

SERENIDADE

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

SIGNIFICADO DA PALAVRA SERENIDADE

Vamos procurar entender o que significa esta palavra tão importante para a recuperação do alcoólico. Consultando o "Aurélio", vemos que serenidade é a qualidade ou estado de sereno; também suavidade, paz, tranqüilidade. Sereno é igual a calmo, tranqüilo, manso, sossegado.

COMO SE APRESENTAM OS COMPANHEIROS SERENOS ?

Iniciemos o trabalho fazendo uma pesquisa para aprofundar o nosso entendimento acerca do significado da palavra serenidade. Vamos observar como são os companheiros em A. A. com muitos anos de sobriedade; notamos que são pessoas seguras, confiantes, serenas e relaxadas emocionalmente, apesar de já terem sido, no passado, alcoólicos considerados sem salvação. Este é o modo pelo qual se apresentam os companheiros serenos.

COMO SE SENTEM ?

Mas como eles se sentem? Nas "Reflexões Diárias", na página 173, temos o seguinte depoimento: " percebi que estava sentindo serenidade. Era um bom sentimento, mas de onde vinha? Então percebi que ele tinha vindo... como resultado destes Passos".

Estar sereno é sentir-se bem, sem preocupações e sem pressa. É não estar esmagado pelos compromissos e prazos. É não sentir que o mundo vai se acabar se não fizer as coisas. É viver cada momento da vida. É não levar o peso do passado nem sofrer com as incertezas do futuro. As pessoas serenas aceitam as coisas que não podem modificar, ou seja, aceitam o mundo como ele se apresenta.

Se tivéssemos que pintar o retrato de uma pessoa serena, destacaríamos os seguintes traços e cores: esperança, amor, humildade, honestidade, paciência, fé, sensação de ter valor, alegria, oração constante. Se quisermos ser serenos, teremos que colocar esses traços também na nossa pessoa e, como veremos adiante, há um caminho para conquistar essas qualidades.

ATIVIDADES QUE DESEMPENHAM

Para avançarmos um pouco mais na nossa compreensão de como são as pessoas serenas, vamos ver quais as atividades que elas desempenham: lêem muito, fazem cursos, visitam amigos, fazem caminhadas, apreciam as belezas que o mundo oferece, tocam instrumentos musicais, realizam atividades

humanitárias, têm passatempos prediletos, vão à praia, visitam museus, etc. Mas, sobretudo, sempre encontram tempo para as coisas que realmente desejam fazer.

Contemplam o nascer de um novo dia, apreciam o espetáculo do anoitecer, ouvem o barulho das gotas de chuva, sentem o cheiro da relva molhada, ouvem o sussurro das águas do rio, do vento nas folhas das árvores e o canto dos pássaros. Sabem que tudo isso lhes é dado graciosamente, mas sabem também que muitas das grandes respostas de que necessitam só chegam nos momentos de silêncio, de contemplação e de meditação

Estudamos detalhadamente o modo de ser e de agir de uma pessoa serena porque a serenidade é a qualidade mais importante que um alcoólico precisa ter para se manter sóbrio. Sem ela, aumenta o auto centrismo, o ressentimento, o desespero e o afastamento da vida social e o mais importante é o fato de que qualquer uma dessas situações pode levar o alcoólico à garrafa. A serenidade vem com o despertar espiritual e com a mudança da personalidade tão importante para a recuperação do alcoólico e que usualmente ocorre de maneira gradual e imperceptível. Faltando a serenidade, o alcoólico fica incapaz de avaliar e de manter esses problemas dentro dos seus devidos limites. A pessoa serena tem uma visão melhor da realidade, é como se ela visse as coisas numa atmosfera clara, em que a poeira já tivesse assentado, enquanto que os que não possuem a mente tranqüila não conseguem distinguir as coisas, não avaliam corretamente os problemas do cotidiano; a visão das coisas está prejudicada pela poeira em suspensão e pela fumaça.

SENTIMENTOS E COMPORTAMENTOS QUE DEVEM SER EVITADOS

Vimos como é uma pessoa serena e que traços devemos procurar aprimorar para sermos mais serenos. No entanto, aqui e ali, aparecem os comportamentos que precisam ser evitados e, neste ponto, é preciso nos determos num sentimento que o alcoólico não pode se dar ao luxo de ter - o ressentimento. Na página 82 de Alcoólicos Anônimos encontramos que " o ressentimento destrói mais alcoólicos do que qualquer outra coisa".

