliares de ensino e, até mesmo, de pais e amigos. Procurávamos copiar o que supostamente

seria a postura de um anjo, quando participávamos de encontros religiosos, nos precavendo dos olhares de censura dos clérigos e líderes, esquivando-nos de pecados. Ser considerado bom jovem, educado, respeitador, provava que a luta tinha sido vitoriosa, que havíamos conseguido agradar a tudo e a todos. Portanto, sendo aprovado, através dos olhos dos outros, recebíamos recompensas de toda ordem - materiais, emocionais, afetivas - de que tanto necessitávamos.

O beber social, de certa forma, era uma das maneiras de compensação, permitindo a descontração que, se inadequada, nos garantia o alibi de estar sob efeito do álcool quando, na verdade, estávamos revelando o nosso verdadeiro EU, tanto tempo sufocado, reprimindo, na intenção de colaborar com o bem-estar dos outros.

A descoberta desta artimanha vai se fortalecendo e criando forma a tal ponto que, a certa altura, já não se sabe mais o que é verdadeiro ou falso, o que somos, do que gostamos, o que queremos da vida. Mais tarde, ficamos envergonhados por identificar aquela fase como sendo de vida. Na verdade, foi um tempo vivido sob o efeito do álcool. Durante longo período, tivemos poucos momentos de sobriedade, não havendo tempo suficiente para

recuperação, entre uma e outra dose de algum componente alcoólico.

Neste clima, muitas coisas da minha vida foram sendo desenvolvidas. Iniciando quatro faculdades, sem concluir nenhuma. Realizando dois casamentos, ambos desfeitos, além de diversos relacionamentos mal conduzidos. Participar do crescimento das filhas, buscando atitudes de pai exemplar, não admitindo falhas, fazendo exigências acima das que podíamos suportar. Vivi e convivi momentos de lucidez e de apagamentos, cometendo muitos erros e também realizando coisas boas. Foi um período longo e difícil. Viver o

dia era muito sofrido, muito grande e de resultado quase sempre frustrante. Ser responsável por tudo, carregar o mundo apoiado nos ombros, era uma tarefa muito pesada.

Envolvido em um grande número de problemas, na maior parte dos outros, achando que dezenas de pessoas dependiam das minhas decisões e atitudes, faziam me sentir importante, o salvador da pátria.

Mesmo tão atarefado, me sentia muito só, abandonado, esquecido, mal amado por tudo e por todos, perdido, culpado... Nada mais justo que relaxar após cada dia de batalha, luta inglória, me levando, mais e mais, à derrocada final. Coitado, sofredor, merece momentos de descontração Do sentimento de herói, como me via, passava ao de zero à esquerda, num piscar de olhos.

Como foi difícil aceitar não ter mais energia para continuar a cavar o túnel, objetivo de vida, aos poucos transformando-se num poço escuro, sem saída, representando o fim. Senti-me num vazio, tudo parecia errado, nada fazia sentido, perdido e sem forças para viver. Ideais desfeitos, derrotado, desiludido, vendo a possibilidade da morte como recompensa, como solução. E a resposta para a pergunta "Como vai?", continuava sendo,

automaticamente, "Tudo bem!" Pedir socorro, aceitar ajuda seria a única possibilidade para continuar vivendo.

Foi necessário parar, pensar, avaliar, mudar.

Assumir ser impotente perante todas as coisas que estão fora de mim. Entender que somos pessoas, indivíduos distintos uns dos outros, que cada ser possui o seu universo, que procurar o domínio de minha vida, conhecer os meus próprios limites, o meu território, já seria muito e nesse campo, que é só meu, teria muito a fazer. Descobrir que estar bem comigo mesmo - fundamental para estar também com os demais - foi

um achado, foi um despertar para a vida.

Procurar o autoconhecimento, o gostar-se, o amar-se, o cuidar-se, a busca da autorealização, são atividades precípuas de cada um, intransferíveis a quem quer que seja, dependendo exclusivamente do querer individual.

Conviver, trocar experiências e conhecimentos é fundamental para nos balizar, nos certificar de que estamos trilhando o caminho certo ou que necessitamos reavaliar os objetivos traçados.

Comparando o meio ambiente em que vivemos com outros, teremos a possibilidade de entender o funcionamento das coisas em âmbito genérico, proporcionando uma retroalimentação à nossa sociedade e a nós mesmos, gerando crescimento e evolução.

Tendo conhecimento e domínio do nosso EU, nos tornamos úteis e necessários aos outros, dando origem à irmandade que, bem conduzidas, podem servir de modelo, de exemplo para as demais.

Do bem-estar íntimo depende o crescimento individual, do bem-estar de nosso Grupo depende o fortalecimento de nossos objetivos comuns, do bem-estar da Irmandade, como um todo, depende a nossa existência, dependem as nossas vidas.

Na fração de tempo, entre a pergunta "Tudo bem?", até a resposta "Tudo bem", passa em nossa mente uma gama infindável de objetivos que nos estimulam a viver.

Vivência 41 – Maio/Jun 96

O MENINO E AS ESTRELAS DO MAR

Apadrinhar é como devolver as estrelas-do-mar ao oceano.

Observando a história de A.A., vemos que desde o início a experiência contida no trinômio tentativa-erro-acerto foi e é compartilhada de maneira tal que a Irmandade resiste a toda sorte de problemas, muitas vezes cruciais na morte de muitas outras sociedades.

Quando falo "compartilhada", quero dizer que nossa experiência foi passada de uns para os outros. Tão somente devido a isso, Alcoólicos Anônimos estava funcionando, quando cheguei precisando de ajuda.

Mas como se deu esta transmissão de experiências ao longo dos anos?

Certamente pelo relacionamento entre os membros mais antigos e novos, ou seja, através do APADRINHAMENTO. Portanto, num sentido amplo, posso concluir que minha vida foi salva pelos inúmeros apadrinhamentos que houve antes de minha chegada. Devemos dar de graça o que recebemos de graça. Para prática de nossa Quinta Tradição, precisamos, sobretudo, que a mensagem continue existindo. Para que isso aconteça, é fundamental que apadrinhemos.

Fica claro que tudo que diz respeito à sobrevivência de A.A., está intimamente ligado ao apadrinhamento.

Do apadrinhamento muitas vezes dependeu ou depende a sobrevivência de muitos de nós no programa de recuperação.

Quando penso na necessidade de apadrinhamento um a um dos que chegam, lembro-me de uma estória sobre um garoto e uma estrela-do-mar:

Um homem caminhava pela praia no início da manhã. Bem longe avistou um garoto que parecia dançar perto das ondas. Ao aproximar-se, observou que ele pegava estrelas-do-mar da areia e atirava de volta ao mar suavemente.

Intrigado, perguntou ao garoto por que fazia aquilo, e o garoto respondeu:
"Estou devolvendo as estrelas-do-mar ao oceano, pois o sol está subindo e a maré está baixando. Se eu deixá-las na areia, certamente irão morrer".

O homem olhou para a vastidão do mar e disse:

"Há quilômetros de praias cobertas de estrelas-do-mar... Seu gesto não vai fazer diferença".

O garoto abaixou-se, pegou mais uma estrela e, atirando-a carinhosamente ao mar, além da arrebentação, retrucou:

"Faz diferença pra esta aí..."

Apadrinhando o recém-chegado em todos os níveis, continuamos com nosso propósito primordial, continuamos com nossa mensagem e continuamos juntos, com mais um companheiro que, certamente, apadrinhará um dia.

(Vagner SBC)

VIVÊNCIA N° 36 JUL/AGO. 1995

O Passo do milagre -

(Eloy T.)

Se, simplesmente, parássemos de beber sem fazer qualquer outra coisa em nosso favor, seria como nas inúmeras vezes que paramos anteriormente - por pouco tempo.

