

FELICIDADE

“Na Opinião do Bill”

A GRATIDÃO DEVE IR PARA FRENTE

“A gratidão deveria ir para frente, nunca para trás. Em outras palavras, se você levar a mensagem a outros, estará pagando da melhor maneira possível a ajuda que lhe foi prestada.”

Nenhuma satisfação tem sido mais profunda e nenhuma alegria maior do que um trabalho do Décimo Segundo Passo bem feito. Contemplar os olhos de homens e mulheres se abrirem maravilhados, à medida que passam da escuridão para a luz, ver suas vidas se encherem rapidamente de um novo propósito e significado, e acima de tudo vê-los despertados para a presença de um Deus amoroso em suas vidas – essas coisas constituem a essência do que recebemos, quando levamos a mensagem de A. A.

“SOLITÁRIOS” – MAS NÃO SOZINHOS

O que se pode dizer dos muitos membros de A. A. que, por várias razões, não podem ter uma vida familiar? No início muitos deles sentem-se sós, magoados e abandonados, ao testemunhar tanta felicidade doméstica ao seu redor. Se não podem ter esse tipo de felicidade, A. A. pode lhes oferecer satisfações igualmente valiosas e duradouras?

Sim, desde que eles se disponham a procurá-las. Cercados por tantos amigos Aas, os assim chamados “solitários” nos contam que já não se sentem sós. Em companhia de outros homens e mulheres, podem se dedicar a inúmeros ideais, pessoas e projetos construtivos. Podem participar de empreendimentos que por sua natureza seriam negados aos casados. Todos os dias vemos esses membros prestarem relevantes serviços e receberem, de volta, grandes alegrias.

MELHOR QUE OURO

Como recém-chegados, muitos de nós têm se entregado à intoxicação espiritual. Como um explorador faminto ao esgotar a última migalha de alimento, encontramos ouro. A alegria que sentimos aos sermos libertados de uma vida toda de frustração foi enorme.

O recém-chegado sente que encontrou algo melhor que ouro. Ele pode não perceber de imediato que apenas tocou a superfície de uma mina infinita, que só pagará dividendos se explorá-la pelo resto da vida e se insistir em doar toda a produção.

DANDO SEM EXIGIR

Observe qualquer AA de seis meses trabalhando com um provável membro no Décimo Segundo Passo. Se o recém-chegado disser: “Vá para o diabo que o carregue”, o AA que está fazendo o Décimo Segundo Passo apenas sorri e busca outro alcoólico para ajudar. Não se sente frustrado nem rejeitado. Se seu próximo bêbado aceitar e, por sua vez, começar a dar amor e atenção a outros sofredores e não dá nada de volta para ele, o padrinho se sente feliz de qualquer forma. Ele ainda assim não se sente rejeitado; pelo contrário, alegra-se porque seu apadrinhado está sóbrio e feliz.

E ele sabe bem que sua própria vida foi enriquecida com um dividendo extra por dar a um outro sem exigir qualquer retribuição.

ALÍVIO E ALEGRIA

Quem pode dar uma explicação de todas as misérias que já sofremos e quem pode avaliar o alívio e a alegria que os últimos anos nos trouxeram? Quem pode possivelmente contar os grandes resultados do que o trabalho de Deus, através de A. A. já pôs em movimento?

E quem pode desvendar o grande mistério de nossa total libertação da escravidão que leva à mais fatal e desesperada obsessão, que por séculos tinha dominado a mente e o corpo dos homens e mulheres como nós?

Achamos que o bom humor e o riso são úteis. As pessoas de fora às vezes ficam chocadas quando manifestamos alegria contando uma experiência, aparentemente trágica, do passado. Mas por que não deveríamos rir? Estamos recuperados e ajudamos outros a se recuperarem. Que maior motivo de regozijo poderia haver do que esse?

