

## O Programa de Recuperação de A.A.

Joaquim Inácio

O programa de recuperação de Alcoólicos Anônimos, conhecido como os Doze Passos, não foi "inventado" por um só homem, nem escrito aleatoriamente. Ele resultou de conhecimentos médicos, religiosos e da experiência de alcoólicos. Tudo começou através de um movimento religioso, conhecido nos Estados Unidos como "Grupos Oxford", que vinha obtendo algum sucesso na recuperação de alcoólicos através da conversão espiritual. Um dos principais líderes desse movimento, Rev. Samuel Shoemaker de Nova York transmitiu a nossos co-fundadores alguns princípios básicos que deram origem aos Doze Passos, tais como: admitir a derrota perante o álcool; fazer um inventário pessoal e confessar os defeitos a outrem; reparar os danos causados às pessoas; ajudar outros alcoólatras sem buscar benefícios pessoais e, finalmente, entregar a Deus a vida e a vontade.

A contribuição religiosa foi ampla e inúmeras lideranças do passado influíram decisivamente para que o programa de recuperação fosse bem sucedido, contudo, procuraremos trazer mais informações a respeito da contribuição de médicos que, na história de A.A. entre outros tantos, foram incentivadores da prática de um programa espiritual para a recuperação de alcoólicos: Dr. William Duncan Silkworth e Dr. Carl Jung.

Na primeira metade do século passado tinha-se a impressão de que os avanços da ciência iriam resolver todos os problemas da humanidade. Não há dúvida de que muitos desafios foram superados, mas, a verdade final, como se supunha vir a ser desvendada, ainda não é conhecida.

A movimentos político-econômicos, como o marxismo, foram somadas filosofias anti-religiosas, entre elas, o denominado "materialismo dialético". Na extinta União Soviética uma comissão de cientistas notáveis foi designada a investigar os fenômenos atribuídos à fé e à religião, os "milagres" à luz da ciência, a fim de desmistificar tais crenças.

Os resultados das pesquisas, segundo depoimentos históricos, ficaram ocultados durante anos nos arquivos confidenciais do Kremlin, pois concluíam que o ser humano, além do corpo e da mente, possuía outra fonte de energia, denominada "paranormal". Estes estudos deram origem à ciência experimental conhecida na atualidade como Parapsicologia.

Mas os dois psiquiatras antes citados, ao que tudo indica, não se deixaram envolver pela tendência ateísta da época e, graças a eles e a dezenas de seus contemporâneos, hoje mais de dois milhões de alcoólicos no mundo estão sendo salvos desta terrível doença que afeta o corpo a mente e o comportamento social.

O Dr. Silkworth, nos anos trinta, era o responsável pela Psiquiatria do Towns Hospital de Nova York e atendia a centenas de casos de alcoolismo. Entre seus pacientes estava Bill W., um de nossos co-fundadores. Leiamos parte de seu depoimento: "Em fins de 1934 atendi a um paciente que, apesar de ter sido um homem de negócios muito bem sucedido, era um alcoólatra do tipo que eu considerava irremediável. Durante o seu terceiro tratamento, ocorreram-lhe certas idéias sobre um possível método de recuperação... Parece que este homem, e mais de cem outros, se recuperaram."

Em outro trecho de seu testemunho ele afirma: "Raras vezes bastará um bom

conselho; não importa quão veemente e emocionante seja. A mensagem que consegue interessar e provocar reações nos alcoólicos terá que ser de extrema profundidade. Em quase todos os casos deve alicerçar-se em um poder superior a eles mesmos, pois se trata de reconstruir suas próprias vidas". E continua: "Quem acreditar que nós, psiquiatras, dirigentes de um hospital para alcoólicos, estejamos sendo algo sentimentais, que venha conosco por breves instantes à zona de combate...Ao imaginar que a solução desses problemas faz parte da vida do médico, até o mais cético deixará de assombrar-se de que tenhamos acatado e estimulado este movimento."

Bill W., após ter experimentado profunda experiência mística e concluído que estava tendo alucinações, relatou a seu médico o fenômeno e dele ouviu sábias palavras: "Não, Bill, você não está louco. Aconteceu aqui algum fato, a nível psicológico ou espiritual. Tenho lido a respeito dessas coisas nos livros. Às vezes as experiências espirituais libertam pessoas do alcoolismo." O nosso outro mentor, Dr. Carl Jung, médico reconhecido mundialmente, na mesma época do Dr. Silkworth, acreditava na recuperação de alcoólicos através de experiências espirituais, pois assim aconselhou um seu paciente, por nós conhecido como Robert a procurar ajuda nesse sentido no nascente movimento dos grupos norte-americanos.

Enquanto os seguidores do Dr. Carl Jung percebiam o valor, significado e realidade da fé religiosa, a grande maioria dos psiquiatras daquela época não aceitava tais valores, registram outros contemporâneos do movimento. Mas faltava um elo para coroar tão valiosas contribuições: a experiência. Bill W., após conseguir permanecer sóbrio, tentou ajudar outros bebedores-problema. Contudo, caíra no lugar-comum: dava conselhos, abrigo, alimentos e dinheiro. Ele continuava sóbrio, mas seus protegidos continuavam bebendo... Então ele voltou a seu trabalho na Bolsa de Valores de Nova York e foi designado a fazer uma auditoria numa grande empresa de Akron, Ohio. Enquanto aguardava entrevistas para concluir seu trabalho, teve uma compulsão e sentiu-se inseguro. A solução era falar com outro alcoólatra, como o fizera durante meses em Nova York. O contato com o Dr. Bob, um médico de Akron e paciente de alcoolismo, que veio a ser nosso outro co-fundador, permitiu livrar-se daquela crise. Mas, sua abordagem foi diferente: Bill contou ao Dr. Bob sua história de alcoolismo, o que aconteceu com ele e como se encontrava agora. Não deu conselhos, não lhe apontou o dedo, apenas falou de si e de seu problema. Com isso, houve uma perfeita identificação, era um alcoólatra falando com outro. Dr. Bob entendeu a mensagem e, junto com Bill, passou a compartilhar suas forças, esperanças e experiências! Eis o elo que faltava: experiência. Nossa história registra que "desde muito cedo, na vida de A.A., ficou claro que a simples declaração do Dr. Jung de que a ciência não tinha resposta, a incalculável ajuda do Dr. Silkworth sob o ponto de vista médico e a religião, ainda faltava acrescentar a necessidade de um fator espiritual que criasse um tipo de síntese e oferecesse um tipo de dinâmica positiva". Assim, da soma desses conhecimentos surgiram os Doze Passos, que remetem a uma reformulação de vida:

- 1 - Admitimos que éramos impotentes perante o álcool - que tínhamos perdido o domínio sobre nossas vidas.
- 2 - Viemos a acreditar que um Poder superior a nós mesmos poderia devolver-nos à sanidade.
- 3 - Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus, na

forma em que O entendíamos.

Esta primeira etapa do programa poderia ser interpretada assim: "não consigo dirigir minha própria vida, alguém realmente superior a mim poderia, então entrego a esse alguém (Deus) a direção". Quando o bebedor-problema chega em A.A., geralmente, sua vida está ingovernável. Encontra-se numa situação de perplexidade, não sabe o que fazer, está desesperado. É como se acordasse de um pesadelo e o pesadelo continuasse, isto é, tudo o que leva a refugiar-se na bebida. Cada problema, cada recaída emocional desencadeia a compulsão. Então, tendo aceitado sua derrota e sua incapacidade de governar sua própria vida, acende uma chama de esperança: "mas eu poderia recuperar a sanidade se uma força maior do que eu me ajudasse..." A Deus, como O entende, entrega sua vida e sua vontade. Em A.A. a prática deste terceiro passo é simples. Os grupos de todo o mundo costumam iniciar, ou terminar suas reuniões com esta prece:

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

Outros grupos também utilizam a oração universal cristã, o Pai Nosso, como forma de entrega ao Criador. Assim, o alcoólatra consegue aliviar suas tensões e, com isso, manter-se afastado da bebida um dia de cada vez, ou vinte e quatro horas, propósito este sempre renovado.

- 4 - Fizemos minucioso e destemido inventário moral de nós mesmo.
- 5 - Admitimos perante Deus, perante nós mesmos e perante outro ser humano, a natureza exata de nossas falhas.
- 6 - Prontificamo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter.
- 7 - Humildemente rogamos a Ele que nos livrasse de nossas imperfeições.

Se alcoolismo fosse apenas uma doença como as outras, ainda que incurável, talvez não fosse necessário tamanho esforço de humildade e aceitação de falhas da personalidade. Mas o mais terrível dessa doença é o fato de afetar o comportamento.

São inerentes à natureza humana os problemas de caráter, ninguém é perfeito, porém, o constante uso do álcool deforma a mente e permite que nossas falhas humanas sejam ampliadas, isto é, que passem a ser dominantes em nossa personalidade.

Por esta razão temos enormes dificuldades de convivência, não conseguimos controlar nossas emoções porque somos sensíveis às críticas e criamos um "escudo protetor". Reagimos com arrogância, agressividade e somos as principais vítimas de tais atitudes, pois o desequilíbrio emocional desencadeia a indesejável compulsão pela bebida.

O caminho é o mesmo da primeira etapa: quando descobrimos o que há de errado conosco, quando deixamos de ser juizes dos outros e passamos a olhar para dentro de nós e, finalmente, fazemos um esforço espiritual para melhorar nossa personalidade deformada pelo alcoolismo, mais uma vez vencemos a luta contra

nosso

inimigo

maior.

8 - Fizemos uma relação das pessoas que havíamos prejudicado e nos dispusemos a reparar os danos a elas causados.

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

10-Continuamos fazendo o inventário pessoal e, quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente.

Nesta etapa pensamos em reconciliação. Os ressentimentos gerados em nós mesmos e nas outras pessoas, como conseqüência de nossas personalidades deformadas pelo alcoolismo, precisam ser eliminados. "Humildar-se" sem "humilhar-se".

Verificamos que não é difícil pedir perdão e compreender as reações hostis das pessoas em função de nossas atitudes desequilibradas. O resultado dessa etapa é a paz, a compreensão e a concórdia, nosso estado emocional melhora e, cada vez mais, não corremos riscos de recaídas.

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

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

Aqui entendemos porque e para que vivemos, nossa existência tem uma justificativa. Depois de tantos riscos a que, por nossa vontade autodestrutiva, colocamos o bem mais precioso que temos, a vida, chegamos à conclusão de que fomos preservados por uma força, uma vontade acima de nós. Então, esta etapa final de nosso programa, profundamente espiritual, tem nos dado sentido à existência: "não somos o que gostaríamos de ser - não somos o que poderíamos ser - mas, graças a Deus, não somos o que éramos!" Estes Doze Passos têm sido assimilados por algumas dezenas de grupos de auto-ajuda e são responsáveis por milhares de recuperações de diversos tipos de dependências químicas ou psíquicas no mundo inteiro. Contudo, nós membros de Alcoólicos Anônimos não pretendemos ser "donos da verdade". Temos humildade suficiente para admitir que outros caminhos podem levar à recuperação. Reconhecemos que muitos de nós precisam de tratamento clínico ou psiquiátrico, não somos "especialistas em alcoolismo", nem concorrentes da medicina. Como a história de A.A. tem demonstrado, podemos oferecer uma continuação destes tratamentos, a fim de ajudar o doente alcoólico a permanecer em sobriedade. Ao mesmo tempo, não pretendemos substituir ou ser confundidos com uma religião. Nosso programa é basicamente espiritual, sim, mas não religioso, pois não definimos Deus, isto é assunto para as religiões. Em A.A. há espaço para todos, independentemente de sua crença e até da falta de crença. Até os agnósticos conseguiram levar a bom termo este programa espiritual, como eles mesmos testemunharam no Capítulo IV de nosso livro básico (Alcoólicos Anônimos).

Não apoiamos, nem combatemos quaisquer causas, mesmo o álcool, pois

sabemos que há pessoas que não têm problemas com a bebida. Queremos cooperar com todos os profissionais e instituições, a fim de que o alcoólatra que ainda sofre possa recuperar um bem precioso para viver em sociedade: sua dignidade como ser humano.