Parar de beber, em A.A., tem um significado mais amplo e implica, conseqüentemente, em maiores responsabilidades. Parar de beber em A.A. significa buscar os meios de não voltar a beber. Devemos repetir sempre o que disse Bill W.: "Não posso afirmar que jamais beberei, mas posso afirmar que não pretendo voltar a beber". Para tanto, é preciso que se opere em mim uma mudança. Mas, mudar o quê? Como posso saber o que mudar? Mudar o que está errado, é claro. Mas, o que está errado? Como saber as respostas para essas perguntas?

A resposta está no Quarto Passo. Preciso conhecer-me, e conhecer-me a fundo. Preciso seriamente rever o meu passado, examinar a minha conduta, estudar as minhas atitudes; preciso saber porque agia desta ou daquela maneira. Meu comportamento frente aos fatos da vida foram, constantemente, ditados por minhas virtudes e por meus defeitos. Portanto, todos os fatos e os atos são importantes e merecem ser longamente estudados à luz de demorada e repetida meditação. Devo dedicar ao Quarto Passo quantas horas forem necessárias: dias, ou semanas, talvez. Ele (o Quarto Passo) só terá atingido seu objetivo quando eu puder afirmar: "Agora eu me conheço; sei quem sou e porque o CRIADOR me colocou neste mundo e me deu esta vida". O Quarto Passo é o Passo do auto-conhecimento. É o destruidor da falsa imagem que projetei para minha própria satisfação. Agora sei quem sou e posso enfrentar a realidade.

Da mesma forma que o Quarto Passo nos assustou, o Quinto Passo também nos encherá de medos. Já não basta saber que não a pessoa boa que me acostumei a admirar? Terei, ainda, que mostrar aos outros, desvendar o segredo? Na verdade, os segredos que carrego comigo, por si, nenhuma importância têm, mas, se desvendados, revelarão quem verdadeiramente sou.

Mas, o Quinto Passo que Bill denominou: "O passo da reconciliação consigo mesmo", bem poderia chamar-se "O Passo do Milagre". Sim, do Milagre! No momento em que rompo as barreiras do medo, abro com outro o meu coração. No momento em que revelo a alguém a pessoa que sou, sem máscara ou disfarces, nesse mesmo momento, qual um milagre, tudo muda. Em um único segundo esvai-se o medo, desaparece a culpa que dá lugar ao perdão. Estou perdoado, e perdoado pelo simples propósito que tenho de mudar minha vida. Agora gosto de mim apesar de minha feiúra, de meus defeitos; esses defeitos que de agora em diante serão minha permanente preocupação. De fato, redimir-se do passado é organizar o presente com vistas ao futuro. Feito o Quinto Passo, posso afirmar: "Estou salvo". Agora parto em busca de uma vida melhor; do encontro com um irmão, parto à procura de outros irmãos; reconciliado comigo mesmo, irei me reconciliar com todos.

Destas afirmações conscientes, nasce a nova ótica da vida e do mundo, a alegria de viver. Nada mais tenho a temer, pois adquiri a capacidade de dar e receber.

(Vivência - Nov/Dez 95)

O PERDÃO, CARACTERÍSTICA HUMANA SUPERIOR

"O perdão é como um músculo que pode desenvolver-se ou atrofiar-se por falta de uso" (escrito por Genaro Trias, Psicólogo da Universidade Ibero-americana)

Alguém poderia supor que perdoar é a expressão natural de sua bondade ou a manifestação de sua qualidade humana; no entanto o perdão, na maioria das vezes parece ser uma conquista, um lucro obtido através do exercício constante do sentido comum, a honestidade e o valor.

Quem perdoa, perdoa a si mesmo e aquele que finge perdoar, no fundo começará a perseguir-se e a colocar-se como juiz e carrasco daqueles que saem dos parâmetros de sua

ideologia, seja esta ampla ou restrita.

Assim sendo, o perdão se exercita, dá trabalho, dói, mas ele nos dá a liberdade e paz enquanto que o rancor e o falso perdão escravizam e torturam colocando o ser humano em luta consigo mesmo e com os demais.

As palavras com que Jesus de Nazaré enfrenta os juízes da mulher adúltera nos ensinam muito sobre o perdão: "Aquele que não tem pecado, atire a primeira pedra".

Nesta passagem poderíamos ler: olha tua própria história e veja se não caís na hipocrisia veja se tens coragem de olhar para tuas ações, desejos e pensamentos, se usas o sentido comum para ti mesmo: como julgar aos outros? Como podemos dar e executar sentenças?

William Shakespeare, em sua peça "Medida por medida" nos mostra como até o mais "moral" e "reto" dos homens deseja coisas e cai em atos "imorais" para obter o que quer. Parlamento

de "O Rei Lear" (...) Bellaco, bêbado, segura sua mão ensangüentada.

Por que açoitas esta mulher? Despe tua própria espada, já que ardes em desejos de

cometer com a moça o pecado pelo qual a castigas. O usuário manda prender o larápio. Os pequenos vícios aparecem através dos trajes; mas o manto e a túnica os escondem inteiramente. Cobre o crime com ouro, e a terrível lança da justiça se quebrará (...)" Se agirmos omitindo de que somos seres humanos e pretendemos jamais cair em situações reprováveis pela sociedade, nos transformaremos gradualmente em tiranos inflexíveis que farão de sua vida um cárcere e procurarão nele colocar os que estejam em contato com sua particular forma de regulamentar a vida.

Neste momento as palavras do presidente Juarez nos permitem ver melhor o sentido do perdão: "O respeito ao direito alheio é a paz", e não somente com os outros; é a paz com os outros através do estabelecimento da paz consigo mesmo.

O perdão é uma característica humana superior, um ideal que dá trabalho para se alcançar e que só se realiza por meio de seu exercício constante e desinteressado, porque procurando agradar aos demais ou ter um alto conceito de si próprio, não se trata de perdão e sim de política, de diplomacia ou idolatria. Se o que procuramos é evitar desentendimentos, será medo, e se simplesmente não queremos ter problemas, estaremos diante do medo juntamente com a hipocrisia. Diante do falso perdão, sempre é aconselhável confrontar o

conflito honestamente, pois somente assim será possível evitar diferenças, desfazer mal entendidos e saber até onde vai nosso direito como seres humanos.

Como característica humana superior, o perdão não evita desentendimentos, conflitos e discussões. No entanto, nos abre as portas do aprendizado em nossas próprias experiências e nas dos outros, pois em vez de estar julgando o que é certo e o que é errado, entendemos nitidamente o que acontece com suas conseqüências e desfrutamos dos benefícios de um critério amplo e objetivo.

Desta forma podemos nos enriquecer constantemente enquanto vivemos, alargando-se nossa visão da vida do ser humano.

Por outro lado, o caminho do rancor e do julgamento, o que acontece é que começamos

a ver, ouvir e sentir o que queremos e não o que realmente é.

Em vez de aprendermos, passamos o tempo perseguindo a nós mesmos e aos outros para

dar sentença e castigo. O resultado é que cada vez mais somos menos flexíveis e perdemos a visão, reduzimos nossa capacidade de adaptação, perdemos nossas possibilidades de luta pela sobrevivência e a conquista do equilíbrio e da saúde.

Neste ponto de vista o perdão é um bem para o que perdoa devido ao seu impulso ao desenvolvimento, seus efeitos na reconciliação, a paz e o sentido comum – assim como uma necessidade se é que a pessoa em questão está interessada em compreender e compreender-se, num ato de reconciliação com a vida e consigo mesmo; ato que capitalizará em flexibilidade, uma maior capacidade de adaptação, paz e equilíbrio mental, físico e emocional, elementos básicos para se manter a saúde.

Assim, o perdão é como um músculo, pode desenvolver-se ou perder sua capacidade por

falta de uso. Além disso, existe como ideal da humanidade e está contido em rituais como dos cristãos, exatamente porque é uma meta para se alcançar.

Os ritos são atos para que ao comemorá-los e repeti-los lembremos seu conteúdo e importância para a humanidade. Se pensarmos um momento nos costumes cristãos da confissão, o arrependimento, a paz e a penitência, podemos encontrar elementos de apoio em nossa aspiração, ao ideal do perdão.