DEPOIS DA “LUA DE MEL”

“Para a maioria de nós, os primeiros anos de A. A. se parecem com uma lua-de-mel. Existe uma nova e poderosa razão que nos mantêm vivos, há uma grande alegria em tudo. Durante algum tempo estamos afastados dos principais problemas da vida. Isso tudo é muito bom.

“Mas quando a lua-de-mel termina, somos obrigados a carregar nossos fardos, como todas as outras pessoas. É aí que começam os testes. Talvez o grupo nos tenha levado à margem. Talvez tenham aumentado as dificuldades em casa ou no trabalho ou ainda no mundo lá fora. Então os antigos padrões de comportamento reaparecem. O que revela a extensão de nosso progresso é o modo como reconhecemos e lidamos com esses padrões”.

Os sábios sempre souberam que ninguém pode melhorar sua vida até que o auto-exame torne-se um hábito regular, até que ele admita e aceite as coisas que descobrir, e até que tente corrigir o que está errado.

FELIZES – QUANDO SOMOS LIVRES

Para a maioria das pessoas normais a bebida significa a libertação da preocupação, do aborrecimento e da ansiedade. Significa uma alegre intimidade com os amigos e um sentimento de que a vida é boa.

Mas não foi isso o que aconteceu conosco, nos últimos tempos de nossas pesadas bebedeiras. Os velhos prazeres desapareceram. Havia um desejo ardente de gozar a vida, como nunca, e uma dolorosa ilusão de que algum novo controle milagroso nos permitisse fazê-lo. Havia sempre mais uma tentativa e mais um fracasso.

Estamos certos de que Deus nos quer ver felizes, alegres e livres. Portanto, não podemos compartilhar a crença de que esta vida seja necessariamente um vale de lágrimas, embora em certa época tenha sido exatamente isto para muitos de nós. Mas ficou claro que vivíamos criando nossa própria miséria.

VIDA DIÁRIA

A importância que A. A. dá ao inventário pessoal só nos é difícil porque muitos de nós na verdade nunca tivemos o hábito de fazer uma meticulosa auto-análise.

Uma vez que esta saudável prática tenha se tornado um hábito, passará a ser tão interessante e proveitosa, que o tempo gasto com ela não será perdido. Pois esses minutos, e às vezes horas, gastos com o auto-exame conseguem tornar as outras horas do dia melhores e mais felizes. Finalmente nossos inventários acabam por se tornar uma necessidade da vida diária, e não uma coisa incomum ou excepcional.

DÁDIVAS DE DEUS

Percebemos que o sol nunca se põe para a Irmandade de A. A.; que mais de trezentos e cinquenta mil pessoas agora se recuperam de sua doença; que começamos em toda parte a transpor as enormes barreiras de raça, credo e nacionalidade. Esta certeza de que tantos de nós têm sido capazes de encontrar suas responsabilidades, sobriedade, crescimento e eficiência no confuso mundo em que vivemos, certamente nos dará a mais profunda alegria e satisfação. Mas, como pessoas que sempre aprenderam pelo modo mais difícil, com certeza não vamos nos felicitar. Temos que saber que esses bens são dádivas de Deus, que em parte se combinaram com uma crescente boa vontade de nossa parte para descobrir e fazer Sua vontade para conosco.

SATISFAÇÕES DE UMA VIDA CORRETA

Como é maravilhoso sentir que não precisamos nos distinguir especialmente de nossos companheiros para podermos ser úteis e profundamente felizes. Poucos de nós podemos ser líderes destacados, e nem queremos sê-lo.

O serviço prestado com alegria; as obrigações honestamente cumpridas; os problemas bem aceitos ou resolvidos com a ajuda de Deus; a consciência de que em casa ou no mundo lá fora somos parceiros num esforço comum; o fato de que os olhos de Deus somos todos importantes; a prova de que o amor dado livremente sempre traz retorno; a certeza de que não estamos mais isolados e sós em prisões construídas por nós mesmos; a segurança de que podemos nos ajustar e pertencer ao esquema de Deus – essas são as satisfações de uma vida correta, que jamais poderiam ser substituídas por qualquer pompa ou cerimônia ou por qualquer quantidade de posses materiais.