## **A VIAGEM ATRAVÉS DOS 12 PASSOS**

Os alcoólatras e AA têm uma grande bênção e dom. A bênção é o alcoolismo – uma doença que visivelmente fragmenta as pessoas. E por que bênção? Os alcoólatras não são pessoas mais fragmentadas do que as outras. Todos nós temos nossas mágoas e medos; talvez não tenhamos consciência disso, mas o temos. Todos nós somos pessoas fragmentadas. Porém alguns alcoólatras não podem esconder isso, enquanto nós, atrás de nossas máscaras de tranqüilidade, o fazemos. Não falamos aos outros sobre as coisas que nos são mais importantes, como nosso coração está partido. Então, a grande bênção do alcoolismo é a natureza da doença: ele coloca as pessoas numa crise visível, e elas se encaminham para uma comunidade – um Grupo de A. A. O grande dom em AA é que os alcoólatras se identificam como alcoólatras em recuperação. Eles não se dizem alcoólatras recuperados ou ex-alcoólatras. Utilizando o termo “em recuperação”, eles estão constantemente se lembrando de que o processo de recuperação é contínuo. (Fonte: O Caminho dos Doze Passos – John E. Burns)

Hoje estamos iniciando uma viagem, fomos escolhidos entre os milhares, para que juntos, possamos compartilhar esta oportunidade que nos foi dada, através do Poder Superior.

O Programa dos Doze Passos não depende do poder humano. Deus é a fonte de nosso poder e crescimento; portanto, o contato diário com Ele é importantíssimo. O Programa dos Doze Passos é espiritual, mas não religioso. Deus se dá a conhecer a nós por meio dos Doze Passos, sem qualquer esforço religioso de nossa parte.

A viagem espiritual começa ao admitirmos nossa impotência. Aprendemos com a dor e a falta de domínio sobre nossas vidas que não podemos controlar nem as nossas vidas nem as dos outros. Sob nosso controle, nossas vidas fracassaram, não prosperaram. No **Primeiro Passo**, ao admitir compreender isso, ficamos um tanto vazios e carentes. É aí que Deus entra. No **Segundo Passo**, começamos a praticar a fé que Deus proporciona. Simplesmente acreditamos que um Poder Superior pode devolver-nos à sanidade (e cuidas de nós). No Segundo Passo, não precisamos nem mesmo dar um nome a Deus. Simplesmente exercitamos o rebento de fé que Deus está gerando em nossos corações. No **Terceiro Passo**, chegamos a um lugar de decisão, não de ação. Decidimos entregar nossa vontade e vida aos cuidados de Deus, ao mesmo tempo em que o conhecemos melhor. Por si só, essa decisão criará uma nova serenidade em nossas vidas e nos preparará para a ação introspectiva do Quarto Passo. O **Quarto Passo** nos convida a fazer minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos. Neste passo, Deus nos ajuda a esquadrihar nossos corações e

nossas vidas em busca das deficiências, imperfeições e faltas que marcaram nossas vidas até agora. Esse inventário, mais que relacionar nossas faltas e pecados, relaciona nossas técnicas de sobrevivência – nossas tentativas disfuncionais de viver -, preparando-nos para um inventário positivo. Relacionamos nossas características positivas e nossas forças, para que Deus as transforme e use. Muitas vezes, fazê-lo é mais difícil que relacionar nossas faltas. O **Quinto Passo** requer uma confissão. Admitimos a Deus a nós mesmos e a outro ser humano a natureza exata dos erros relacionados no passo anterior. Deus nos ajuda nesse processo de nos tornarmos vulneráveis e, se lhe pedimos ajuda, Ele nos encaminha à pessoa certa. A boa disposição é um estado de espírito e coração, e precisamos chegar aí. O **Sexto Passo** reconhece isso. Os Passos anteriores, em especial o Quarto e o Quinto, nos deram plena consciência de nossa necessidade de mudar. Agora o Sexto Passo nos oferece a oportunidade de reconhecer e recuperar nossa boa disposição para o trabalho de mudança. A humildade também é um estado de espírito e coração. Mais que isso, ela é o espírito que controla o resto de nossa viagem espiritual, viagem que humildemente confia em Deus e humildemente encara os que prejudicamos e ofendemos. No **Sétimo Passo**, aproximamo-nos de Deus não para confessar, mas para pedir. Tentamos mudar, decidimos melhorar, mas sempre fracassamos. Chegou a hora de humildemente pedir a Deus que remova o que não conseguimos remover: nossos pecados e imperfeições. O **Oitavo Passo** nos propicia um tempo para refletir. Como o Sexto Passo, dá-nos tempo para reconhecer e recuperar nossa disposição de prosseguir. Mas, diferente daquele, pede-nos para fazer uma lista das pessoas que prejudicamos. Quando nomes e rostos de amigos, parentes, colegas e outros surgem diante de nós, precisamos estar sempre vigilantes para não esquecer que o programa é sobre nós, não sobre eles. Muitas das pessoas das quais nos lembramos e com as quais nos relacionamos também nos magoaram e prejudicaram. Mas estamos pondo em prática o nosso programa, não o deles. Se pedirmos, Deus nos ajudará a ver essas pessoas na perspectiva dele, não na nossa. E alimentará a disposição de fazer as reparações que o Nono Passo requer. O **Nono Passo** exige ação e coragem. Muitos acreditam que este é o passo mais difícil, mas outros o consideram o mais poderoso. Ele permite que tenhamos um rompimento significativo e duradouro com nosso comportamento anterior, possibilitando nosso afastamento dos erros do passado. E – antes de mais nada – o Nono Passo é para nós. O primeiro dos passos de manutenção é o **Décimo Passo**. Começa por ensinar-nos um modo de vida que nos impedirá de recair nos padrões de erros passados e hábitos antigos. Incentiva-nos ao exame cotidiano de nós mesmos e a confissões e reparações imediatas. O pronto reconhecimento, a admissão e a correção de nossos defeitos morais assegurarão um estilo de vida que favoreça a recuperação e a saúde. O **Décimo Primeiro Passo** é também de manutenção: conserva-nos em contato com Deus. Desenvolvemos a oração, a meditação e uma consciência de Deus que ajudam a controlar nossa vida cotidiana. Entendemos que Deus não existe para ser manipulado ou controlado. A oração não é nossa oportunidade de dizer a Ele como dirigir nossas vidas ou o mundo Dele. A oração é ocasião para nos ligarmos com Deus. Ele já tem um plano maravilhoso para nossas vidas; precisamos perguntar-lhe qual é esse plano e pedir-lhe a força para cumprir sua vontade.

O **Décimo Segundo Passo** reconhece que o Programa dos Doze Passos é, na verdade, uma viagem espiritual que nos conduz aos princípios básicos do Reino de Deus. Porém, mais que o mero reconhecimento, há um modelo de missão no décimo Segundo Passo – que partilhemos esse programa espiritual com outros e demonstremos os princípios do programa espiritual com outros e demonstremos os princípios do programa em nossa vida cotidiana. O Programa dos Doze Passos, esse despertar espiritual, é um caminho de vida, recuperação e revelação – à medida que a vida de Deus é enxergada por intermédio de seu povo. Que Deus nos abençoe enquanto empregamos esses princípios, que Ele nos permita pôr em prática os passos para nosso bem, que se revele a nós por meio de sua Palavra e Espírito, que nos estimule por meio de nossa participação em encontros, e que possamos agir pela graça de Deus por sua glória. Amém!

(Fonte: Livro os Doze Passos – Uma viagem espiritual – Jerry S.)

**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: Aluízio 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**

## **OS 12 PASSOS - O PROGRAMA DO DIA**

<b>Os</b>	<b>Doze</b>	<b>Passos</b>
O Sucesso do programa de A.A. deve-se ao fato de que quem não está bebendo tem uma excepcional facilidade de ajudar um bebedor problema. Quando um alcoólico recuperado pelos passos, relata seus problemas com a bebida, descreve como está sua sobriedade e o que encontraram em A.A. e		



abordam um provável ingressante a experimentar essa possibilidade. O centro desse programa sugerido é baseado em doze passos que estão descritos a seguir:

### Primeiro Passo

#### **1. Admitimos que éramos impotentes perante o álcool - que tínhamos perdido o domínio sobre nossas vidas.**

Quem se dispõe a admitir a derrota completa? Quase ninguém, é claro. Todos os instintos naturais gritam contra a idéia da impotência pessoal. É verdadeiramente terrível admitir que, com o copo na mão, temos convertido nossas mentes numa tal obsessão pelo beber destrutivo, que somente um ato da Providência pode removê-la. Nenhuma outra forma de falência é igual a esta. O álcool, transformado em voraz credor, nos esvazia de toda auto-suficiência e toda vontade de resistir às suas exigências. Uma vez que aceitamos este fato, nu e cru, nossa falência como seres humanos está completa. Porém, ao ingressar em A.A., logo encaramos essa humilhação absoluta de uma maneira bem diferente. Percebemos que somente através da derrota total é que somos capazes de dar os primeiros passos em direção à libertação e ao poder. Nossa admissão de impotência pessoal acaba por tornar-se o leito de rocha firme sobre o qual poderão ser construídas vidas felizes e significativas. Sabemos que pouca coisa de bom advirá a qualquer alcoólico que se torne membro de A.A. sem aceitar sua devastadora debilidade e todas as suas conseqüências. Até que se humilhe desta forma, sua sobriedade - se a tiver - será precária. Da felicidade verdadeira, nada conhecerá. Comprovado sem sombra de dúvida por uma longa experiência, este é um dos fatos de vida de A.A. O princípio de que não encontraremos qualquer força duradoura sem que antes admitamos a derrota completa, é a raiz principal da qual germinou e floresceu nossa Irmandade toda. Trecho extraído do Livro os Doze Passos e as Doze Tradições.

---

### Segundo Passo

#### **2. Viemos a acreditar que um Poder Superior a nós mesmos poderia devolver-nos à sanidade.**

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

### Terceiro Passo

#### **3. Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de um Poder Superior, na forma em que O concebíamos.**

A prática do Terceiro Passo é como abrir uma porta que até então parecia estar fechada à chave. Tudo o que precisamos é a chave e a decisão de abrir a porta. Existe apenas uma só chave, e se chama boa vontade. Uma vez usada a chave da boa vontade, a porta se abre quase que sozinha. Olhando-se através dela, ver-se-á um caminho ao lado do qual há uma inscrição que diz: "Eis o caminho em direção àquela fé que realmente funciona." Nos primeiros dois passos estivemos refletindo. Vimos que éramos impotentes perante o álcool, mas também percebemos que alguma espécie de fé, mesmo que fosse somente em A.A., estava ao alcance de qualquer um. Essas conclusões não requereram ação; requereram apenas aceitação. Como todos os outros, o Terceiro Passo pede uma ação positiva, pois é somente através de ação que conseguimos interromper a vontade própria que sempre impediu a entrada de Deus - ou, se preferir, de um Poder Superior - em nossas vidas. A fé é necessária certamente, porém a fé isolada pode resultar em nada. Podemos ter fé, mas manter Deus fora de nossas vidas. Portanto, o nosso problema agora é descobrir como e por que meios específicos, poderemos deixá-lo entrar. O Terceiro Passo representa nossa primeira tentativa de alcançar isso. Aliás, a eficácia de todo programa de A.A. dependerá de quão bem e sinceramente tenhamos tentado chegar à decisão de "entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus, na forma em que O concebíamos".

Trecho extraído do Livro os Doze Passos e as Doze Tradições.

---

### Quarto Passo

#### **4. Fizemos minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos.**

A Criação nos deu os instintos por alguma razão. Sem eles não seríamos seres humanos completos. Se os homens as mulheres não se esforçassem a fim de se sentir seguros, a fim de conseguir alimento ou construir abrigo, não sobreviveriam; se não se reproduzissem, a Terra não seria povoada; se não existisse o instinto social, se os homens não se interessassem pelo convívio com seus semelhantes, não haveria sociedade. Portanto, estes desejos - pela relação sexual, pela segurança material e emocional, e pelo companheirismo - são perfeitamente necessários e naturais, e certamente dados a nós por Deus. Contudo, estes instintos, tão necessários para nossa existência, freqüentemente excedem bastante suas funções específicas. Fortemente, cegamente e muitas vezes simultaneamente, eles nos impulsionam, dominam e insistem em dirigir nossas vidas. Nossos anseios pelo sexo, pela segurança material e emocional, e por posição importante na sociedade, nos tiranizam com freqüência. Quase deturpados desta forma, os desejos naturais do homem causam-lhe grandes problemas, aliás quase todos o problemas que existem. Nenhum ser humano, por melhor que seja, fica livre destas dificuldades. Quase todo problema emocional grave pode ser considerado como um caso de instintos deturpados. Quando isso acontece, nossas grandes qualidades naturais, os instintos, tornam-se empecilhos físicos e mentais.