O conteúdo destes atos comemorativos poderia ser descrito assim:

– Descarrega tua culpa reconhecendo-a conscientemente, aceitando-a e repartindo seu

peso com alguém.

– Deixa de sofrer pelo passado, aprende com teus erros para que não tenhas que sofrer pela mesma causa em outra ocasião.

– Reconciliado consigo mesmo e sabendo-te ser humano, isto é, que comete erros e às vezes caís em ações e comportamentos que ferem os outros, reconcilia-te com os demais.

– Lembre que uma vez um ser humano de natureza especial, sendo inocente morreu martirizado em nome de todos os humanos que sem serem inocentes decidiram julgá-lo e castigar sua capacidade de compreensão e perdão.

O perdão é um caminho árduo, que nos promete paz e bem estar na troca de valor, esforço, honestidade e desejo de entender e compreender.

Vivência nº 28 – Março/Abril 1994

Por que eu não permanecia em A.A.

Quando ingressei em Alcoólicos Anônimos, eu precisava e queria parar de beber. Mas aconteceram coisas relacionadas ao meu desempenho sexual que me deixaram preocupado.

Companheiros, em 1988 eu chegava em Alcoólicos Anônimos saído de uma clínica. Devido ao que tinha acontecido comigo, eu de imediato admiti minha impotência perante o álcool. Fiquei apenas alguns meses e voltei a beber.

Sou casado, pai de dois garotos, um de dezesseis anos e outro de doze. Tenho uma maravilhosa esposa que não me abandonou durante esses dezoito anos em que estamos casados.

Quando ingressei em Alcoólicos Anônimos, eu precisava e queria parar de beber. Mas aconteceram coisas relacionadas ao meu desempenho sexual que me deixaram preocupado. Eu sempre achei que sendo pontual na cama, podia fazer o jogo - bebo mas não te falta sexo. O que de nada adiantava, se no outro dia eu amanhecia e perguntava se nós havíamos feito sexo, já que não me lembrava de nada. Eu só funcionava bêbado.

Parando de beber, eu não conseguia ereção e isso começou a me amedrontar. Fiquei com receio de que minha esposa viesse a reclamar do meu desempenho. Eu não a conhecia. Não compartilhei com meus companheiros esse problema. Um dia voltei a beber. Voltei a ser o machão que achava que era, mas também voltaram os problemas. Disseram-me que conhaque com cerveja era muito bom. Só que eu não fiquei só nisso. Voltei a me embriagar todos os dias achando que agora era o homem que minha esposa precisava. Muito rápido, lá estava eu voltando para a clínica. Foram seis anos indo a grupos de A.A. Eu não conseguia permanecer, devido a esse problema.

Imaginem vocês, eu, bêbado, suando, exalando álcool pelos poros, insistindo com minha esposa com brutalidade e ela virando o rosto para o outro lado, pois eu insistia em beijá-la. Talvez por respeito ela cedia, e eu me achava o grande machão. Houve vezes em que eu disse que não ia mais parar de beber, pois o álcool me ajudava muito

nesse sentido. Mera ilusão. Minha esposa não queria sexo todos os dias, queria sim, o esposo sóbrio ao lado dela.

Em abril de noventa e quatro, no dia primeiro, dia da mentira, voltei para Alcoólicos Anônimos, já que durante seis anos eu não bebi mais sossegado. Sabia da solução e precisava dar um basta naquela vida em que me encontrava. Naquele sofrimento, comecei a freqüentar reuniões, compartilhar com meus companheiros, falei em cabeceira de mesa. As coisas mudariam, contanto que eu não bebesse.

Companheiros, mudou mesmo. Era coisa da minha cabeça, estava dentro de mim, funcionar ou não. A vontade de ficar sem beber foi maior, e isso passou despercebido. Hoje estou feliz, estou caminhando para três anos. Sou feliz, pois tenho vocês para compartilhar meus problemas, tenho fé, acredito em Deus por mais sérios que sejam os problemas, eu não devo beber. Devo sim, falar com um companheiro.

Agradeço a todos vocês, companheiros de Alcoólicos Anônimos, e também à minha esposa. Eu não a conhecia, não sabia a maravilha que tinha dentro de casa.

Hoje, quando fazemos sexo, é com todo amor, sem suor, sem brutalidade, todo cheiroso e, principalmente, sem bebida Vinte e quatro horas de sobriedade.
(Brito)

VIVÊNCIA N.º 81 JAN/FEV DE 2003.

PRIMEIRO AS COISAS PRIMEIRAS...

"PRIMEIRO AS COISAS PRIMEIRAS..."

"Meu dia depende do que planejei realizar; eleger prioridades é primordial."

Este é um dos conceitos em A.A. que mais me impressiona e que definitivamente mais me ajudou na recuperação, pois aí está incluída a determinação de "evitar o primeiro gole, só por hoje".

Aprendi, após vários sofrimentos, que na vida temos compromissos, atitudes que só dependem de nós - ninguém poderá fazer algumas coisas senão eu próprio.

Meu dia depende do que planejei realizar. E uma delas é administrar minha vida; eleger prioridades é primordial.

Eu vou me banhar, escovar meus dentes, alimentar-me, pois, do contrário... ninguém vai fazer isso por mim.

E as prioridades?

O que é mais importante?

Eu tenho que decidir, pois a vida é minha.

Estar bem é. o mais importante para mim.

Quando estava na ativa eu não estava bem.

As ressacas me massacravam.

Após as batidas de carros, os desentendimentos domésticos, conjugais, aumentavam o fardo a carregar, o sentimento de culpa era enorme.

Graças ao PODER SUPERIOR que minha mente raciocinou no sentido de procurar solução para aqueles problemas que eram majoritariamente causados pelo consumo excessivo do álcool, cotidianamente, após executar meus labores diários (tinha dois empregos e mais a escola para cursar).

Talvez intuitivamente percebi que as coisas teriam que seguir uma seqüência e a primeira a fazer era evitar o primeiro gole, como me foi dito em A.A. O resto viria de "per si", paulatinamente.

Ingressando em A.A., talvez até rapidamente, como tudo mudou!

Mas precisei ainda de algumas perdas (casamento desfeito, alguns reveses profissionais) para compreender que o programa explicita que dependemos sempre de humildade, aceitação e vigilância constante.

Unidade, Recuperação e Serviço. Assim, como em tudo na vida, a gente tem que ver o que é mais importante.

Eu tenho que administrar a minha vida, que é o bem mais precioso que tenho.

Estar bem mental e fisicamente é o mais importante.

O resto, a gente analisa e vê o que se pode fazer.

Estar sóbrio, hoje, é a minha primeira necessidade.

Serenidade é uma meta permanente, também entre as primeiras, embora nem sempre alcançada.

Afinal, como dizia o poeta, "não leve muito a sério a vida; você não sairá vivo dela!"

Evitando o primeiro gole, freqüentando regularmente uma sala de A.A., participando das unidades e serviços que o programa sugere, sei que continuarei tendo uma vida tranqüila, doce até, se comparada aos tempos sombrios e melancólicos da ativa alcoólica.

(Carlos, São Paulo / SP)

Vivência nº 93 - Jan /Fev. 2005

QUE AA SOU EU?

Se eu fosse um membro de A.A. com cerca de dois anos sem beber e me mudasse para um outro país onde não existisse Alcoólicos Anônimos, o que eu faria?

Eu teria feito algum tipo de trabalho para iniciar um Grupo nesse país? Eu teria trabalhado incansavelmente por cerca de três anos, sem desanimar, fazendo abordagens, promovendo reuniões, pedindo ajuda para o escritório de outro país, procurando jornais, rádios, traduzindo e editando livretos? Tudo isso tendo ainda que cuidar da própria vida, da família e trabalhar para viver?