UM VIGOROSO COMEÇO

Mesmo o mais novo dos recém-chegados descobre recompensas jamais imaginadas quando procura ajudar seu companheiro alcoólico que está ainda mais cego do que ele. Esse é na verdade o tipo de doação que não exige nada em troca. Ele não espera que seu companheiro sofredor lhe pague, ou mesmo lhe dê amor. E então ele descobre que, através do divino paradoxo desse tipo de doação, encontrou sua própria recompensa, tenha seu companheiro recebido ou não alguma coisa. Seu próprio caráter pode ainda não estar bem formado, mas de alguma forma sabe que Deus permitiu que ele tivesse um vigoroso começo, e sente que está à beira de novos mistérios, alegrias e experiências com as quais nunca havia sonhado.

CAMARADAGEM EM PERIGO

Nós AAs, somos como os passageiros de um grande navio, momentos depois de serem salvos de um naufrágio, quando a camaradagem, a alegria e a democracia reinam na embarcação, desde a mesa de terceira classe até a mesa do capitão.

Ao contrário dos sentimentos dos passageiros, contudo, nossa alegria por haver escapado do desastre, não diminui quando cada qual segue seu próprio caminho. O sentimento de compartilhar um perigo comum – a recaída no alcoolismo – continua sendo um elemento importante do poderoso vínculo que nos une em A. A.

Nossa primeira mulher alcoólica tinha sido paciente do Dr. Harry Tiebout, e ele lhe havia entregue uma cópia manuscrita do Livro Azul. A primeira leitura a deixou revoltada, mas a segunda a convenceu. Em seguida ela foi a uma reunião realizada em nossa sala de estar, e dali ela voltou para o sanatório levando essa clássica mensagem a um companheiro paciente: “Não estamos mais sozinhos”.

A FELICIDADE É A META?

“Não acho que a felicidade ou a infelicidade sejam a questão principal. Como enfrentamos os problemas que surgem? Como aprendemos através deles e transmitimos o que aprendemos aos outros, caso eles queiram aprender?”

“Do meu ponto de vista, nós deste mundo somos alunos da grande escola da vida. O propósito é tentarmos crescer e ajudar nossos companheiros viajantes a crescerem no amor que não faz exigências. Em suma, procuramos progredir à imagem e semelhança de Deus, como nós O concebemos.

“Quando vem a dor, espera-se que aprendamos a lição, com boa vontade, e que aprendamos a ajudar os outros a aprenderem. Quando vem a felicidade, nós a aceitamos como uma dádiva, e agradecemos a Deus.”

OS RESULTADOS DA ORAÇÃO

Quando o cético experimenta o processo da oração, deve começar a acumular resultados. Se persistir, é quase certo que encontrará mais serenidade, mais tolerância, menos medo e menos raiva. Vai adquirir uma coragem calma, sem nenhuma tensão. Poderá ver o “fracasso” e o “sucesso” como realmente são. Os problemas e calamidades começarão a representar aprendizado em vez de destruição. Vai sentir-se mais livre e mais sadio.

A idéia de que tenha se hipnotizado por auto-sugestão parecerá ridícula. Seu senso de utilidade e de propósito aumentará. Suas ansiedades começarão a diminuir. Sua saúde física talvez melhore. Coisas imprevistas e maravilhosas começarão a acontecer. Relações distorcidas com a família e com outras pessoas melhorarão surpreendentemente.

(Fonte: Na Opinião do Bill – paginas: 29-53-57-69-163-216-218-233-249-254-298-302-306-321)

FELICIDADE **“Vimos Acreditar”**

Para chegar a uma definição operacional de felicidade, nas minhas tentativas de aplicar o projeto de A. A. à reconstrução de uma vida estilhaçada, tentei primeiro recordar a felicidade que perseguíamos nos velhos tempos. Suspeito que, para a maioria de nós, a felicidade fosse equacionada à alegria.