O Quarto Passo representa nosso esforço enérgico e meticuloso para descobrir quais foram, e são, esses obstáculos em cada um de nós. Queremos descobrir exatamente como, quando e onde nossos desejos naturais nos deformaram. Queremos olhar de frente a infelicidade que isto causou aos outros e a nós mesmos.

Descobrimo quais são nossas deformidades emocionais, podemos nos encaminhar em direção à correção delas. Sem um esforço voluntário e persistente para lograr isso, haverá pouca sobriedade e felicidade para nós. Sem um minucioso e destemido inventário moral, a maioria de nós verificou que a fé que realmente funciona na vida diária permanece fora de alcance. Trecho extraído do Livro os Doze Passos e as Doze Tradições.

---

### **Quinto Passo**

#### **5. Admitimos perante o Poder Superior, perante nós mesmos e perante outro ser humano, a natureza exata de nossas falhas.**

Todos os Doze Passos de A.A. nos pedem para atuar em sentido contrário aos nossos desejos naturais, todos desinflam nosso ego. Quando se trata de desinflar o ego, poucos passos são mais duros de aceitar que o Quinto. Mas, dificilmente, algum deles é mais necessário à obtenção da sobriedade prolongada e à paz de espírito do que este. A experiência de A.A. nos indicou que não podemos viver sozinhos com insistentes problemas e os defeitos de caráter que os causam e agravam. Caso tenhamos passado o holofote do Quarto Passo sobre nossas vidas, e se ele tiver realçado aquelas experiências que preferimos não lembrar, se chegamos a aprender como os pensamentos e as ações erradas feriram a nós e a outrem, então se toma mais imperativo do que nunca desistir de viver sozinhos com esses fantasmas torturantes de ontem. É preciso falar com alguém a esse respeito. Tão intensos, porém, são nosso medo e a relutância de fazê-lo que, ao início, muitos AAs tentam contornar o Quinto Passo. Procuramos uma maneira mais fácil que geralmente consiste na admissão ampla e quase indolorosa de que, quando bebíamos, éramos, às vezes, maus elementos. Então, para completar, acrescentamos descrições dramáticas desse lado de nosso comportamento quando bêbados que, em todo caso, nossos amigos provavelmente já conhecem. Mas, das coisas que realmente nos aborrecem e marcam, nada dizemos. Certas lembranças penosas e aflitivas, dizemos para nós mesmos, não devem ser compartilhadas com ninguém. Essas serão nosso segredo. Ninguém deve saber. Esperamos levá-las conosco para a sepultura. Contudo, se a experiência de A.A. serve para algo, ela nos diz que a esse procedimento, não só falta critério, como também, é uma resolução perigosa. Poucas atitudes atrapalhadas causaram mais problemas do que recusar-se a praticar o Quinto Passo. Algumas pessoas são incapazes de permanecer sóbrias, outras recairão periodicamente enquanto não fizerem uma verdadeira "limpeza de casa". Trecho extraído do Livro os Doze Passos e as Doze Tradições.

---

### **Sexto Passo**

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

"Este é o passo que separa os adultos dos adolescentes ..."  
Eis o que declara um clérigo muito querido que, por sinal, é um dos melhores amigos de A.A. Ele prossegue para explicar que qualquer pessoa cheia de disposição e honestidade suficientes para, repetidamente, experimentar o Sexto Passo com respeito a todos seus defeitos - em absoluto sem qualquer reserva - tem realmente andado um bom pedaço no campo espiritual e, portanto, merece ser chamado de um homem que está sinceramente empenhado em crescer à imagem e semelhança do Criador. Evidentemente, a tão discutida pergunta sobre se Deus pode - e quer, sob certas condições - remover os defeitos de caráter, será respondida afirmativamente pela quase totalidade dos membros de A.A. Para eles, esta proposição não será apenas teoria; será simplesmente uma das maiores realidades de suas vidas. Geralmente oferecerão suas provas em exposição semelhante a esta: "É claro, estava vencido, completamente derrotado. Minha própria força de vontade simplesmente não funcionava no caso do álcool. Mudanças de ambiente, os melhores esforços de parentes, amigos, médicos e clérigos nada adiantaram no caso do meu alcoolismo. Simplesmente não conseguia parar de beber, e nenhum ser humano parecia ter a capacidade de me ajudar. Porém, quando me dispus a "limpar a casa" e, roguei a um Poder Superior, Deus, como eu o compreendia, que me libertasse, então minha obsessão para o beber sumiu. Simplesmente foi arrancada de mim." Trecho extraído do Livro os Doze Passos e as Doze Tradições.

---

### **Sétimo Passo**

## **7. Humildemente rogamos a Ele que nos livrasse de nossas imperfeições.**

Já que este passo trata tão especificamente da humildade, deveríamos fazer uma pausa aqui para pensar sobre o que é a humildade e o que a sua prática poderá significar para nós. Realmente, conseguir maior humildade é o princípio fundamental de cada um dos Doze Passos de A.A., pois sem um certo grau de humildade, nenhum alcoólico poderá permanecer sóbrio. Além disso, quase todos os AAs descobriram que sem desenvolver esta preciosa virtude além do estritamente necessário à sobriedade, não terão muita probabilidade de serem felizes. Sem ela, não podem viver uma vida de muita utilidade ou, com os contratempos, convocar a fé que enfrenta qualquer emergência. A humildade, como palavra e ideal, tem passado bem mal em nosso mundo, não somente é mal entendida a idéia, mas, freqüentemente a palavra em si desagradada profundamente. Muitas pessoas não praticam, mesmo ligeiramente, a humildade como um modo de vida. Uma boa parte da conversa cotidiana que ouvimos, e muito do que lemos, salienta o orgulho que o homem tem de suas próprias realizações. Com grande inteligência, os homens de ciência vêm forçando a natureza a revelar seus segredos. Os imensos recursos que atualmente podem ser utilizados, prometem tamanha quantidade de bens e confortos materiais que muitos chegaram a acreditar que como obra do homem em breve chegaremos

a desfrutar o milênio. A pobreza desaparecerá, e haverá tanta abundância que todos, amplamente garantidos, terão realizados todos os seus desejos. Em teoria parece ser assim: uma vez satisfeitos os instintos primários de todos, pouca coisa restará que possa levá-los à discórdia. Então, o mundo se tornará feliz e livre para concentrar-se no desenvolvimento da cultura e do caráter. Apenas com sua própria inteligência e esforço, os homens terão construído seu próprio destino. Certamente nenhum alcoólico e, sem dúvida, nenhum membro de A.A. quer condenar os avanços materiais. Nem entramos em debate com muita gente que ainda se agarra com tanta paixão à crença de que satisfazer os nossos desejos básicos é o objetivo principal da vida. Porém, estamos convencidos de que nenhuma classe de pessoas no mundo jamais se atrapalhou tanto tentando viver segundo tal pensamento, como os alcoólicos. Há milhares de anos vimos querendo mais do que a nossa parcela de segurança, prestígio e romance. Quando parecíamos estar obtendo êxito, bebíamos para viver sonhos ainda maiores e quando estávamos frustrados, mesmo um pouco, bebíamos até o esquecimento. Nunca havia o suficiente daquilo que julgávamos querer. Em todos esses empenhos, muitos dos quais bem intencionados, ficamos paralisados pela nossa falta de humildade. Havia nos faltado a perspectiva para enxergar que o aperfeiçoamento do caráter e os valores espirituais deveriam vir primeiro e que as satisfações materiais não constituíam o propósito da vida. De forma bem caracterizada, havíamos confundido os fins com os meios. Ao invés de considerar a satisfação de nossos desejos materiais como meios pelos quais podíamos viver e funcionar como humanos, entendemos que estas satisfações constituíam a única finalidade e objetivo da vida. É verdade que a maioria de nós considerava desejável um bom caráter, porém mais como algo de que se iria necessitar para estar satisfeito consigo mesmo. Trecho extraído do Livro os Doze Passos e as Doze Tradições.

---

## Oitavo Passo

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

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

Eis uma incumbência difícil. É uma tarefa que poderemos realizar com crescente habilidade, sem contudo jamais concluí-la. Aprender a viver em paz, companheirismo e fraternidade com qualquer homem e mulher, é uma aventura comovente e fascinante. Todo AA acabou descobrindo que pouco pode progredir nesta nova aventura de viver sem antes voltar atrás e fazer, realmente, um exame acurado e impiedoso dos destroços humanos que

porventura tenha deixado em seu passado. Até certo ponto, tal exame já foi feito quando fez o inventário moral, mas agora chegou a hora em que deveria redobrar seus esforços para ver quantas pessoas feriu e de que forma. Esta reabertura das feridas emocionais, algumas velhas, outras talvez esquecidas e ainda outras, sangrentas e dolorosas, dará a impressão, à primeira vista, de ser uma operação desnecessária e sem propósito. Mas se for reiniciada com boa vontade, então as grandes vantagens de assim proceder vão se revelando tão rapidamente que a dor irá diminuindo à medida que os obstáculos, um a um, forem desaparecendo. Tais obstáculos, contudo, são muito reais. O primeiro e um dos mais difíceis, diz respeito ao perdão. Desde o momento em que examinamos um desentendimento com outra pessoa, nossas emoções se colocam na defensiva. Evitando encarar as ofensas que temos dirigido a outro, costumamos salientar, com ressentimento, as afrontas que ele nos tem feito. Isto acontece especialmente quando ele, de fato, tenha se comportado mal. Triunfalmente nos agarramos à sua má conduta como a desculpa perfeita para minimizar ou esquecer a nossa. Devemos, a essa altura, nos deter imediatamente. Não faz sentido um autêntico beberrão roto, rir-se do esfarrapado. Lembremo-nos de que os alcoólicos não são os únicos afligidos por emoções doentias. Além do mais, geralmente é um fato que, quando bebíamos, nosso comportamento agravava os defeitos dos outros. Repetidamente abusamos da paciência de nossos melhores amigos a ponto de esgotá-los, e despertamos as piores reações naqueles que, desde o início, não gostaram de nós. Em muitos casos estamos, na realidade, em frente a co-sofredores, pessoas que tiveram suas desditas aumentadas pela nossa contribuição. Se estamos a ponto de pedir perdão para nós mesmos, por que não começar por perdoar a todos eles?

Ao fazer a relação das pessoas às quais prejudicamos, a maioria de nós depara com outro resistente obstáculo. Sofremos um choque bastante grave quando nos damos conta que estávamos preparando a admissão de nossa conduta desastrosa cara a cara perante aqueles que havíamos tratado mal. Já foi bastante embaraçoso, quando em confiança, havíamos admitido estas coisas perante Deus, nós mesmos e outro ser humano. Mas a perspectiva de chegar a visitar ou mesmo escrever às pessoas envolvidas, agora nos parecia difícil, sobretudo quando lembrávamos a desaprovação com que a maioria delas nos encarava. Também havia casos em que havíamos prejudicado certas pessoas que, felizmente, ainda desconheciam que haviam sido prejudicadas. Por que, lamentávamos, não esquecer o que se passou? Por que devemos considerar até essas pessoas? Estas eram algumas das maneiras em que o medo conspirava com o orgulho para impedir que fizéssemos uma relação de todas as pessoas às quais tínhamos prejudicado. Alguns de nós, contudo, tropeçaram em um obstáculo bem diferente. Apegamo-nos à tese de que, quando bebíamos, nunca ferimos alguém, exceto nós mesmos. Nossas famílias não sofreram porque sempre pagamos as contas e raramente bebemos em casa. Nossos colegas de trabalho não foram prejudicados, porque geralmente comparecíamos ao trabalho. Nossa reputação não havia sofrido, porque estávamos certos de que poucos

sabiam de nossas bebedeiras e aqueles que sabiam nos asseguravam, às vezes, que uma boa farra, afinal de contas, não passava de uma falha de um bom sujeito. Que mal, portanto, havíamos cometido realmente. Certamente nada que não pudéssemos consertar com algumas desculpas banais. É claro que esta atitude é o resultado final do esquecimento forçado. É uma atitude que só pode ser mudada por uma busca profunda e honesta de nossas motivações e ações. Embora em alguns casos não possamos fazer reparação alguma, e em outros o adiamento da ação seja preferível, deveríamos, contudo, fazer um exame acurado, real e exaustivo da maneira pela qual nossa vida passada afetou as outras pessoas. Em muitas instâncias descobriremos que, mesmo que o dano causado aos outros não tenha sido grande, o dano emocional que causamos a nós mesmos foi enorme. Embora, às vezes, totalmente esquecidos, os conflitos emocionais que nos prejudicaram se ocultam e permanecem, em lugar profundo, abaixo do nível da consciência. Trecho extraído do Livro os Doze Passos e as Doze Tradições.