Eu teria feito tudo isso? De maneira tão firme que hoje, neste ano de 1997, a Irmandade estivesse completando cinqüenta anos de existência com cerca de sete mil Grupos e uma estrutura de serviços formada?

Não. Provavelmente eu teria bebido. Como é que eu iria freqüentar reuniões num país estranho, se nem um Grupo havia? Não sei se estou sendo injusto ou excessivamente impiedoso comigo mesmo, mas o fato é que fiquei curioso a meu próprio respeito.

Nesse ano de 1997, em que só se fala do cinqüentenário de A.A. do Brasil, vale a pena uma introspecção, uma olhada para dentro de mim, a partir de um fato concreto.

O fato concreto é que um dia, no ano de 1946, um sujeito chamado Herb D. chegou ao Brasil, mais precisamente ao Rio de Janeiro, para morar e exercer o seu ofício. Era um membro de A.A. nos Estados Unidos, com cerca de dois anos de sobriedade. Ao tentar participar de uma reunião,

descobriu que não havia A.A. em lugar nenhum daquele país. Qual foi sua reação?

Foi aquela descrita no início deste artigo. Durante cerca de três anos, junto com os que começaram a chegar, lutou o tempo todo até que, ao ir embora, deixou o embrião da Irmandade em nosso país, ou seja, um Grupo funcionando regularmente.

Com dois anos de A.A., eu já havia me casado pela segunda vez e era muito apegado ao meu lar. Com muito favor, ia às duas únicas reuniões semanais de meu Grupo, prática que facilmente podia reduzir-se a uma vez por semana, dependendo de outros compromissos. Durante aqueles primeiros anos, prestei alguns poucos serviços. Nada muito estafante. Coordenei reuniões

durante algum tempo e também instalava a sala. Quem coordenava naquele tempo também tinha que instalar e desinstalar o Grupo. É que se situava numa sala dos fundos de uma igreja, onde além de A.A., se desenvolviam várias outras atividades da comunidade. O nosso Grupo, mesmo, quando não estava tendo reunião, ficava localizado dentro de duas caixas de madeira em cima de um armário velho. Quem ia coordenar chegava uma hora antes, varria a sala, abria as caixas e instalava o Grupo. Arrumava a mesa com a toalha, os livros, a campanha, o relógio, a sacola, pendurava na parede os Passos, as Tradições, a oração e diversas frases, inclusive o desenho meio gasto de uma tartaruga, com o lema "Vá com calma" escrito em cima.

Certa vez, fui eleito RSG. Antes de me candidatar, fui perguntar a um veterano o que fazia o RSG. Ele me respondeu que o RSG servia para eleger o Delegado, o que acontecia uma vez por ano (o que não deixava de ser verdade, já que naquela época não havia ainda estrutura de serviços).

Fiquei bastante animado com o encargo. Uma reunião por ano, eu podia fazer esse sacrifício. (Hoje em dia, já velho mentor - pelo menos eu gostaria - de vez em quando me pego no pulo dizendo para os mais jovens: "Com dois anos de A.A., eu já trabalhava como RSG.")

Quando o Grupo passou a ter reuniões diárias, fiquei confuso. Entendam, com duas semanais, se eu faltasse uma reunião por semana, ainda assim estaria participando de

cinquenta por cento das atividades do Grupo. Reunião todo dia complicou. Assim, mudei de Grupo.

Foi espantosa a paciência e a tolerância que meus padrinhos sempre tiveram comigo. Ambos foram e ainda são muito ativos no A.A.

Uma ocasião, em períodos sucessivos, os dois se elegeram para encargos no escritório local e prestaram serviços marcantes. Eu apoiei entusiasticamente essas iniciativas, porém fiquei de fora. "Eu preferia ser anônimo servidor de Grupo", dizia para mim mesmo. Muitas vezes eles e outros bons servidores vieram jantar em minha casa e tivemos reuniões memoráveis até o último trem de metrô, com assuntos intermináveis, recheados de muitas risadas.

Eu participava de todos os assuntos, dava palpites de como administrar bem o escritório, mas nunca fui lá. Eles também, "macacos velhos", não ficavam me convidando. Limitavam-se a fazer a parte deles, a dar o exemplo.

Nessa época, eu andava querendo posar de velho mentor no Grupo onde ia uma vez por semana, ou seja, recusando-me à candidatura em encargos "para dar espaço aos mais novos".

Aproximando-me de uma década de um programa meio titubeante, a Providência interveio. Na verdade, eu me sentia atraído pelo exemplo de meus padrinhos, mas eu me continha com o argumento de que não tinha tempo. Pois bem, de repente aconteceu de me sobrar todo o tempo do mundo. Tive que fazer uma cirurgia na minha perna esquerda, velha amiga que me dá um trabalho extra desde uma longínqua madrugada em que se misturaram uma vasta bebedeira, um carro emprestado e um poste. O fato é que entrei em uma prolongada licença.

Um dia, após ler todos os livros que tinha em casa, perguntei ao meu padrinho se havia algo para fazer no ESG onde ele estava com um encargo. Ele, meio distraído e sem acreditar muito no que estava ouvindo, me disse que sim, que havia lá muita coisa para fazer, especialmente cartas que

estavam se acumulando. O fato é que comecei a ir. Naquela época, havia algumas novidades. Estava saindo o primeiro número do Bob Mural, formava-se o primeiro Comitê de Literatura, falava-se que dali a alguns anos a Vivência deveria vir para São Paulo, sede da JUNAAB. Comecei a gostar das pessoas e do que fazia. E continuo indo lá até hoje. Prestei alguns serviços e tenho tido alguns poucos encargos. Nada muito estafante, repito. Ou que eu não gostasse de fazer. Sou daqueles que escolhem o que fazer. Na dúvida, eu falo não. Se me convidarem para ser tesoureiro de meu Grupo, é bem capaz que eu suma do mapa. No duro no duro, acho que o meu sonho mesmo é ter de volta aquele meu encargo de RSG dos meus dois anos de A.A. Aquele em que só precisava ir à uma reunião por ano.

Ultimamente ando pensando em me aposentar de A.A.

Como diz um companheiro mais antigo que se afastou recentemente, "não vou fazer mais nada, só ir às reuniões do meu Grupo, me sentar na última fileira como um velho resmungão e passar o tempo todo pigarreando com ar reprovador".

Na verdade, dando um balanço final, fiz muito pouco - nem de longe fiz o que poderia chamar de "a minha parte". Recebi de A.A. uma nova vida quando tudo estava perdido. A maior parte do tempo eu me esqueço disso.

O que eu faria se, membro da Irmandade há dois anos, chegasse para morar num país estranho e lá não tivesse A.A.? Provavelmente eu teria bebido.

E você, companheiro?

Vivência 46 – Mar/Abr 97

Reconquista

"A.A. 'me devolveu' tudo o que o álcool me roubou."

Olá gostaria de ser chamado assim: Jonicc!

Bem, a minha vida no campo do alcoolismo foi um fiasco total. Comecei com pequenos goles aos 13 anos, uma maravilha! Um mundo de novas descobertas, mas como tudo tem seu preço, comigo foi diferente. O álcool me cobrou um preço muito alto; não tive como pagar, então ele me levou o que o dinheiro não compra: - minha dignidade, o respeito, o caráter, enfim tudo que o ser humano tem de bom.

No principio os problemas são pequenos, o sofrimento e a tristeza vão e vêm; depois o problema aumenta. Passei a discutir com a família, com os colegas, deixei de dividir sentimentos e emoções. As preocupações se instalam: culpas, sofrimento e queixas psicossomáticas, insegurança e tensão; a morte ronda por perto; tudo é insano. Aos poucos a revolta vem! Gritos, xingamentos, o desespero é total, a perda do interesse se instala. Negligenciei deveras.

Quem sofreu foi minha família. Confesso: - eu achava que sofria, mas hoje tenho convicção que fiz meus familiares sofrerem muito mais.