Buscávamos na bebida a euforia, a libertação até mesmo do mais ligeiro vestígio de responsabilidade. Queríamos isolamento contra a urgente mudança do mundo ao nosso redor, um leito macio numa nuvem lânguida. E, durante fugazes momentos, pouco antes da cortina do esquecimento cair, nos deixávamos levar para aquele estado de ilusões.

Disseram-nos então: "Venham para A. A. Nós os ajudaremos a manter a sobriedade e vocês encontrarão a felicidade real".

A sobriedade era real mas, subitamente, o mundo também era - um lugar agressivo e impiedoso que nunca havíamos encarado totalmente antes. Onde estava essa coisa tão perseguida chamada felicidade?

Um filósofo da antiguidade disse que a felicidade não é algo que experimentamos; é algo que recordamos. Mesmo assim, correndo o risco de soar fora de moda, digo que "estou muito feliz". Deixem-me acrescentar,

rapidamente, que nada daquilo que hoje possuo veio fácil. Para mim, foi e é ainda uma parada dura. Abandonar as prerrogativas da infantilidade crônica nunca é muito fácil. Mas, no início do jogo, precisava de definições.

"Serenidade", numa palavra que usávamos a partir do momento em que nos arrastávamos para nossa primeira reunião de A. A., era desde o início um conceito ilusório. Parecia significar qualquer coisa - imunizado, à prova de obstáculos, uma bênção completamente garantida para nos habilitar a não perder a coragem quando as coisas não saem como queremos. Ouvi a Oração da Serenidade entoada como um sortilégio para vencer o fascínio da tentação, como uma varinha mágica que afastasse tudo que fosse desagradável. No que me diz respeito, minha própria definição de serenidade evoluiu para algo mais ou menos assim:

Parece-me que a maior parte das angústias e distúrbios na vida das pessoas – sejam alcoólicas ou não – deriva de uma persistência teimosa demais em tentar resolver problemas *insolúveis*. É por essa razão que a filosofia contida na Oração da Serenidade é uma das diretrizes mais importantes que encontrei em A. A.

Aceitar as coisas que não se pode modificar. Tão simples. Se o problema não puder ser resolvido – *hoje* – bem, deixe-o para lá. Admito que isso nem sempre é fácil; exige autodisciplina, uma capacidade raramente encontrada nos alcoólicos recentemente sóbrios.

Por outro lado, os problemas que *podem* ser resolvidos proporcionam uma vida realmente excitante. O desafio diário de se atracar com os conflitos encontrados desde a aurora até o escurecer, e dominá-los, é estimulante.

Porém, a última linha da Oração da Serenidade contém o golpe mais duro – a *sabedoria* para distinguir entre as situações solúveis e insolúveis. Como alguém que suspeitava muito da própria sabedoria (bem, desde que estivesse sóbrio), descobri que a substituição da palavra "sabedoria" por "honestidade" me fornecia a pista para a resposta que estava procurando.

O segundo princípio da Oração da Serenidade é muito freqüentemente visto por alto. Fico constantemente maravilhado com o número dos assim chamados obstáculos que superei, depois de observá-los atentamente e reunir quaisquer poucos recursos que possuísse, pegando então nas ferramentas.

A serenidade é conseqüentemente para mim a *ausência de conflitos insolúveis*. Compete a mim determinar primeiro se, depois de uma análise honesta de mim mesmo, posso enfrentar o problema, decidindo então se ele deve ser enfrentado, transferido para um outro dia ou esquecido para sempre. Podemos estabelecer metas com horizontes realísticos - se mantivermos o reconhecimento honesto das nossas limitações. Vencer as batalhas diárias, envolvidas na consecução dessas metas, é excitante. Essas é que são as emoções reais.