---

### **Nono Passo**

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

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

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

Embora possamos estar inteiramente dispostos a revelar o pior, precisamos nos lembrar que não podemos comprar nossa paz de espírito à custa dos outros. O mesmo procedimento se aplicará no escritório ou na fábrica. Logo pensaremos em algumas pessoas que conhecem bem nossa maneira de beber e que foram as mais afetadas pela mesma. Porém, mesmo nestes casos, precisaremos usar de um pouco mais de discrição do que com nossa família. Talvez nada queiramos dizer por algumas semanas ou até mais. Primeiro, desejaremos estar razoavelmente seguros de que estamos firmes no programa de A.A. Então, estaremos prontos para procurar estas pessoas, dizer-lhes o que é A.A. e o que estamos tentando fazer. Isso explicado, podemos admitir livremente os danos que causamos e pedir desculpas. Podemos pagar ou prometer pagar, as obrigações financeiras ou outras, que tivermos. A recepção generosa da maioria das pessoas perante tal sinceridade freqüentemente nos assombrará. Até nossos mais severos e justificados críticos, com freqüência nos acolherão bem na primeira tentativa. Trecho extraído do Livro os Doze Passos e as Doze Tradições.

---

## **Décimo Passo**

### **10. Continuamos fazendo o inventário pessoal e quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente.**

Quando vamos praticando os nove primeiros passos, estamos nos preparando para a aventura de uma nova vida. Mas, ao nos aproximarmos do Décimo Passo, começamos a nos submeter à maneira de viver de A.A., dia após dia, em tempo bom ou mau. Então, vem a prova decisiva: podemos permanecer sóbrios, manter nosso equilíbrio emocional e viver utilmente sob quaisquer condições? Uma olhada contínua sobre nossas qualidades e defeitos e o firme propósito de aprender e crescer por esta forma, são necessidades para nós. Nós alcoólicos aprendemos isso de maneira difícil. Em todos os tempos e lugares, é claro, pessoas mais experientes adotaram a prática do auto-exame e da crítica impiedosa. Os sábios sempre souberam que alguém só consegue fazer alguma coisa de sua vida depois que o exame de si mesmo venha a se tornar um hábito regular, admita e aceite o que encontre e, então, tente corrigir o que lhe pareça errado, com paciência e perseverança. Um ébrio não pode viver bem hoje se está com uma terrível ressaca, resultante do excesso de bebidas ontem ingerido. Porém, existe outro tipo de ressaca que todos experimentamos, bebendo ou não. É a ressaca emocional, fruto direto do acúmulo de emoções negativas sofridas ontem e, às vezes, hoje - o rancor, o medo, o ciúme e outras semelhantes. Se queremos viver serenamente hoje e amanhã, sem dúvida temos que eliminar estas ressacas. Isto não quer dizer que devemos perambular morbidamente pelo passado. Requer, isto sim, a admissão e correção dos erros agora. No inventário podemos pôr em ordem o nosso passado. Feito isso, nos tornamos de fato capazes de deixá-lo para trás. Se nosso balanço é feito com cuidado e se tivermos obtido paz conosco mesmo, segue-se a convicção de que os desafios do amanhã poderão ser encarados à medida em que se apresentem. Embora todos os inventários, em princípio, sejam iguais, a ocasião os faz diferentes. Há o "relâmpago", feito a qualquer hora, toda vez em que nos



encontremos enredados. Existe o fim de cada jornada, quando revisamos os acontecimentos das últimas vinte e quatro horas. É neste verdadeiro balancete diário que creditamos a nosso favor ou debitamos contra nós as coisas que julgamos bem ou mal feitas. De tempo em tempo, surgem as ocasiões em que, sozinhos ou assessorados pelos nossos padrinhos ou conselheiros espirituais, fazemos a revisão atenta de nosso progresso durante a última etapa. Muitos AAs costumam fazer uma "limpeza geral" em cada ano ou período de seis meses. Outros de nós também preferem a experiência de um retiro, onde isolados do mundo exterior, calma e tranquilamente, podem proceder à auto-revisão e à meditação sobre os resultados. Trecho extraído do Livro os Doze Passos e as Doze Tradições.

---

## Décimo Primeiro Passo

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

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

Nós AAs somos pessoas ativas, desfrutando a satisfação de lidar com as realidades da vida, geralmente pela primeira vez em nossas vidas, tentando denodadamente ajudar o primeiro alcoólico que aparecer. Portanto, não é de se estranhar que, com freqüência, façamos pouco caso da meditação e da oração séria como não sendo coisas de real necessidade. Sem dúvida, chegamos a considerá-las como algo que possa nos ajudar a enfrentar uma emergência, mas, a princípio, muitos dentre nós são capazes de entendê-las como expressão de um Dom misterioso dos religiosos, do qual poderemos esperar qualquer benefício de Segunda mão. É possível que não acreditemos em nada destas coisas. Para certos ingressantes e para aqueles antigos agnósticos que ainda se apegam ao grupo de A.A. como sua "força superior", as afirmações sobre o poder da oração, apesar de toda a lógica e a experiência que a comprovam, podem não convencer e até desagradar bastante. Aqueles entre nós que uma vez já se sentiram assim, certamente podem Ter por eles simpatia e compreensão. Recordamo-nos muito bem da revolta que se levantava em nosso íntimo contra a idéia de genuflexão perante qualquer Deus. Outros, usando lógica convincente, "provavam" a não existência de Deus. E os acidentes, a doença, a crueldade e a injustiça do mundo? E todas essas criaturas infelizes, resultados diretos da pobreza e de um conjunto de circunstâncias incontroláveis? À vista desses fatos, não poderia haver justiça e, conseqüentemente, qualquer Deus. Às vezes, argumentávamos de outra maneira. Está certo, nos dizíamos, a galinha provavelmente veio antes do ovo. Sem dúvida o universo teve algum tipo de "origem primeira"; o Deus do átomo, quem sabe, se transformando sucessivamente em frio e calor. Mas certamente não havia indicação alguma da existência de um Deus que conhecia e se interessava pelos homens. Gostávamos de A.A. e não hesitávamos em dizer que operava milagres. Todavia, ante a meditação e a oração, sentíamos o mesmo retraimento do

cientista que se recusava a realizar certa experiência por temor de Ter que derrubar sua teoria predileta. É claro que no fim resolvemos experimentar e, quando surgiram resultados inesperados, nós vimos as coisas diferentes; de fato, sentimos de forma diferente e acabamos capitulando totalmente diante da meditação e da oração. E isso, descobrimos, pode acontecer com qualquer pessoa que experimente. Acertou quem disse que "os chacoteadores da oração são, quase sempre, aqueles que não a experimentaram devidamente."

Trecho extraído do Livro os Doze Passos e as Doze Tradições.

---

### **Décimo Segundo Passo**

#### **12. Tendo experimentado um despertar espiritual, graças a estes Passos, procuramos transmitir esta mensagem aos alcoólicos e praticar estes princípios em todas as nossas atividades.**

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

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

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

Trecho extraído do Livro os Doze Passos e as Doze Tradições.



## **CRESCIMENTO ESPIRITUAL**

Dr. Laís Marques da Silva, ex-Custódio e Presidente da JUNAAB.

Palestra proferida por ocasião da XVI Convenção Nacional de Alcoólicos Anônimos – São Paulo, abril de 2003.

### **VIDA ESPIRITUAL**

"Não somos seres humanos passando por uma experiência espiritual,... somos seres espirituais passando por uma experiência humana".

Teilhard de Chardin

É freqüente que as pessoas tenham a idéia errada de que a vida espiritual é alguma coisa diferente e que deva ser vivida em separado, num cantinho lá do céu, num ambiente etéreo e místico. Pensam também que o nosso dia a dia está ligado a uma outra realidade que não é lá estas coisas, se comparada com o que concebem como sendo a vida espiritual, além de muito mundana. É também comum pensar que, para ser uma pessoa espiritual, é preciso não dar importância à nossa vida do dia a dia e ir para uma outra dimensão inteiramente diferente, um reino especial. Separamos e dividimos o que é uno e isso acontece com freqüência. Ademais, a dimensão do que se entende por vida espiritual vai muito além da repetição inconsciente de um ritual ou de uma oração. Por vezes, nos damos conta do potencial que temos de crescimento, mas é preciso ter em mente que ele não acontece por si mesmo. Há caminhos a serem percorridos, programas e passos a nos orientar a fim de termos esse potencial realizado. É preciso estar conscientes do modo como agimos, de como nos relacionamos conosco, com o nosso corpo, com as pessoas que nos rodeiam porque tudo isso cria uma espécie de mundo, interior e exterior, dentro do qual vivemos. Ao evoluir nesses aspectos das nossas vidas, iremos criar condições para viver melhor e para crescer espiritualmente e, nesse ponto, estaremos optando pela liberdade ou pelo sofrimento. Desenvolver a dimensão espiritual é próprio da vida dos seres humanos.

Pode ser difícil andar nas nuvens ou caminhar sobre as águas, mas fazer exatamente isso sobre a terra tem-se mostrado um enorme desafio, uma tarefa que apresenta novas dificuldades a cada momento. Tornar-se um ser com um individualismo ameno e afável é, provavelmente, o milagre maior que podemos realizar, o objetivo maior que temos na vida. O grande milagre é tornar-se um ser espiritualizado, pois a vida a todos nós tem ensinado que uma pessoa que tenha uma mente poderosa, se não tiver um bom coração, este poder não será de qualquer valia e pode ainda ser desvantajoso. Para caminhar sobre a

terra, cada indivíduo tem que partir do fato de que possui uma consciência e de que é um ser único no mundo. Nada e ninguém é igual e isso implica em que o ser humano é só, sente a sua solidão. Possui uma identidade única, é singular. Além de diferenciado no momento da concepção, vive em ambientes diferentes e se desenvolve de um modo que lhe é próprio. Tem que ser ele mesmo dentro do seu espaço de liberdade. O senso de autonomia e autodeterminação lhe traz a idéia de ser responsável por si mesmo, uma vez que é o capitão do seu barco e mestre do seu destino. Percebe que só pode afirmar as suas potencialidades concretizando a própria individualidade. Mas aí entra a idéia de limite, pois que se vai longe demais nesta linha de desenvolvimento, acaba se tornando um ser orgulhoso, degenerado e autodestrutivo. Há também o fato não menos real de que, como ser social, necessita das outras pessoas não só para sustento e companhia, mas também para encontrar significado e sentido para a sua própria vida. Assim, há duas realidades distintas e em oposição e ambas são reais. Chamamos a isso de paradoxo e é a partir dele que temos que crescer espiritualmente.

O indivíduo é impulsionado para o desenvolvimento total das suas possibilidades, mas tem que reconhecer que é incompleto e, como tal, tem a sua fraqueza. Trabalha com a individuação de um lado e com a sua dependência, de outro. O desenvolvimento que se faz mais calcado em uma das vertentes do paradoxo desequilibra a equação. As oposições geram ou são a origem de conflitos, mas se os opostos forem unificados, não haverá tensão, conflito ou medo. O eu torna-se mestre de si mesmo e a vida pode vir a ser o que o indivíduo deseja. Surge a liberdade, o domínio e a unificação. O desenvolvimento espiritual permite encontrar um ponto de equilíbrio entre essas duas tendências. É esse desenvolvimento harmonioso que evita possíveis desvios. Se caminha pelo lado do individualismo, acentua a independência e a auto-suficiência e aí, como não consegue ser auto-suficiente nem independente completamente, é levado a falsificar, ocultando fraquezas e falhas. Tenta ser super-homem e controlar totalmente a sua vida. O individualismo, no entanto, leva ao isolamento social, à solidão que condena a viver um inferno existencial e, numa dimensão maior, à fragmentação da sociedade. Mais adiante, o indivíduo aprende que é natural e humano sentir ansiedade, depressão e abandono e percebe que é no convívio com os outros que pode compartilhar estes sentimentos sem medo ou culpa e ainda sem julgamento, se encontra o nível necessário de entendimento.