Não bebia muito nem pouco, mas bebi o suficiente para conhecer Alcoólicos Anônimos. A única maneira de conhecer de perto o que estava acontecendo comigo foi visitando uma sala de A.A.

Lá descobri o que realmente eu era, o que eu queria que alguém tivesse me dito há muito tempo atrás: - um doente alcoólico! Não o que as pessoas me falavam: - um vagabundo, descarado, um cachaceiro irresponsável.

Eu só queria saber a verdade. Queria uma justificativa para aquela compulsão excessiva pelo álcool, um desejo louco, depois do 1º gole não tinha mais freio; eu queria parar, mas não conseguia; uma força além da minha era maior; um ser incapacitado cheio de defeitos de caráter, orgulho e maldade; achava que era um ser perfeito, sempre apontando os defeitos que estavam nas pessoas, nunca em mim.

Agradeço a Alcoólicos Anônimos pela reconquista! Por ter-me devolvido tudo o que o álcool me roubou. Sei o significado de viver sem beber, viver apenas 24 horas! Agora entendo que A.A. não é para parar de beber e sim, para viver sem beber! Infinitas 24 horas de sobriedade e muita serenidade.

Jonicc/ Paulo Afonso/ BA

Vivência nº109 - Set./Out. 2007.

Sem Medo de Errar

Transcrevemos. com prazer. carta do Dr. Mariano Cassavia Neto. Juiz de Direito da Comarca de Barueri. respondendo a convite do Grupo União de Carapicuíba-SP para participar de festividades do grupo.

"Este julgador é afortunado.

Pela graça dos céus. não sofre as torturantes agruras do alcoolismo.

Mas, por ironia do destino, ou por missão de sua sina, em razão de seu

cargo, lida com a miséria humana.

Que não se iludam os incautos. Num fórum se tratam das doenças da sociedade. Crimes dos mais simplórios aos mais infames. Omissão do Estado em face dos mais carentes. Jactanciosa luta pelo poder. Famílias se autodilacerando. Enfim, toda uma gama de problemas e circunstâncias suficientes para tirar o sono de qualquer homem ou mulher que se pautem em fazer o bem.

Daí por que, no afã de distribuir Justiça, este julgador entrega sua juventude e sua saúde ao trabalho. E, por ter apenas o tempo de sua vida para tentar fazer alguma coisa, não pode se dar ao luxo de participar de solenidades em prejuízo do tempo de que necessita para sentenciar processos, ouvir viúvas, atender crianças órfãs, procurar entender homens presos e buscar uma forma de cientificá-los de que, se quiserem, e somente se quiserem, poderão se tornar seres dignos de serem chamados homens.

Por vezes, tamanho o volume, tamanha a força, tamanha a dor da luta, tamanho o sofrimento, que este julgador se sente extremamente só. Descrente de uma solução. Impotente ante a injustiça. Cansado de tanta agressão. Sem forças para continuar lutando. Triste por não conseguir enxergar o sucesso de sua batalha.

Vivo, apenas, em face da esperança que traz em sua força e sabedoria... e opera milagre!

O combalido soldado, na trincheira e em plena batalha, recebe um convite como o vosso.

E aquele pedaço de papel lembra-o imediatamente a causa pela qual deve lutar. Revigora nele a imagem da família, de seus vizinhos, da cidade em que vive, da comunidade com a qual se relaciona, de que todo homem precisa de um lugar ao sol, de uma chance de dar uma vida digna aos seus filhos, de uma companheira para amar, e para amá-la, de uma cadeira na varanda para ver os netos brincando com seus amiguinhos na rua, de um canto para ouvir cantos, do silêncio da prece, da luz do amor entre as pessoas... enfim, do calor da vida!

Gente como vocês, que não ficam chorando na sarjeta quando o infortúnio os atinge, que fazem alguma coisa, qualquer coisa, sem medo do risco de errar, procurando acertar, e, em errando, tentando novamente até acertar, e, finalmente, acertam, são a nossa causa.

Enquanto houver uma pessoa como vocês no mundo, a destruição de Sodoma e Gomorra não se repetirá.

Cada homem e cada mulher que tiram da sarjeta é uma guerra vencida. Cada família que conseguirem reconstituir é uma vitória contra o mal.

Cada ex-presidiário que conseguirem vingar como gente como vocês, mais próximos da justiça estaremos.

Por vocês é que o Poder Judiciário existe.

Por vocês, o soldado se levanta novamente, e com a espada da verdade, e o escudo da esperança há de vencer a injustiça.

Pelo convite, mas por se fazerem presentes quando mais precisamos, nossa profunda gratidão.

Muito obrigado.

(a.) Mariano Cassavia Neto

Juiz de Direito"

VIVÊNCIA Nº 22 - OUTUBRO / NOVEMBRO / DEZEMBRO DE 1992.

SOBRIEDADE TOTAL

Dr. Roberto Lucato
Advogado e Jornalista Limeira/São Paulo

Em termos de mídia, existem determinados assuntos de pouca repercussão e podemos dividi-los em dois segmentos: aqueles cujo potencial de abrangência é de fato reduzido e isto faz com que sejam menos comentados e outros curiosamente importantíssimos, porém, socialmente apresentam-se como reprováveis e assim, são jogados debaixo do tapete.

Necessariamente, os assuntos pertencentes a este segundo grupo relacionam-se com as mazelas socioeconômicas, muito discutidas em campanhas eleitorais, porém, de difícil solução, como observamos, porque não se transportam do papel à prática.

Uma destas questões é o alcoolismo e, na semana passada, passou sem maiores comentários o registro de 70 anos do A.A. mundial.

É verdade que Alcoólicos Anônimos não possui grandes credenciais em matéria de marketing, ao contrário, a Irmandade tem um sistema próprio de interagir socialmente e, obviamente constitui-se por anônimos, o que já coloca seus membros em uma interessante situação de igualdade.

De reconhecimento do problema comum, da incurabilidade da doença e finalmente, de uma disciplina que, alcançada, reconduz o alcoólico à convivência familiar e, por extensão, ao meio profissional em que, teoricamente, ele estava inserido. Mas não é devido a este conjunto de tradições que os alcoólicos desmereçam elogios e maior visibilidade entre a opinião pública.

O fato é que, há 70 anos, o sistema de recuperação do alcoólico é eficiente; o que falta, isto sim, é um tratamento mais direto da doença e, extensiva te, do problema. Não perderia nosso precioso tempo inserindo neste comentário estatísticas recentes e antigas sobre os avanços do alcoolismo na sociedade, especialmente entre os jovens. Basta ligarmos o televisor e lá aparecerá, a todo instante, uma dessas mulheres descomunais associando prazer à bebida, como é vinculada a sensação prazerosa - mas sem propaganda oficial - às drogas ilícitas, e isto exerce uma enorme influência entre

os que defino

"seres em formação". O que não aparece na propaganda diz respeito à progressão do consumo, e isto me parece ser uma bomba de efeito retardado porque ninguém consome uma garrafa de aguardente ou uma caixa de cerveja na primeira vez que experimenta estas bebidas.

Para chegar lá o indivíduo vai se entregando, pouco a pouco, às peregrinações do inconsciente, de um cérebro a cada dia mais voltado à necessidade de reencontrar aquela sensação. Um cérebro, também destruído, incapaz de discernir entre sensatez e irracionalidade; falido no processo de monitorar atividades diárias, avaliando o certo e o errado, o nocivo e o saudável.

Por estas e outras entendo e valorizo o A.A. como são absolutamente importantes outras organizações anônimas como CVV e NA, pois o drama da bebida parece institucionalizado.

Até se inventa um nome adequado para aceitar o alcoólico: bebedor social!

Mas tudo isso não passa de uma profunda hipocrisia. O álcool, mais do que nunca, está se incorporando em festas, travestido de estimulante. Portanto, se temos de conviver com ele, o melhor que temos a fazer é ficar atentos.