A casa estilo Charles Addams (1) – Charles Addams – Famoso desenhista. (N.T.) que estou tentando reconstruir nunca será o Taj Mahal (2) – Taj Mahal – Importante construção na Índia. O maior túmulo do mundo. (N.T.), mas será o trabalho das minhas próprias mãos, com todas as manchas de sangue e todas as equimoses do entusiasmo, embutidas no "faça você mesmo" e em nada aliviadas por algum talento real nesse departamento.

Nunca conseguirei cultivar tomates do tamanho daqueles do meu vizinho, mas o gosto dos meus pequeninos tomates é melhor na minha mesa do que o seria o gosto das maravilhas que ele consegue.

Pela primeira vez na minha vida, estou dando a um patrão um honesto aperto de mão e percebo o companheirismo e a satisfação de se trabalhar em equipe e de contribuir com minha pequena parcela para o sucesso do todo.

A única galeria que meus quadros irão adornar algum dia fica entre nossa sala de estar e o vestíbulo de entrada, mas aventurando-me em um campo novo é divertido e as coisas estão melhorando, ainda que eu seja o único que consiga enxergar a mudança.

Nosso orçamento escolar foi por água abaixo, mas tive pelo menos a satisfação de saber que lutamos para valer. (Imaginem eu interessado numa coisa dessas, nos velhos tempos!) Esperem até o próximo ano.

Quase não conheci a família que perdi nas bebedeiras. Minha atual esposa e filhos, divididos diretos da sobriedade, proporcionam-me a maior alegria. Nunca em minha vida, antes de A. A. havia feito coisa alguma por alguém. E mesmo hoje mal consigo ficar quites, porque ainda recebo mais do que algum dia poderei dar.

Existe apenas uma coisa tão bela quanto o rosto de um garotinho de quatro anos, na hora de contar histórias antes de dormir: é o rosto de sua irmãzinha.

Assim, a felicidade é para mim a plenitude, a satisfação de saber que você fez o melhor que as suas limitações honestamente avaliadas permitiram – em todas as fases da vida.

Felicidade é a gratidão pelo milagre que me concedeu outra oportunidade de levar uma vida que um dia abandonei.

Felicidade é crescer. É aprender a ser grato por todas as coisas que você realmente possui. A Felicidade é tanto para ser experimentada quanto para ser recordada.

(New Hartford, Nova York)

FELICIDADE **“ Reflexões Diárias ”**

A FELICIDADE VEM CALMAMENTE

“O problema conosco, os alcoólicos, era este: Exigíamos que o mundo nos desse felicidade e paz de espírito, porém, queríamos consegui-los numa ordem especial: pela rota do álcool. E não tivemos sucesso. Mas, quando com o tempo descobrimos algumas das leis espirituais e nos familiarizamos com elas e as colocamos em prática, então conseguimos felicidade e paz de espírito... Parecem existir algumas regras que temos que seguir, mas felicidade e paz de espírito estão sempre ali, abertas e de graça para qualquer um.”

(Dr. Bob e os Bons Veteranos)

A simplicidade do programa de A. A. me ensina que felicidade não é alguma coisa que eu possa “exigir”. Vem para mim calmamente enquanto sirvo aos outros. Oferecendo minha mão para o ingressante ou para alguém que recaiu,

descubro que minha própria sobriedade foi recarregada com gratidão e felicidade indescritíveis.

LIBERDADE PARA SER EU MESMO

Se trabalharmos com afinco nesta fase de nosso desenvolvimento, ficaremos surpreendidos antes de chegar à metade do caminho. Vamos conhecer uma nova liberdade e uma nova felicidade.

(Alcoólicos Anônimos)

Minha primeira verdadeira liberdade é a liberdade de não precisar beber hoje. Se realmente desejá-la, praticarei os Doze Passos, e através deles me chegará a felicidade desta liberdade – às vezes rapidamente, outras vezes lentamente. Seguir-se-ão outras liberdades, e fazer seu inventário será nova alegria. Tive uma nova liberdade hoje, a liberdade de ser eu mesmo. Tenho a liberdade de ser melhor do que jamais fui.

(Fonte: Reflexões Diárias – páginas: 25-147)