A partir deste quadro simplificado e, sendo membro de A.A., o companheiro cresce espiritualmente e passa a desenvolver a ética de um individualismo suave. Por outro lado, a vida mostra que, para cultivar um bom coração, não é suficiente dizer a nós mesmo que devemos ser bons, pois dizer o que devemos ser, sentir ou fazer não nos faz viver deste modo, mas nos abarrota de "deverias", que muitas vezes nos fazem sentir culpados porque nunca somos como pensamos que deveríamos ser.

O que realmente é necessário, é transformar as nossas mentes e comportamentos aceitando um fato bem caracterizado pelo mito do dragão. Os mitos são uma maravilhosa fonte que nos ajudam a compreender os complexos e multidimensionais aspectos da natureza humana porque representam uma determinada realidade. O dragão é uma criatura mitológica que vem sendo usada por diferentes culturas há muitos séculos. Ele simboliza os seres humanos, já que são cobras com asas, vermes que podem voar e é isso que nós somos.

Rastejamos como répteis, atolados na lama de pecaminosas tendências e preconceitos culturais resultantes da mente fechada. Mas, como pássaros ou anjos, podemos voar e transcender a realidade de réptil porque somos espírito e capazes de alcançar os céus. Esta é uma visão clara da nossa realidade.

No mundo ocidental costumamos separar o físico do espiritual. A tecnologia tem desenvolvido conhecimentos que melhoram a nossa qualidade de vida e a nossa condição física pessoal e, particularmente, a nossa saúde. Mas vale dizer que a ênfase maior caberia ao lado espiritual, já que o espírito é entendido por nós como sendo eterno, imortal. Aqui fica uma importante pergunta: seria possível, com a tecnologia de guerra existente nos nossos dias, sobreviver dentro desta posição de manter separado o físico do espiritual? Tudo indica que, para salvarmos a nossa pele, teremos que salvar primeiro as nossas almas. Logo, desenvolvimento espiritual não é retórica abstrata e sem sentido prático. Não parece ser possível melhorar a confusão em que colocamos o mundo de hoje sem pensarmos em alguma espécie de cura espiritual.

## UM PROCESSO

Feitas as colocações iniciais, passamos a observar e a apreciar o que acontece num grupo de A.A. e também a identificar o modo pelo qual ocorre o despertar e o crescimento espirituais, em alguns de seus aspectos. Dentre as muitas realidades com que se defronta um recém-chegado a um grupo de A.A., destaca-se a de que, embora fique claro que o objetivo principal seja evitar o primeiro gole e assumir que é só por hoje, ele se dá conta de que há uma mensagem não escrita, que está no ar, e que aponta para o fato de que não basta que apenas viva como um alcoólico sóbrio, em abstinência. Percebe que não é suficiente apenas estar sóbrio, mas que precisa ganhar condições de permanecer sóbrio. Ou seja, ele observa que os companheiros ali presentes não estão apenas sóbrios. Muitos permaneceram sóbrios por longo tempo e estão bem, compostos e felizes. Além do mais, são educados, afáveis, atenciosos e ainda exibem uma atitude de boa vontade e de abertura em relação aos demais companheiros. Tudo isso a indicar que houve um progresso na recuperação. Assim, descobre que há um caminho a ser percorrido, que há uma proposta para esse caminho e, mais adiante, vai ver que progredir ao longo deste caminho é bem mais complexo do que se manter sóbrio. É preciso construir novas referências, estabelecer prioridades, deixar brotar novas esperanças, livrar-se de antigos comportamentos. A porta aberta do grupo dá acesso a uma nova realidade, a um caminho iluminado por luz libertadora.

## COMUNICAÇÃO EM PROFUNDIDADE

A seguir, observa que as reuniões do grupo são marcadas pela fala, são reuniões em que se fala, e que o silêncio por parte dos que ouvem, usualmente, é completo. Assim, aquele que fala encontra no silêncio dos outros uma atitude de respeito em relação ao companheiro que faz o seu depoimento, e que isso estabelece uma abertura, traduz uma disponibilidade da parte dos companheiros do grupo.

O homem se realiza como pessoa através da comunicação; na comunicação o indivíduo sai de si em direção ao outro, passa a existir espiritualmente, ao mesmo tempo em que oferece a sua interioridade. Ganha a noção de si mesmo, da sua singularidade espiritual, e não só passa a ser gente, mas se realiza como gente quando se projeta sobre o outro. O isolamento faz crescer o sentimento de

insegurança, o medo, mas o grupo responde à necessidade de superar a separação, de realizar a união, de transcender a vida individual, de entrar em sintonia com os outros. No grupo de A.A. todos se relacionam entre si, numa complexa interação. Estar fora dos relacionamentos é como estar fora da vida, e o homem sofre intensamente quando se sente isolado, fora do sistema de relações. Por outro lado, necessita recompor a sua auto-estima, ser aceito e que alguém diga: "Seja bem-vindo ao nosso grupo, você é a pessoa mais importante para nós". A rejeição que sente, da parte dos que compõem o seu ambiente social, o faz sentir uma experiência de morte e, muitas vezes, o alcoólico nem é chamado pelo nome, apenas tem apelido.

Mas o silêncio de quem escuta um depoimento transmite a quem o faz a seguinte mensagem: eu sei que você tem valor, que é apenas um doente, que é um ser humano como eu, que sofre de uma enfermidade devastadora e, por isso, você merece o meu silêncio, a minha atenção e o meu respeito. Você tem valor e merece a minha compreensão e eu sou capaz de compreender porque tenho a "qualidade" de ser um alcoólico e de ter sido batido pelo mesmo demônio, o alcoolismo. O silêncio permite uma interação, um relacionamento direto e profundo, de olho no olho. Possibilita que se estabeleça uma empatia, significando que se sente precisamente o sentimento e o significado do que está sendo relatado.

Aquele que faz o depoimento encontra um lugar para os outros dentro do seu mundo pessoal, o que é indispensável para a sua própria realização existencial. Por outro lado, o silêncio permite que ele seja ouvido e compreendido e não apenas escutado. Neste ambiente, o companheiro pode abri-se inteiramente, baixar a guarda, pode estar presente de corpo e alma. O outro ganha existência real e a comunicação inter-humana, com todo o seu potencial, é restabelecida e, não menos importante, fica aberta a porta para o ganho da auto-estima. Compartilha porque tem a mesma necessidade e porque sabe que os companheiros da A.A. podem cicatrizar uns aos outros.

A comunicação profunda, assim estabelecida, quebra o isolamento do alcoólico e integra os membros do grupo dentro de um todo. É estabelecida uma relação intensa e profunda entre os membros do grupo, ao contrário dos contactos sociais superficiais e usualmente ligados a interesses. O relacionamento estabelecido é gratuito porque aquele que faz o seu depoimento oferece a sua experiência pessoal e os demais companheiros, no seu silêncio respeitoso, a sua compreensão e o seu amor de irmão.

O silêncio permite a manifestação da palavra, com todo o seu poder, e induz uma relação de reciprocidade, entendida como um mecanismo totalizador que envolve a todos os que estão no grupo. Estão imersos numa só atmosfera. Essa relação interpessoal profunda é o fundamento da existência de A.A.. É nela que se ganha dimensão humana e espiritualidade, e isso, numa época em que as pessoas se permitem esquecer do que é mais característico do homem, que é a sua humanidade.

Estabelece-se um ambiente sagrado, vivem-se momentos mágicos e todos sentem essa realidade, sendo usual que os companheiros que fazem os seus depoimentos os encerrem dizendo: "Obrigado pelo silêncio de vocês".

## VALORES ESPIRITUAIS

Identificada a existência de um caminho a ser percorrido, de um programa, e restabelecida a comunicação social numa dimensão muito especial, em algum

momento deverá acontecer que um companheiro se aperceba de que uma lágrima rola em seu rosto no decurso de um depoimento. É que terá emergido nele um dos sentimentos mais poderosos que um ser humano pode sentir, que é a compaixão, e isso representa um importante marco no crescimento espiritual.

A compaixão, entendida como a consciência profunda do sofrimento de uma outra pessoa associada ao desejo de aliviá-la, é a resposta espontânea de um coração que está aberto para os outros companheiros. Não há sentimento mais enriquecedor e mais denso do que a compaixão. Nem a nossa própria dor pesa tanto quanto a dor que sentimos com alguém e por alguém. Esta dor é amplificada pela nossa imaginação quando, mais tarde, dialogamos conosco e começamos a imaginar como deve ter sido grande o sofrimento do companheiro diante dos fatos que nos foram relatados no seu depoimento. Ocorre também que esta dor é prolongada por muitos ecos, que são as lembranças que conservamos e que voltam posteriormente à nossa consciência repetidas vezes. Ter compaixão não é ter pena. A pena coloca as pessoas em situação de superioridade. Compaixão é sofrer junto com quem sofre, caminhar com quem caminha, é atender as necessidades do outro, é não abandoná-lo na sua necessidade.

Esse sentimento compõe a espiritualidade e aumenta a nossa dimensão humana. Abre um espaço para o outro dentro de nós e cria as condições para o surgimento do amor ao próximo. Embora não haja a recomendação para que amassem uns aos outros, este sentimento começa a fluir a partir desta experiência de grande intensidade emocional. O egocentrismo é amenizado, o egoísmo arrefece, o individualismo áspero se abrandando sem que as pessoas tenham repetido oralmente qualquer intenção ou que tenham fixado um plano especial para isso.

Essa expansão do sentir, do ser, ocorre dentro da atmosfera do grupo, que é marcada por uma comunicação feita em profundidade e no silêncio respeitoso dos que empaticamente escutam. Isso ocorre num ambiente de compreensão, de respeito e de não julgamento, marcado pela preservação do anonimato que garante, numa palavra, a existência de um ambiente seguro. As pessoas que não conhecem a Irmandade, mas sabem dos sofrimentos intensos da destruição, em todas as dimensões do ser, que ocorrem como decorrência do alcoolismo a um paciente, imaginam que o ambiente dos grupos seja marcado pela dor e pela tristeza. Mas lá estão pessoas vencedoras que, em vez de serem tristes, mostram grande riqueza espiritual e até alegria. É que a atmosfera está sempre impregnada pelo sentimento de compaixão e talvez, por isso, seja tão agradável estar no grupo e desfrutar de toda essa riqueza. Os depoimentos fazem surgir a compaixão e não a tristeza que viria com o sentimento de pena, que torna o outro menor.

## HONESTIDADE

Estando na ativa, um dos passatempos preferidos pelos alcoólicos é abusar da boa-fé dos que estão à sua volta e, com o tempo, desenvolvem uma grande habilidade para manipular e acabam se tornam manipuladores deles mesmos. Este comportamento desonesto acabaria, com o tempo, por desintegrar as suas próprias vidas. A desonestidade torna-se um hábito, uma adição tão falaciosa e poderosa quanto o alcoolismo em si. No tempo do alcoolismo ativo, a desonestidade se tornara uma maneira de vida, do que decorre que permanece nas mentes e nas emoções por longo tempo. Acontece, no entanto, que ela dói; é

como estar ferido por saber que não se é a pessoa que pensava ser e, ainda mais, por precisar beber.

O alcoólico vive num mundo de ilusões difícil, para ele, de ser identificado como sendo diferente do mundo real, porque não se apercebe como um ser separado da realidade. Continua mentindo quando dizer a verdade seria mais fácil e conveniente. A verdade é que a vida na bebida exigia que fosse desonesto e para mudar isso leva tempo, além de exigir esforço e também o convívio com pessoas honestas.