Especialmente alertas na incorporação da bebida a determinados hábitos entre as gerações que se formam, tentando afastá-lo e, naquela em que os prejuízos já se encontram visíveis e mensuráveis, encaminhá-la ao A.A..

Não é fácil este segundo expediente, pois o convencimento desta condição é o ponto de partida. O início de um encaminhamento franco e amigável, destituindo uma situação inconscientemente suportável, mas, na prática, causadora de estragos de proporções imprevisíveis, da sala de estar ao trânsito.

Que as tradições ao A.A. sejam mantidas por mais 700 anos, auxiliando na recuperação dos alcoólicos, seus empregos e fundamentalmente, do seio familiar. E tudo isso feito de uma maneira aparentemente tão simples: evitando, só por hoje, o primeiro gole.

Vivência nº 97 - Set/Out. 2005

UNICIDADE DE PROPÓSITO- AA e NA

Matéria traduzida da Grapevine, aponta para a preservação de A.A. e de NA em todo o mundo através da prática das Doze Tradições.

Um membro de A.A. chamou nossa atenção para o artigo que se segue, escrito pelo Conselho Mundial de Curadores de Narcóticos Anônimos, irmandade fundada em 1953. Decidimos publicá-lo com os seguintes objetivos:

- Oferecer aos nossos leitores uma compreensão sobre a unicidade de propósito de A.A.;
- Fornecer uma percepção das formas pelas quais outra irmandade lida com a mesma questão crucial;
- Assinalar diferenças entre as duas irmandades;
- Enfatizar o princípio de "cooperação e não afiliação", tão importante para a nossa irmandade.

Apresentamos esse artigo dentro do espírito de nossa Sexta Tradição - não para

endossar o "empreendimento alheio", e sim abordar tópicos que dizem respeito a todos os membros de A.A.

ALGUMAS CONSIDERAÇÕES SOBRE NOSSO RELACIONAMENTO COM ALCOÓLICOS ANÔNIMOS.

A forma como NA se relaciona com todas as outras irmandades e organizações pode gerar controvérsia dentro de nossa irmandade. Embora haja uma política estabelecida de "cooperação sem afiliação", a confusão permanece no que se refere às outras irmandades. Uma questão bastante delicada envolve nosso relacionamento com a irmandade de Alcoólicos Anônimos. O Conselho de Curadores para Serviços Mundiais de NA costuma receber cartas que versam

sobre a mais variada gama de perguntas acerca desse relacionamento.

Narcóticos Anônimos foi criado com base em Alcoólicos Anônimos. Quase todas as comunidades de NA que existem, apoiaram-se, de alguma forma, em A.A., durante seu período de formação. Nosso relacionamento com A.A. tem sido muito verdadeiro e dinâmico ao longo dos anos. Nossa irmandade como um todo resultou da dúvida existente em A.A., sobre o que fazer com os adictos que batiam à sua porta.

Voltaremos um pouco às origens, em busca de uma perspectiva de nosso atual relacionamento com A.A.

Bill W., um dos co-fundadores de A.A., sempre dizia que um dos maiores sustentáculos de sua irmandade era a unicidade de propósito, ou seja, mirar somente um aspecto.

Limitando seu propósito primordial a levar a mensagem aos alcoólicos e evitando assim qualquer outra atividade, A.A. é capaz de se desincumbir dessa tarefa de uma forma extremamente eficaz. O clima de identificação é preservado pela unicidade de propósito, e o alcoólico encontra então a ajuda de que necessita.

Desde seu mais remoto início, A.A. foi confrontado com uma situação bastante complicada: "O que fazer com os dependentes químicos que nos procuravam?

Desejamos manter nosso foco no álcool para que a mensagem seja levada ao alcoólico, mas os adictos que aqui chegam, falam sobre drogas, e, inadvertidamente enfraquecem nosso clima de identificação." Os Doze Passos e

o Livro Azul já haviam sido escritos - o que mais se esperava que eles fizessem? Que novamente os reescrevessem? Permitir que o clima de identificação se diluísse e que o sentido de pertencer a A.A. se perdesse?

Expulsar aquelas pessoas agonizantes para que morressem na rua? Deve ter sido uma situação extremamente complexa para A.A.

Quando A.A. finalmente estudou o problema de forma cuidadosa e tomou uma posição através de sua literatura, a solução por eles encontrada foi mais uma prova de seu bom senso e sabedoria. Prometeram seu apoio num espírito de "cooperação, mas não afiliação". Essa solução de grande visão para uma questão tão complexa preparou o terreno para o surgimento da irmandade de Narcóticos Anônimos.

Entretanto, o problema que A.A. gostaria de evitar teria de ser comunicado individualmente a cada grupo que tentasse adaptar seu programa de recuperação para dependentes químicos (adictos). Como conseguir então o clima de identificação indispensável para a renição e a conseqüente recuperação, caso fosse permitido acolher os mais diversos tipos de dependência? Seria possível para um dependente de heroína se relacionar com facilidade com outros dependentes cujo problema fosse o álcool, maconha ou tranquilizantes? Como seria conseguida a Unidade, que, segundo a

Primeira Tradição, é fundamental para a recuperação? Nossa Irmandade (NA) herdou então um árduo dilema.

Para que se tenha idéia de como A.A. lidou com o problema, voltemos um pouco para a sua história. Uma segunda coisa sobre a qual Bill W. sempre falava e escrevia, era o que ele chamava de "gol de placa" de sua irmandade - as palavras do Terceiro e Décimo Primeiro Passos. A grande área da espiritualidade versus religião era tão complexa para eles assim como a

unicidade de enfoque o era para nós. Bill costumava contar como o simples fato de acrescentar "na forma em que O concebíamos" depois da palavra "Deus", liquidou por completo com toda a controvérsia a esse respeito. Um simples quesito, que tinha potencial para dividir e destruir A.A.,

transformou-se num dos maiores alicerces de seu programa.

À medida que os fundadores de Narcóticos Anônimos adaptaram os Passos de A.A., chegaram também a um "gol de placa" de importância equivalente. Ao invés de adaptar o Primeiro Passo de forma lógica e natural ("Admitimos que somos impotentes perante as drogas"), eles fizeram aí uma mudança radical:

Escreveram assim: "Admitimos que somos impotentes perante a nossa adicção."

Existe um grande número de drogas e o uso de qualquer delas é apenas o sintoma de nossa doença. Quando os adictos se reúnem e enfocam as drogas, normalmente estão enfocando suas diferenças, pois cada um deles usa um tipo de combinação de drogas.

A única coisa que todos eles tem em comum é a doença da adicção. Com aquela simples mudança na frase, foi criada a irmandade de Narcóticos Anônimos.

Nosso Primeiro Passo (NA) dá-nos um foco: nossa adicção. As palavras do Passo Um enfocam também nossa impotência perante os sintomas da doença. A frase "impotentes perante nossa adicção" engloba tanto os veteranos quanto os recém-chegados. Nossa adicção vem novamente à tona e causa descontrole de pensamentos e sentimentos sempre que descuidamos de nosso programa de recuperação. Esse processo nada tem a ver com a "droga de preferência".

Estamos alerta contra a recorrência do nosso uso de droga aplicando nossos princípios espirituais antes de uma recaída. Nosso Primeiro Passo se aplica independentemente da "droga de preferência" e do tempo em que estamos limpos. Tendo esse "gol de placa" como embasamento, NA floresceu como importante organização mundial, enfocando claramente a adicção.

À medida que a comunidade de NA amadureceu através de um melhor conhecimento de seus próprios princípios (o Passo Um em particular), um fato interessante se apresentou. A perspectiva de A.A., enfocando o álcool, e a abordagem de NA, não enfocando nenhuma droga específica, não podem ser confundidas (misturadas).