Estando sóbrio, o alcoólico começa a desfrutar a vida com os sentidos limpos, claros, e se torna capaz de apreciar as realidades do mundo tal como elas são, sem a cortina da substância química, da droga. Ao frequentar um grupo, mais cedo ou mais tarde, vai acontecer que o alcoólico irá fazer o seu primeiro depoimento, no qual irá oferecer a sua experiência pessoal, sempre única. Nessa oportunidade, irá se defrontar com uma situação inteiramente nova na sua vida. Valorizado pelo silêncio respeitoso, pela atenção dos companheiros, ciente do anonimato, da compreensão confortadora oferecida pelos companheiros e de não ser julgado, ele começa a abrir o seu coração, só que dentro de uma circunstância muito particular: é que todos ali são alcoólicos e passaram por tudo o que ele passou e, os que não tiveram essas experiências, as conheceram a partir dos relatos de outros companheiros, por terem ouvido os seus depoimentos ao longo de anos. Nesta ocasião, surge um obstáculo intransponível que, num primeiro momento, pode não ser perfeitamente identificado, mas é percebido e que estará sempre lá. É que surge uma situação inteiramente nova: como manipular os companheiros que ouvem com atenção e respeito? Como abusar da sua boa-fé? Todos têm a "qualidade" de serem alcoólicos, todos já progrediram no caminho da verdade, no caminho das atitudes conscientes. Eles sabem tudo. Todos já tiveram, em algum grau, a alegria de viver uma realidade muito especial, a de que a verdade liberta. Tornaram-se, com o tempo, capazes de penetrar nas suas racionalizações e reações de defesa.

Mas há muita culpa, muita vergonha, muito remorso e muita dor moral e todos estão atentos e em silêncio. Aí, cada um que faz o seu depoimento encontra o seu caminho diante desta condição irremovível, não contornável, de que a honestidade dos que ouvem ajuda o depoente a encontrar a sua própria honestidade. A honestidade de cada um induz a honestidade de todos. Também, neste aspecto particular, há uma reciprocidade porque aquele que faz o depoimento sente que, no convívio, na interação com os companheiros do grupo, ele não pode ser desonesto, nem com eles nem consigo mesmo. Os que estão presentes necessitam da sua honestidade e o depoente, da mesma forma, precisa da honestidade dos que ouvem o seu depoimento. A honestidade, estabelecida desta maneira, cresce e se expande para áreas cada vez maiores das suas vidas, resultando que, na sobriedade, a honestidade ultrapassa, de muito, a da primeira admissão e isso porque é tão impossível, como diz Platão na República, implantar a verdade na alma de um homem quanto dar a visão a um cego de nascença. A verdade dos que ouvem ajuda aquele que faz o depoimento a encontrar a sua verdade, progressivamente, por si mesmo, ao longo do tempo.

Não há outro caminho possível e, se optar por continuar manipulando, encontrará, depois, algum companheiro que lhe dirá de maneira gentil e com palavras de amor doídas: "você esteve por inteiro dentro de um "show", poderia o você real se levantar? Para ser honesto, qual é o seu eu verdadeiro?" A aquiescência e o aceno de cabeça dos companheiros que estão à volta o fará



encontrar o caminho para a resposta. É que os alcoólicos em recuperação conhecem bem as falácias da negação e do ocultamento. Esse momento é muito difícil, mas há muita energia e muito apoio na atmosfera do grupo, e isso faz a diferença. Como esses momentos usualmente são de grande sofrimento, recomenda-se ao alcoólico recém-chegado que freqüente, se possível, diariamente um grupo de A.A. pelo período de um mês. É preciso receber suporte, compreensão e solidariedade por parte dos companheiros de forma continuada.

A honestidade marca o início da recuperação, quebra a negação e abre para a admissão da impotência diante do álcool e para o fato de que a vida do alcoólico se tornou inadmissível. Quem não for capaz de ser honesto consigo mesmo terá dificuldade de entrar no Programa de Recuperação de A.A.. A honestidade é indispensável para o crescimento espiritual e também para usufruir tudo que a sobriedade e a vida têm para dar.

Para uma pessoa honesta, fica fácil continuar sendo honesta, enquanto que uma mentira sempre leva a uma outra mentira e o hábito da mentira faz do mentiroso um trapaceiro que sempre tem que proteger e preservar a mentira. Pelo contrário, a dedicação à verdade leva a uma vida de honestidade e as pessoas honestas vivem como que ao ar livre e, pela coragem de assim viver, se tornam livres também do medo.

A verdade, como fundamento da libertação, tem que ser total, inteira. O mito de Orestes desvenda aspectos complexos da natureza humana em relação ao poder libertador da honestidade. O mito diz que Agamenon, guerreiro grego e pai de Orestes, que participara da Guerra de Tróia, ao retornar à pátria, vitorioso, foi assassinado pela sua mulher Clitemnestra e pelo seu amante, Egisto. Este fato colocou Orestes num beco sem saída. A maior obrigação de um grego era vingar seu pai em caso de assassinato mas, por outro lado, a coisa mais abominável que um jovem poderia fazer era assassinar a sua mãe. Orestes decidiu matar a mãe, foi condenado e os deuses decidiram que as Fúrias, que eram deidades vingadoras na mitologia grega, e em número de três, iriam rodear Orestes tagarelado culpando nos seus ouvidos e causando alucinações que o levariam à loucura. Por anos, as Fúrias o perseguiram até que Orestes resolveu pedir aos deuses que o aliviassem da pena. Houve um novo julgamento em que o deus Apolo foi seu defensor, e nele mostrou que Orestes não tivera nenhuma possibilidade de uma outra escolha que não as que lhe haviam sido impostas e, por isso, não podia ser considerado culpado. Os deuses do Olimpo resolveram então absolver Orestes que, neste exato momento, e para espanto de todos, se opôs a Apolo dizendo que se achava culpado, pois que não tinham sido os deuses e sim ele mesmo que matara a sua mãe, com as suas próprias mãos. Nunca antes outro ser humano havia colocado a verdade dos fatos de tal forma que lhe fosse tão adversa, especialmente depois de haver sido absolvido. Diante disso, os deuses decidiram manter a suspensão da pena e as Fúrias foram substituídas pelas Eumênides, também outras três deidades da mitologia grega, que eram as "portadoras da graça". Eram, pelo contrário, vozes de sabedoria, dos espíritos ligados à Terra e associados à fertilidade, tendo também funções sociais e morais. O mito mostra que a verdade, levada ao extremo, foi capaz de transformar a doença mental em saúde e o preço foi a verdade a qualquer custo.

O programa de recuperação de A.A. nos mostra que o caminho da verdade tem que ser percorrido continuamente. É uma busca, um trabalho para toda a vida porque meia verdade ainda é uma mentira. Por outro lado, embora a verdade tenha que ser total e completa, conforta a lembrança de uns pensamentos de A.A.

que dizem que se deve preferir o "progresso e não a perfeição" e que se deve "ir de vagar, mas ir". É preciso ver clara e diretamente a verdade da nossa experiência a cada momento vivido, estar atento, estar consciente. De outra forma, a maior parte da nossa vida é conduzida por um piloto automático que funciona na base da ganância, do medo, da agressão, da busca de segurança, de afeição, de poder, de sexo, de riqueza, de prazer e de fama. Se vivermos agindo de modo a causar sofrimentos para nós e para os que nos cercam, é impossível que a mente se torne serena e centrada como é também impossível abrir o coração. A concentração e a sabedoria se desenvolvem rapidamente na mente baseada na generosidade e na verdade.

Por outro lado, não podemos cair numa historinha que ouvi contar, chamada de "A Caverna da Verdade". Sabendo da existência dessa caverna, algumas pessoas decidiram conhecê-la. Fizeram uma longa viagem e, finalmente, ao chegarem à entrada, encontraram um guarda e perguntaram se aquela era a Caverna da Verdade, ao que o ele respondeu que sim. Perguntaram se podiam entrar e ele respondeu questionando o quão profundamente eles queriam ir caverna adentro. Conversaram entre si e retornaram dizendo que gostariam de entrar na caverna, mas só o suficiente para dizer que tinham estado lá. Essa história vem à lembrança quando resolvemos desenvolver uma maneira de vida que requer uma honestidade total. É preciso que não se queira ser honesto apenas na medida necessária para dizer que apenas visitamos a verdade e a honestidade. Temos que ir até o fundo, na caverna, para crescermos na honestidade.

Uma outra dificuldade encontrada nessa busca é o medo das conseqüências e da dor que a honestidade pode trazer. Mas, ao compartilhar as suas experiências pessoais no grupo, o alcoólico vai chegar à conclusão de que a desonestidade é ainda mais dolorosa e perigosa. As conseqüências, a curto prazo, de ser honesto são melhores do que as de continuar na desonestidade e é importante destacar que os benefícios que resultam da honestidade serão colhidos logo em seguida.

Até aqui o foco foi colocado sobre o presente e o passado. Mais adiante, na recuperação, a honestidade vai deixar claro que a vida do companheiro tem propósito e sentido, que pode ser útil aos outros, que passa a fazer a diferença e que, se não significa nada para muita gente, torna-se muito importante para os companheiros do seu grupo e para ele próprio.

E como ser honesto? É não ter a intenção de enganar, nem a si nem os outros e nem o Poder Superior. É como parar de beber, é parar. Não há alternativas para essas situações. Cabe aqui uma lembrança: é preciso ir com cuidado e ter paciência neste caminho porque ser brutalmente honesto pode ser mais brutal do que honesto. Finalizando, vimos que o outro, agora, não só existe e ocupa um espaço no interior de cada um companheiro, mas que também é percebido como de fundamental importância para progredir na recuperação, para encontrar a verdade da vida vivida em comunidade e, por isso, enriquecida. Para alcançar um novo equilíbrio, um grau de harmonia indispensável à paz interior e os outros também são indispensáveis para encontrar a honestidade.

## A TRANSFORMAÇÃO COPERNICANA DO EU

O ideal superior, livremente escolhido e assumido, de manter as portas do grupo abertas para poder estender a mão àquele que ainda sofre nas garras do alcoolismo e de levar a mensagem de A.A. faz com que os membros do grupo cooperem entre si e, com essa atitude, favoreçam o aparecimento de um clima de entendimento e de harmonia, do qual resulta que o comportamento dos membros

do grupo, como um todo, se torna mais social. Vale, neste ponto, enfatizar que a harmonia e a sociabilidade eram tudo o que não ocorria com o alcoólico no tempo da ativa. No grupo, desenvolvem a capacidade de acolher, de serem solidários e cooperativos, de conviver com o diferente, com o outro.

Ao cooperar, o companheiro aprende a amar e ama porque coopera com os membros do grupo para alcançar este importante objetivo. Caminha para a solidariedade deixando para trás de si, muitas vezes, a indiferença de um orgulhoso individualismo. O amor é a consequência natural da cooperação com os demais membros do grupo e uma decorrência dessa cooperação. Amar o próximo é algo próprio do ser humano, é manifestação do seu poder de se relacionar com o mundo. Dentro desse clima, o grupo passa a desempenhar o papel de um equipamento coletivo no qual o alcoólico se desloca do egocentrismo e do individualismo para o sociocentrismo. Vivendo nesse ambiente e participando dessa dinâmica, o membro do grupo caminha para uma ampla e completa cooperação e é na socialização que ele se torna mais homem e mais humano. O homem só pode se realizar e ser feliz em ligação e solidariedade com os seus semelhantes.

Em Alcoólicos Anônimos, o alcoólico deixa de ser o centro dos seus próprios interesses e um outro companheiro passa a se constituir num novo pólo mobilizador dos seus esforços, fora de si mesmo, e que vai mudar a sua maneira de se sentir e de ver o mundo que o cerca. O Décimo Segundo Passo é mais do que uma invocação a se amarem uns aos outros. A sua prática se torna a própria instrumentalização do amor ao próximo. Representa um forte estímulo para que se desenvolva o sentimento de amor ao próximo de modo objetivo, real e eficaz. É como um exercício que desenvolve e fortalece o amor ao próximo, do mesmo modo que o exercício físico desenvolve e fortalece o corpo. O companheiro, participando da vida do seu grupo, evolui na arte de viver e nela ele é, ao mesmo tempo, o artista e o objeto da sua arte, o escultor e o mármore, o médico e o paciente.

Em tempos passados, existiu um astrônomo chamado Ptolomeu que dizia que a Terra estava no centro do universo e que os astros giravam à sua volta. Isso era muito claro e bastava observar o céu. Muito tempo depois, um outro cientista e astrônomo, Copérnico, descobriu que a verdade era bem diferente, pois que os astros realmente não giravam em torno da Terra e sim do Sol. A Terra deixou de ser o centro e o verdadeiro centro dos movimentos passou a ser o Sol. Por estranho que possa parecer, algo semelhante acontece com o alcoólico no convívio com os membros do seu grupo. Ao praticar o 12º Passo, o alcoólico deixa de ser o centro e o irmão que ainda sofre passa a ser o novo pólo em torno do qual giram a sua motivação e os seus esforços, o que leva a uma profunda modificação nos seus interesses e na sua conduta. Essa mudança traz consigo o deslocamento do egoísmo para uma nova condição, ditada pelo amor ao próximo, que ocorre graças à riqueza do 12º Passo. O Terceiro Legado é uma dádiva no caminho de recuperação do alcoólico.

#### RESPONSABILIDADE AUTO-ATRIBUÍDA

O fato de assumir o ideal maior de manter as portas abertas e de levar a mensagem de A.A. aos que ainda sofrem coloca a Irmandade em ação, leva aos serviços. Cria a necessidade imperiosa de responder a um ideal assumido, ou seja, conduz à responsabilidade porque torna o membro do grupo capaz de dar uma

resposta racional a uma atitude racional, feita tanto a si mesmo quanto aos outros companheiros, e é isso que o torna responsável, um indivíduo moral.

Sabidamente, este entendimento faz com que os companheiros sintam-se responsáveis e assumam individualmente, de per si, a execução dos serviços. Aí está a qualidade de ser ela auto-atribuída. Se fosse imposta por alguém ou por alguma norma, poderia ser rejeitada ou não cumprida, mas como é auto-atribuída e como existe até uma importante e fundamental declaração de responsabilidade que costumeiramente é feita pelos presentes a uma reunião de grupo, esta responsabilidade se torna real e tanto é assim que os milhares de grupos existentes em todo mundo são sustentados pelas suas próprias contribuições.

Como decorrência, cada membro de A.A. irá, com o tempo e na medida do seu progresso ao longo do programa de recuperação, se sentindo crescentemente responsável. Declarar-se e sentir-se responsável representa um notável ganho espiritual. No entanto, há algo mais neste caminho, que é a contribuição que se faz na sacola. Aí não é só dizer ou assumir, mas fazer. O ato da doação torna-se um exercício, um ato real que é feito com as próprias mãos e, mais importante, um ato de vontade. Atua da mesma maneira que a ginástica age sobre o corpo; é uma ginástica da responsabilidade, que fortalece a vontade e muda o comportamento ao longo do tempo.

Um outro aspecto de grande importância que é oportuno destacar no que respeita a contribuição na sacola é que não há o estabelecimento de normas ou critérios quanto ao valor da contribuição. Qualquer forma de imposição de valores, ou até mesmo uma simples sugestão, tiraria o grande benefício que recebe aquele que faz a contribuição. É que, se a ordem ou sugestão viesse de fora, o ato deixaria de ser a decorrência de uma decisão pessoal, que parte da vontade livre de quem faz a contribuição. Como tal, deixaria de ter conteúdo próprio, de ser ato de responsabilidade tomado livremente a partir da própria consciência, de entender que precisa sentir gratidão pelo que recebeu, que é ato de amor pelo irmão que ainda sofre e, também, de ter a característica de ser um ato de poder pessoal, que contribui para desenvolver a auto-estima. Fica a sensação de que não pode tudo nem que não pode nada, mas que tem poder em relação a algumas coisas. Só dessa forma, o ato de contribuição se torna o exercício vivo e prático de responsabilidade, da capacidade de responder e se transforma em ginástica da responsabilidade, de exercício que a fortalece.

Vale lembrar que um dos problemas de vida no tempo do alcoolismo ativo era a irresponsabilidade e não se pode avaliar o número de vezes que um alcoólico, na ativa, foi chamado de irresponsável. O contraste de comportamento acentua o enorme ganho espiritual e a forma de auto-atribuição da responsabilidade não poderia ser melhor porque, desta maneira, funciona.

Há ainda um outro desdobramento não menos importante. Tudo isso poderia ser comprometido se o grupo aceitasse contribuições de fora, de outras pessoas que não fossem membros do grupo. Todo esse ganho espiritual estaria comprometido, todo este mecanismo maravilhoso de construção de uma personalidade sadia seria anulado. Mas não se aceitam contribuições financeiras ou aquelas que possam resultar em ganho financeiro e fica assim assegurada a evolução espiritual.

Pode-se identificar, dentro deste ganho espiritual, um importante deslocamento em direção à revolução copernicana do eu, à atenuação de egos inflados e do individualismo áspero.

### OPÇÃO POR SER E NÃO POR TER

O recolhimento de recursos financeiros poderia levar a sérios problemas, a conflitos insuperáveis. Alguém, muito importante no mundo dos negócios e que conhecia muito de dinheiro, advertiu, no início da vida da Irmandade, para o fato de que o dinheiro poderia estragar aquele movimento. Mas o perigo foi superado na opção feita pela pobreza, por querer ser e não por ter.

Despreocupados com os problemas do ter, os membros de A.A. têm o espaço aberto para desenvolver o ser. Estão conscientes de que a nossa importância, como seres humanos, não se origina a partir das coisas que apenas possuímos de modo tão passageiro. Querer ter mais, possuir mais não significa ser mais.

Como não há limite para a vontade de possuir mais, o desejo de ter mais leva ao egoísmo e ao individualismo que, por sua vez, não conduz à harmonia nem à paz. Sabemos que a cobiça e a paz se excluem mutuamente. O desejo de querer ter sempre mais leva ao antagonismo entre as pessoas. Uma sociedade, baseada predominantemente no ter, é uma sociedade doente, constituída por pessoas doentes. Não obstante, no mundo que nos cerca, o objetivo maior das pessoas é ter, de tal forma que se pensa que se uma pessoa nada tem, nada é. Mas o sentido da vida é ser muito e não ter muito. É necessário, isto sim, ter o suficiente para poder ser.

Quando uma associação humana como o A.A. se volta para o modo ser de existência, ela faz com que as pessoas dos alcoólicos sejam o centro das atenções, dos esforços e das atitudes, em oposição ao modo ter em que tudo se volta para as coisas. No A.A., o importante é a pessoa do doente alcoólico e esse objetivo não se desloca para o desejo tão generalizado de ter porque a Irmandade optou por ser pobre e se programou para ter apenas o que é essencial ao seu funcionamento e, com isso, evita que o foco das suas atenções se desloque das pessoas para as coisas.

O desejo de ter é tão generalizado que as pessoas chegam a se orgulhar de ter um horrível reumatismo, de ter um grande problema e vemos até que alguns dos nossos desejam ter a maior história de desgraças para relatar. O desejo de ter é de tal forma generalizado, tão enraizado na mente das pessoas, que elas querem ter até coisas que são abstratas e, assim, dizem que têm uma idéia e não que pensam ou que concebem, que têm amor e não que amam, que têm ódio e não que odeiam, que têm desejo e não que desejam, que têm saudade e não que sentem falta, que têm vontade e não que querem; isto é, preferem usar mais o substantivo, que define a coisa, do que o verbo. É difícil que as pessoas entendam que há um outro modo de vida, um modo voltado para ser, que é o modo de Alcoólicos Anônimos. Em A.A., os seus membros procuram ser: dignos, honestos, fraternos, bons companheiros, compreensivos e amáveis, bons pais, bons amigos, bons filhos, bons cônjuges, etc., representando tudo isso um ganho espiritual e um novo potencial de desenvolvimento.

Os modos de ter e de ser caracterizam dois tipos diferentes de comportamento, de pessoas que têm maneiras diversas de sentir, de pensar e de agir. No modo ter, as pessoas querem possuir tudo e todos enquanto que o modo ser traduz vitalidade e força espiritual que leva a um relacionamento amoroso e pacífico.

Com vitalidade e força, o modo ser traduz-se em atividade, processo, movimento. Ser é vida, nascimento, renovação, fluidez, criatividade. Ser quer dizer mudança e transformação para melhor porque mudança e crescimento são qualidades do processo, daquilo que tem vida, e o Programa de Recuperação é todo de crescimento espiritual, é todo um processo de mudança interior, de reformulação de vida, que encontra no modo ser do grupo o ambiente ideal para o pleno desenvolvimento dos membros de A.A..

#### CONHECE-TE A TI MESMO

O Programa de Recuperação de A.A. é constituído por Doze Passos, quase todos voltados para o autoconhecimento. Ao praticar esses passos, o membro de A.A. inicia uma jornada para dentro de si mesmo que lhe dará valor e grandeza espiritual, além de melhorar a única parte do mundo que depende só de nós, que somos nós mesmos. Praticar os passos representa um esforço que os membros de A.A. realizam para ter um melhor conhecimento de si mesmos. É comum observarmos que as pessoas dediquem seus esforços para conhecer as coisas do mundo e pouco ou nenhum para conhecer a si mesmos. Mas sempre e, em primeiro lugar, o homem precisa saber sobre si mesmo e responder à pergunta: quem sou eu?

Em Alcoólicos Anônimos, a jornada rumo ao interior começa logo no Primeiro Passo, quando o companheiro reconhece e admite a sua impotência perante o álcool e identifica a perda do domínio em relação à sua vida. No Segundo Passo, ele encontra o Poder Superior dentro de si mesmo, encontra o sopro divino, a força criadora que deu origem à sua própria existência. Identifica no Terceiro Passo o enorme poder desta Força que o criou e que, ao mesmo tempo, está no seu interior. Tudo acontece como está escrito: "Ele se inclinou para mim e me ouviu quando clamei por socorro. Tirou-me de um poço de perdição, de um tremedal de lama, colocou-me os pés sobre uma rocha e me firmou os passos".

No Quarto Passo esmiúçam as suas entranhas cuidadosamente e identificam as origens das suas culpas e vergonhas. O Quinto Passo leva ao conhecimento, a ter consciência de toda a sua trajetória de vida e com ele conhece a natureza exata das suas falhas. Nos Sexto e Sétimo Passos, o membro de Alcoólicos Anônimos entra em comunhão com aquela força que lhe foi dada como herança, a herança de si mesmo, dada pelo Criador. Ao praticar o Oitavo Passo, o companheiro dá início à solução de um grande número de problemas, começa a se harmonizar com o mundo exterior e consigo mesmo e a desfrutar de uma grande paz. Num plano mais elevado e dispendo de maior lucidez e de discernimento, aprofunda o conhecimento de si mesmo e, por último, estreita o seu contacto com o Poder Superior nos Décimo e Décimo Primeiro Passos.

Enquanto os membros de Alcoólicos Anônimos estiverem praticando o programa de recuperação, eles serão sempre seres humanos voltados para o conhecimento e para a conquista de si mesmos. Caminham em direção aos seus interiores e, no fim das suas jornadas, encontrarão a subjetividade, encontrar-se-ão como sendo seres únicos na Criação, com valor e conteúdo interior que darão sentido às suas vidas. Por último, perceberão que são um fim em si mesmo e que têm espírito próprio.

O programa de recuperação está voltado para a descoberta do mundo interior, para o encontro da espiritualidade, para a solução dos problemas mais íntimos, para a percepção do próprio valor e para o encontro da subjetividade.

Uma das maneiras de se evitar a dor é apagar a consciência e aí uma boa solução é tomar uma anestesia ou usar drogas psicoativas. Mas embora a consciência seja a causa da dor, ela também é a nossa salvação porque a saída do problema da dor se faz pelo processo de nos tornarmos crescentemente conscientes, e isso é o que ocorre ao longo do caminho sugerido pelo Programa de Recuperação.

## HUMILDADE

Por último, vamos focar um atributo que é absolutamente indispensável à recuperação, a humildade. Ela está presente em cada Passo do Programa de Recuperação, está no fundamento de todo o progresso alcançado ao longo do caminho percorrido em direção à recuperação. Para entender melhor o significado da palavra, consultamos o dicionário e vimos que humildade é a qualidade de ser modesto ou respeitoso e modesto é não ter ou expressar uma opinião muito elevada acerca das suas próprias realizações ou habilidades; não ser exibido, arrogante ou pretensioso.

Neste aspecto da evolução espiritual, vamos nos deparar com uma realidade que nos levará, para o seu estudo, a um modo diferente de abordagem. Só é possível enxergar a partir de um determinado ângulo. É preciso abordar o assunto a partir de uma ótica própria, a da humildade. Pela sua importância, este é um tema freqüentemente abordado em reuniões de estudo porque sabemos que representa uma pré-condição para o crescimento indispensável, não só para manter sóbrio o alcoólico mas também para que possa progredir na sua recuperação. Por outro lado, é um tema que se tem mostrado difícil de abordar.