Quando tentamos misturá-las enfrentamos os mesmos problemas que A.A. teve conosco. Quando nossos membros se identificam como

"adictos e alcoólicos", ou falam sobre "sobriedade" e viver "limpo e sóbrio", a clareza da mensagem de NA é truncada. Esse linguajar sugere a existência de duas doenças e que cada droga é diferente da outra, como se houvesse necessidade de terminologias diferenciadas toda vez que a adicção fosse discutida. À primeira vista, o fato parece de somenos importância,

contudo nossa experiência mostra que o impacto da mensagem de NA é claramente atenuado por essa confusão semântica aparentemente tão sutil.

Ficou bem claro que tanto nossa compreensão quanto nossa unidade, assim como a nossa rendição "ampla, total e irrestrita" como adictos que somos, depende de um

entendimento límpido e cristalino de nossos princípios mais fundamentais: somos impotentes perante uma doença que piora progressivamente mediante o uso de qualquer droga. Não importa qual fosse a nossa "droga de preferência" ao ingressarmos; qualquer droga que usarmos acionará novamente a doença. Recuperamo-nos da doença da adicção aplicando nossos Doze Passos. Nossos Passos foram escritos especialmente para transmitir claramente a mensagem, portanto, todo o resto de nossa linguagem de recuperação precisa ser tão consistente quanto eles. Não podemos misturar esses princípios fundamentais com aqueles da organização co-irmã, sem que nossa própria mensagem seja truncada. Ambas as irmandades têm sua Sexta Tradição, para que possam conservar suas respectivas características e impedir que se afastem do seu propósito primordial. Uma irmandade de Doze Passos possui uma necessidade inerente de focar um único propósito, de forma a fazê-lo de um modo eficaz; cada irmandade de Doze Passos deve ser independente e não filiada a nenhuma outra atividade. A separação faz parte de nossa natureza, assim como o uso de terminologia própria, pois cada uma delas tem seu único e diferenciado propósito. O alcoolismo é o enfoque de A.A., e nós devemos respeitar o nosso próprio propósito e identificarmo-nos em nossas reuniões como adictos simplesmente, e fazer nossas partilhas de forma que a nossa mensagem seja clara.

Como irmandade, devemos nos empenhar cada vez mais em evoluir, sem nos atermos teimosamente a nenhuma radicalidade. Aqueles companheiros que estavam truncando (ainda que sem intenção) a mensagem de NA, usando termos como "sobriedade", "alcoólico," "limpo e sóbrio," "viciado em drogas" etc, poderiam contribuir bastante identificando-se claramente como adictos e passando a usar as palavras "limpo," "tempo limpo," e "recuperação", as quais não especificam nenhuma substância em particular. Todos nós podemos ajudar, citando nas reuniões apenas a nossa literatura, e evitando com isso implicações de qualquer endosso ou afiliação. Nossos princípios são auto-sustentáveis. Pelo bem de nosso desenvolvimento como irmandade e a recuperação individual de nossos membros, nossa abordagem dos problemas da adicção deve transparecer claramente em tudo o que fazemos ou falamos nas reuniões. Membros de NA que costumavam usar esses argumentos no sentido de racionalizar e também cristalizar uma posição anti-A.A., conseguiram com isso desestabilizar companheiros veteranos e bastante ativos dentro da Irmandade. Melhor fariam eles se reavaliassem e reconsiderassem os efeitos danosos desse tipo de comportamento. Narcóticos Anônimos é uma irmandade espiritualizada. Amor, tolerância, paciência, e compreensão são essenciais na consolidação de nossos princípios. Vamos canalizar energias em direção ao nosso desenvolvimento espiritual pessoal, através dos nossos Doze Passos. Levemos nossa mensagem de forma clara. Há muito trabalho e fazer e precisaremos muito uns dos outros para que haja eficácia. Vamos buscar o espírito de unidade de NA.

(Narcóticos Anônimos, Conselho de Curadores para Serviços Mundiais, Boletim 13 - novembro de 1985)

(VIVÊNCIA Nº 63 - Jan/Fev 2000)

UNIDADE

"Bill, nós adoramos recebê-lo e ouvi-lo falar. Conte-nos onde você costumava esconder as suas garrafas e fale-nos daquela experiência espiritual. Mas não venha nos falar mais a respeito destas malditas Tradições." (Levar Adiante)

Era mais ou menos coisas deste tipo que Bill ouvia quando, antevendo o perigo que corria A. A., colocou o pé na estrada e passou a divulgar o que ele chamava de Doze Pontos Para Garantir o Nosso Futuro.

O nome Tradições só veio mais tarde e atesta toda a genialidade de Bill, pois já pensaram se ele tivesse dado o nome de "12 regras", "12 leis", "estatuto", ou qualquer outra coisa que significasse regulamento?

Talvez nenhum membro de A. A. aceitaria estes princípios, Bill conhecia muito bem seus companheiros alcoólicos; ele sabia que nenhum bêbado que se auto-respeitasse, sóbrio ou não, se submeteria docilmente a um conjunto de "leis" isso seria autoritário demais!

Mas por que Bill sentiu a necessidade das Tradições como garantia do futuro de A. A.? Bill tinha uma mente obcecada e uma visão de futuro excepcional. Ele sabia o que era bom para A. A. e não desistia de seus propósitos facilmente quando em benefício de A. A.

Bill estudou e pesquisou profundamente sobre o Movimento Washingtoniano, movimento que surgiu de maneira espetacular nos Estados Unidos um século antes de A. A. com o objetivo de salvar bêbados e da mesma maneira espetacular que surgiu naufragou por dois motivos básicos: a) Eles não consideravam o alcoolismo como doença e sim como um desvio de caráter, uma fraqueza, que podia ser corrigido apenas com a força de vontade e b) Não oferecia um padrão de conduta, uma orientação que salvaguardassem o movimento.

Por exemplo, táticas carnavalescas de promoção e a carência de qualquer princípio de anonimato era o modo que eles divulgavam o movimento; participavam ativamente de controvérsias públicas, política, religião, etc.

A. A. já havia corrigido o primeiro motivo quando afirmou que o alcoolismo é uma doença incurável e que a força de vontade é inteiramente nula no seu combate, mas e a segunda causa do naufrágio dos Washingtonianos como fazer?

Pois bem, as respostas a estas perguntas vieram nos anos seguintes e tiveram a sua origem nos próprios Grupos.

Desde 1937, já contávamos com o auxílio de um Escritório e grande parte do trabalho de Bill W. neste escritório era de cuidar da correspondência.

A maioria das correspondências pedia orientação para a abertura de novos Grupos ou pediam sugestões para a solução de problemas de funcionamentos dos grupos.

A idéia da criação de diretrizes para funcionamento de grupos surgiu justamente da crescente correspondência com pedidos de ajuda.

As Tradições em A. A. representam a experiência extraída de nosso passado e nos apoiamos nelas para nos manter em unidade, através dos obstáculos e perigos que nos possa trazer.

Tradição significa um método específico de determinada ação, atitude ou ensinamento que são passados de geração para geração. Uma coisa que se torna tradicional, se torna normal, e, portanto, é seguida muitas vezes sem nenhuma indagação.

Nota-se, de um modo geral, a grande dificuldade que tem o membro de A. A. com a prática das Tradições, chega a ser até um preconceito. Talvez por nunca recebermos a informação correta para o significado dos princípios de A. A. quando chegamos ao Grupo pela primeira vez.

Tive muita dificuldade em quebrar esta barreira. Como diz uma citação de Hebert Spencer em nosso livro azul: "Há um princípio que é uma barreira a toda informação, que é uma refutação de qualquer argumento e que não pode deixar de manter um homem na ignorância perpétua: o princípio consiste em depreciar antes de investigar". Normalmente depreciamos antes.

Devido a este "depreciar antes de investigar" é que aceitamos passivamente a afirmação que as Tradições de A. A. são só para os Grupos.

"Mas as Doze Tradições também apontam diretamente para muitos de nossos defeitos individuais. Por dedução, elas pedem a cada um de nós para deixar de lado o orgulho e o ressentimento. Elas pedem pelo benefício do Grupo, bem como pelo benefício pessoal. Elas nos pedem para nunca usar o nome de A. A.

em busca de poder pessoal, fama ou dinheiro. As Tradições garantem a igualdade de todos os membros e a independência de todos os Grupos." (A. A. Atinge a Maioridade pg.87).

Se formos cuidadosos em sua prática veremos que são as Tradições que têm a capacidade de revelar aqueles defeitos que mais nos prejudicam e que insistem em dirigir a nossa vida.

São os conflitos em nossas relações interpessoais um valioso terreno de observação de nossa personalidade. Esses conflitos são reveladores de nós mesmos. Afinal, todos temos uma agenda oculta e nesta agenda estão escondidos aqueles nossos já conhecidos instintos de busca de prestígio, poder e prazer. A nossa incrível capacidade de conduzir as coisas para que beneficiem a nós mesmos. O querer sempre estar com a razão, independente de tê-la ou não? Energia perdida. Em vão.

Tal como Os Passos surgiram com a finalidade de evitar que voltássemos a beber ao longo de sua prática percebeu-se que poderíamos conseguir muito mais com eles, o mesmo ocorre com as Tradições de A. A.

Se em seu princípio a finalidade era orientar os Grupos para problemas que fossem surgindo, com a sua prática percebeu-se rapidamente que elas são um poderoso instrumento em minha recuperação.

Afinal, se os Passos são sugeridos para um melhor conhecimento de mim mesmo, para melhorar a minha auto-aceitação, as Tradições têm o poder de me mostrar a melhor maneira de viver em grupos.

Se aprendermos a conviver com os companheiros do Grupo de A. A. já teremos um ótimo indicador de como conviver com as demais pessoas de nossos diversos grupos. Se os Passos nos ensinam a viver, as tradições têm o poder de nos ensinar a conviver, talvez a nossa maior dificuldade. Só se cresce espiritualmente na convivência com os outros. Aqui temos outra máxima muito usada por nós que é: "quer saber como está meu relacionamento com Deus, pergunte às pessoas que convivem comigo".

Quanto mais praticarmos as Tradições em nossos relacionamentos, mais cresceremos em direção a um Poder Superior, mais cresceremos espiritualmente.

Uma filosofia afirmou determinada época que se reprimimos uma tradição, ela escapa pelo ladrão e retorna... Assim se dá em A. A., se reprimimos uma das Tradições mais à frente seremos obrigados a observá-la novamente. Para o nosso próprio bem.

As Tradições de A. A. existem justamente para isso, para evitar a repetição de erros. Erros velhos não nos levam a nenhum crescimento, que cometamos erros novos, pois através deles é que continuaremos a aperfeiçoar a melhor maneira de viver em grupos de nos relacionarmos com a sociedade lá fora e, principalmente, melhorar a nossa qualidade de recuperação.

O crescimento espiritual inicia quando nos juntamos a um Grupo e passamos a viver em Unidade com os companheiros deste Grupo e com A. A. em seu todo.

Anônimo

Revista Vivência Nº 123 - Jan/Fev - 2010

Vivendo a maneira de A.A.

"O desejo de parar de beber e a luta contra a vontade de beber."

Após alguns meses em Alcoólicos Anônimos e mantendo-me abstinente de bebidas alcoólicas, evitando o 1º gole, um dia de cada vez, questiono o fato de ainda sentir vontade de beber. Será que quando procurei A.A., eu realmente tinha o desejo de parar de beber? - Sim! Mas também, a esperança de um dia poder voltar a beber, assim como o desejo de um dia não sentir mais vontade de beber. Sentia necessidade de parar de beber por haver perdido o controle sobre minha vontade.

Analisando agora essa minha vontade, percebo que eu sinto falta muito mais que do prazer pelo sabor da bebida, é do efeito que a bebida alcoólica me proporcionava, como: aliviar a ansiedade, relaxar-me, despreocupar-me, sentir-me alegre, motivado, inspirado, autoconfiante, ter fluência verbal, fazer amigos, me emocionar, abraçar a todos como irmãos, fazer planos para o futuro, apaixonar-me pela vida, superar-me, buscar o êxtase, enfim: estar de bem com a vida.

Pensando assim, concluo que beber havia sido bom para mim. Habituei-me, então, a beber todos os dias, principalmente se as "coisas" não iam bem. Era como um "remédio para todos os males". A bebida alcoólica tornou-se a minha companheira íntima. Surgiu assim a compulsão quando minha tolerância ao álcool aumentou e com ela a quantidade de bebida que eu ingeria; bebidas mais fortes, procurando estar de estômago vazio, tudo em busca do efeito desejado, mas nunca me satisfazia, por mais que eu bebesse. Veio então a dependência física: meu organismo reclamava a presença do álcool. Para trabalhar, atendendo a pacientes em odontologia, tomava sedativos durante o dia a fim de controlar os tremores e suportar a abstinência do álcool. Devido à minha profissão, o acesso à farmacoterapia e a receituários facilitava a "auto-medicação" e tomava diuréticos para controlar a retenção de líquidos. Antiarrítmicos para controlar os batimentos cardíacos e polivitamínicos para compensar a alimentação irregular. Enfim, num medo desesperado, tentava monitorar meu organismo, "movido à álcool", para que não "entrasse em pane". Uma dependência psicológica já existia: precisava do álcool mais do que tudo, incluindo família, profissão, amigos e Deus. Mas já não havia o efeito desejado, somente o efeito indesejado de estar sempre mal quer tivesse bebido ou não.

Tentei controlar-me várias vezes, beber socialmente, como se diz, e descobri não ser capaz. Sentia-me obrigado a beber mesmo que eu não desejasse. Passei a sentir medo de ficar sem o álcool; medo da vida, do dia, da noite, dos compromissos, das conseqüências de meus atos. Medo de Deus e de mim mesmo. Parecia que eu iria implodir a qualquer momento. Havia me transformado em um "escravo voluntário do álcool". Não havia mais nenhuma vantagem em beber a não ser pelo prazer mórbido de não sofrer a dor da separação de minha companheira.

A busca pelo efeito desejado tomara-se obsessão. O sonho de bem-estar virou um pesadelo de matar. Já não podia mais parar nem seguir adiante. O álcool havia se transformado em meu inimigo íntimo.

Aqui me pergunto: Como posso, após tudo que passei, ainda sentir vontade de beber? A resposta só pode ser: insanidade, loucura. Sintomas dessa terrível doença do alcoolismo que em A.A. vim a saber-me portador. Uma doença de origem física, mental, emocional e espiritual. Incurável, de caráter progressivo e fatal, mas que pode ser detida se eu assim o desejar. Então, o que fazer com essa minha vontade?

Procurar VIVER À MANEIRA DE ALCOÓLICOS ANÔNIMOS!

No programa de recuperação de A.A., nos Doze Passos, encontrei a resposta: "RENDIÇÃO": Admitindo a minha impotência perante o álcool, 1º Passo, acreditando que Deus poderá me devolver a sanidade, 2º Passo, e entregando minha vontade e minha vida aos cuidados de Deus, 3º Passo.

Creio que a vontade de Deus para comigo está expressa providencialmente nos 12 Passos de A.A.

Hoje, em recuperação, acredito estar no caminho certo, em busca da sobriedade desejada que considero ser mais que simplesmente beber ou não beber, e sim, viver bem, à maneira de A.A., livre da escravidão do álcool, trocando a dependência da bebida pela dependência de um Poder Superior a mim mesmo, Deus, através da Irmandade de Alcoólicos Anônimos. Aprendi em A.A. que a porta para uma nova vida se abre apenas pelo lado de dentro e que a chave está ao meu alcance e se chama BOA VONTADE.

Hoje, pela vontade de Deus, também sinto muita "VONTADE DE VIVER", graças à Irmandade de Alcoólicos Anônimos.

"No programa de recuperação de A.A., nos Doze Passos, encontrei a resposta: RENDIÇÃO"

(Newton /Americana-SP)

VIVÊNCIA 95 - Mai/Jun. 2005