É que há uma realidade que precisamos considerar. Neste momento, optei por escrever algo do que venho aprendendo durante anos e posso escrever agora porque tenho todas as condições para isso. Mas não posso querer que alguém vá ler o que escrevo. De um lado, eu posso optar por usar os meios necessários para escrever, mas de outro, posso apenas e tão somente procurar uma orientação, uma direção, um contexto que, espero, possa levar as pessoas a lerem o que escrevo, mas não mais do que isso. Posso escrever, mas não posso querer que alguém leia o que escrevo, posso continuar escrevendo agora, mas não posso querer que alguém continue lendo.

Humildade é outra coisa que o alcoólico não pode querer, como quero escrever porque tenho os meios. Ele pode não ingerir o primeiro gole, ir a uma reunião de grupo ou trabalhar os Passos do Programa. De outro modo, como sem esforço pego a caneta, ele pode fazer a coisa fácil de pegar o telefone para falar com o padrinho ou pegar o carro para ir ao grupo, mas o que ocorre quase sempre é que acaba indo comprar bebida. Os dois modos de agir são profundamente diferentes.

Da mesma forma, posso desejar conhecimento, mas não sabedoria, submissão, mas não humildade; auto-afirmação, mas não coragem; proximidade física, mas não intimidade emocional. O fato é que podemos querer e ter algumas coisas, mas outras ficam fora da nossa vontade e podem acontecer ou não. Sobriedade, sabedoria, humildade, coragem e amor não são objetos e o que podemos fazer é optar por nos movermos em direção a elas. Como vemos, a humildade está nesta categoria. Ela não pode ser comprada e também não se pode decidir ter. É conseguida indiretamente ao trabalhar os Passos.

Somos limitados porque somos humanos e por não haver absolutos e nem ilimitados no nosso poder humano é que o A.A. aconselha que devemos procurar

"progresso e não perfeição". Assim, os companheiros irão progredindo e se tornando crescentemente humildes.

O alcoólico é como a criança a quem chamamos de reizinho. Quer porque quer e quando quer; o mundo tem que suprir as suas necessidades. Daí o comportamento grandioso. Costumam pagar a conta de quem não conhecem e dão presentes estapafúrdios. A recuperação depende basicamente de assumir atitude humilde e de aceitar a sua impotência diante do álcool e também de admitir que perdeu a capacidade de governar a sua vida.

Embora geralmente seja menos visível, costuma também existir uma baixa auto-estima, que se identifica no comportamento que oscila entre posso tudo e não posso nada, mas sempre achando que é diferente. No trabalho com os 12 Passos, o alcoólico desenvolve um senso mais profundo e seguro de auto-estima.

Embora os alcoólicos relutem em admitir que necessita de ajuda, em aceitar que o Poder Superior possa devolver a sanidade às suas vidas, essa é uma atitude de humildade indispensável para o progresso espiritual e os fazem reconhecer que tanto são únicos como comuns porque compartilham de todas as coisas que são importantes com o resto da humanidade. Também a 12ª Tradição os relembra para colocar os princípios acima das personalidades, e essa é mais uma lição de humildade. Adiante, estando dispostos a aprender, os alcoólicos vão admitir que necessitam da ajuda dos outros para iniciar a sua recuperação e aprender com esses outros a crescerem na sobriedade. Não podem crescer sozinhos e, por outro lado, ninguém pode fazer isso por eles.

A aceitação das conseqüências das suas ações ajuda a perceber a relação de causa e efeito que rege a vida. Aqui, já estão uns primeiros passos e a humildade trabalha entre os dois extremos de comportamento do alcoólico. Os outros, em algum momento, passarão a existir no seu interior e, depois, o companheiro verá que eles continuarão sendo necessários ao longo da recuperação.

Freqüentar reuniões, ler a literatura e compartilhar os seus problemas com o padrinho são de grande valia para se manter sóbrio e também para crescer na humildade. Por outro lado, humildade e humor estão relacionados. O A.A. lembra: "não se leve tanto a sério". Os companheiros do grupo, às vezes, furam os balões da grandiosidade de um companheiro e, em outras ocasiões, os tiram das profundezas da autopiedade. Isso os faz progredir no caminho da humildade. Rir do passado não significa ter uma atitude irresponsável, mas apenas ver em perspectiva e perceber que as suas ações, pensamentos e sentimentos não estão no centro do universo. Além do mais, tudo isso ajuda a tirar o foco de cima do álcool. Afinal, ninguém, estando bem, resolve ir para o A.A.. É preciso reconhecer que essa atitude é tomada a partir de uma vida de dor, medo, frustração e raiva.

Com o tempo, os alcoólicos em recuperação se dão conta de que estão menos autocentrados, de que as suas vidas estão enriquecidas e a sobriedade é percebida como sendo compensadora. A vida passa a ser organizada também em torno do que podem fazer pelos outros e passam a compartilhar com eles o que têm recebido. Isso já significa o despertar da humildade.

A humildade é também buscada quando resolvem ter a gratidão como um modo de vida e isso porque os ajuda a ver a vida a partir de uma perspectiva diferente. Uma boa maneira de desenvolver este sentimento é anotar todas as coisas em relação às quais devem ser gratos no decurso de um dia. Passam a reconhecer o que lhes foi dado e se importam menos com o que realizam. Um outro modo é desenvolver o hábito da admiração. Admirar o por do sol, o mar, a chuva, etc, porque os tira de dentro de si mesmos de uma maneira sadia. Os



serviços realizados no grupo também ajudam a desenvolver a humildade. Ouvir e compartilhar leva a uma saudável e feliz sobriedade. Com a humildade surge o agradecimento, que é a resposta natural à generosidade com que os alcoólicos são recebidos no grupo. É um sentimento profundo e, estando agradecidos, se doam aos outros, de tudo resultando a amizade, o amor e, numa palavra, a solidariedade.

Os que conquistaram um estágio mais avançado de crescimento espiritual, uma maior consciência, são possuídos por uma feliz humildade. Conscientes da sua ligação com um Poder Superior, têm o grande desejo de que "seja feita a Vossa vontade – fazei de mim o Vosso instrumento".

## SER SANTO

Muitas vezes ouvi companheiros dizerem que se fossem seguir os princípios de A.A. se tornariam santos e, por causa disto, não se empenham tanto no Programa de Recuperação. Mas, ao admitirem que "um Deus amantíssimo Se manifesta na nossa consciência coletiva" e, portanto, que está entre eles, no convívio enriquecedor de verdadeiros irmãos, é inevitável assumir que estão crescendo em direção à divindade. Esta é uma idéia muito simples, mas também muito exigente. Se podem alcançar a divindade, então terão que cuidar do crescimento espiritual, buscar níveis progressivamente mais altos de consciência e de atividade amorosa. Assim, o trabalho nunca estará feito, acabado. O crescimento espiritual é um anseio para toda a vida, além do que, é também um caminho trabalhoso, que exige esforço. Talvez esta seja uma desculpa para explicar as dificuldades que encontram ao praticar os Passos porque elas ocorrem naturalmente, uma vez que é preciso coragem, determinação, empenho, constância e coração forte e não é sempre que encontramos pessoas com estes atributos. Entendo também que nascemos para ser santos e o problema é que não conseguimos realizar todo o potencial que temos dentro de nós nem, usualmente, ir tão longe no caminho que nos é sugerido pelo A.A.. No entanto, no meu julgamento, encontrei, ao longo dos mais 30 anos de convívio com membros de A.A., alguns companheiros que penso que são santos. São pessoas maravilhosas, que irradiam uma paz muito grande e possuem uma riqueza interior deslumbrante. Muitos se constituem em figuras exemplares. São excelentes em virtudes e em santidade. São luzes que guiam mais pelo exemplo que pelas palavras. Com os seus depoimentos, estimulam a sermos mais fraternos, termos mais compaixão, sermos mais humanos e espirituais. Tenho desfrutado de grande felicidade na companhia deles. Para mim, são santos e as suas atitudes têm a pureza, a retidão e a reverência como fundamento.

## AS INCERTEZAS E OS QUESTIONAMENTOS

Até aqui, as minhas certezas. O que vi e ouvi. O meu entendimento. Não a partir de uma visão idealizada, mas sim a partir da constatação da existência de um ideal perfeitamente realizável e, muitas vezes, realizado. Um caminho que, realmente, está aberto e posto como opção: de percorrer ou não ou até o ponto que se consiga ou deseje alcançar. Fica a idéia de busca a ser empreendida ao longo de um caminho delineado.

A lenda do Graal possui uma vitalidade mágica e por isso é uma lenda viva, que existe há mais de 900 anos e desperta a imaginação e o espírito. Ela também traz

a idéia de busca, a busca do Santo Graal. Falar do Santo Graal desperta a imaginação e mobiliza para alguma coisa que está no inconsciente coletivo. A lenda tem origem numa história que resultou de uma mistura e de uma fusão de crenças e lendas populares, chegando a uma imagem sonhada e arquetípica de uma busca final e definitiva para todos e para todas as coisas.

Na época em que a lenda apareceu, a Europa vivia tempos particularmente difíceis, com o poder político fragmentado, onde grupos armados errantes saqueavam as colheitas. Havia fome, epidemias, guerras, tudo isso levando a um profundo empobrecimento da população e gerando insegurança e ansiedade. Nesse ambiente, e como ocorreu em outras épocas, surgiu um grande fervor religioso não só entre cristãos, mas entre os outros povos da região.

Inicialmente, a lenda do Santo Graal era celta e, portanto, pagã, e estava muito ligada aos feitos da cavalaria. Mais tarde, foi cristianizada pelos monges da Ordem de Cister que não tanto a mudaram, mas sim, lhe deram conteúdo cristão. Resultou que o Santo Graal ficou sendo entendido como sendo o cálice usado por Cristo na Santa Ceia e que, mais tarde, foi usado por José de Arimatéia para recolher o sangue que escorreu das feridas do Cristo, quando da crucificação. Ao retornar à Bretanha, o cálice passou de geração em geração, dentro da família de José. O Graal tinha propriedades milagrosas e podia fornecer alimento aos sem pecado, mas cegar os impuros e fazer ficar mudos os irreverentes.

Na lenda, estava implícita a busca de um objetivo geralmente tido como sendo um cálice que só poderia ser alcançado por um ser humano puro. Essa lenda teve evolução diferente em diversas regiões. Na que hoje é a França, a lenda deu origem aos ideais de cavalaria, aos cavaleiros e aos trovadores que cantaram e difundiram os fatos e lendas daquele tempo. Eram cavaleiros galantes que cantavam os grandes ideais e a beleza de nobres senhoras. Na região em que hoje está a Alemanha, a lenda evoluiu para o aparecimento de seres perfeitos e puros que tinham condições de alcançar o Graal. Sobressai aí a figura de um grande personagem, Parsifal. Na Irlanda e na Gran Bretanha houve forte influência de poderes mágicos e de fatos extraordinários ocorridos na corte do rei Artur e do mago Merlin; havia o sentido do fantástico, dos poderes misteriosos, do sobrenatural. Nesta corte, nasceu Galahad, herói e cavaleiro perfeito, sem qualquer defeito de caráter, que se lançou na busca do Santo Graal, sendo essa a parte central da literatura arturiana e do romance medieval de Parsifal.

A grande aventura era chegar ao Santo Graal, sem defeitos, e o contacto com ele, tendo no seu interior o sangue de Cristo, seria o contacto direto com o Cristo e, por meio dele, com o Criador, o Poder Superior. Mas isso só os puros podiam fazer. Comecei a me perguntar se não seria o crescimento espiritual em A.A. um caminho de purificação de modo a tornar alguns companheiros santos. Não teriam eles tido, uma vez que sem defeitos de caráter, algum contacto simbólico com o Santo Graal que os teria tornado santos? Não seria o caminho do crescimento espiritual uma busca, uma trajetória, da mesma forma que o caminho percorrido pelos cavaleiros puros na busca do Santo Graal? Aqueles que alcançassem um nível espiritual elevado, como Galahad e Parsifal, teriam a ventura, rara, de alcançar o Santo Graal. Alguns dos santos que conheci em A.A. foram chamados e moram em algum reino situado além das galáxias, mas outros ainda andam por aqui e vim à Convenção para ter a ventura de conviver um pouco mais com eles e para conhecer mais alguns.