O ressentimento que temos em relação a outras pessoas causa maior mal a nós mesmos. O mal que desejamos aos outros desaba sobre nós. Alimentar os nossos ressentimentos equivale a entregar aos outros o comando da nossa vida. Lá se vai o nosso tempo e a nossa emocional idade para a pessoa por quem nutrimos o ressentimento. A nossa atenção fica ligada nelas e esquecemos os nossos objetivos pessoais. Se alguém tentar nos tirar do caminho, cabe a nós usar a energia para viver com alegria e voltar ao curso da nossa vida, até porque é muito bom nos voltarmos para quem merece a nossa maior consideração: nós mesmos. O sentir-se ressentido equivale a nos estarmos vitimando com a conduta dos outros, ou seja, a deixar que os nossos cordões emocionais sejam puxados pelas pessoas em relação às quais nutrimos o ressentimento e, o mais estranho ainda, é que, usualmente, essas pessoas nem sabem disso.

COMO ALCANÇAR A SERENIDADE ?

Costumamos dizer que as coisas não caem do céu mas, no caso da serenidade, ela realmente cai do céu e os dois modos pelos quais ela chega até nós são a oração e a meditação. É preciso trabalhar o nosso interior e praticar os Passos do Programa de Recuperação de A. A. e, em especial, o Passo 11. Na página 173 do livro "Na Opinião de Bill" vemos que "As raízes da realidade, suplantando as ervas daninhas neuróticas, vão promover uma base firme, apesar do furacão das forças que nos destruiriam ou que usaríamos para nos destruir."

A oração, mesmo quando feita de modo pessoal e espontâneo, é importante para estabelecer um contacto entre nós e o Poder Superior. Meditar é submeter a um exame interior. É, antes de tudo, criar uma ausência de consciência, sentir-se como sendo levado por uma corrente para o próprio interior mais profundo. Certas músicas ajudam a conseguir entrar nesse estado de ausência de consciência. A meditação é uma forma de descansar a mente e de aliviar as tensões e as preocupações de um mundo de atividades intensas porque, da mesma forma que o corpo, também a mente precisa alternar períodos de atividade e de repouso e daí a necessidade de tranquilizar a mente, de criar momentos de relaxamento, isentos de tensão. Nos grandes momentos de felicidade nós desfrutamos a realidade, ficamos imersos nela e não ficamos tomados por pensamentos ou por preocupações.

Há várias práticas que estabelecem métodos definidos mas a meditação pode ser feita de modo pessoal, em qualquer lugar e a qualquer instante. Um lugar calmo e fracamente iluminado ajuda muito. Estar confortavelmente instalado e ter uma música suave ao fundo também auxilia. É preciso não ser interrompido pelas outras pessoas. Respirar profundamente e fechar os olhos concorrem para o relaxamento. A atenção deve estar voltada para dentro. Se pensamentos passam, não os agarre. Quando um pensamento chegar, empurre-o para fora e diga para esperar porque este é o momento reservado para a meditação. Isso pode parecer difícil no início mas, com o tempo, o exercício o tornará capaz de fazer com facilidade. Não tente resolver os problemas neste momento. Permaneça assim por cerca de quinze minutos mas não olhe para o relógio nem se preocupe com o tempo. Ao voltar às atividades normais, a pessoa se sentirá como vindo de um longo e reparador sono e estará revigorada e serena.

Da mesma forma que o corpo, também a mente precisa alternar os períodos de exercício e de repouso e daí a necessidade de tranquilizar a mente, de criar momentos de relaxamento e de tranquilidade, isentos de tensão. Nos grandes momentos de felicidade nós desfrutamos a realidade, ficamos imersos nela e não tomados por pensamentos ou por preocupações.

A meditação é uma forma de descansar a mente e de aliviar as tensões e as preocupações de um mundo de atividades intensas. Basta fazer o relaxamento e manter a mente em silêncio.

PENSAMENTOS E PRÁTICAS QUE AJUDAM

Além da própria Oração da Serenidade, os companheiros encontram nos grupos certos pensamentos que ajudam a manter a serenidade e que, pela sua repetição constante, tornam-se parte do subconsciente. Entre eles temos: "um dia de cada vez", "com calma se resolve", "viva e deixe viver", "se funciona, não conserte", "desligue", "isso também passará", etc.

Ademais, algumas providências poderão ser tomadas no dia a dia de cada companheiro de modo a também criar condições favoráveis a fim de alcançar a serenidade. É conveniente planejar o dia para não ficar rodando em círculos ou permanecer como um barco sem rumo. A falta de propósito é frustrante e isso não é bom para a serenidade. Realize trabalhos manuais porque são construtivos e recompensadores. Mantenha o humor. Rir é o melhor remédio. Procure o lado alegre e divertido das coisas. Ficar pensando em nós mesmos pode abrir as portas para pensamentos destrutivos que invadem a mente. Será que vou perder o emprego e não poderei pagar os compromissos? Será que ficarei enfermo? Isso tudo é muito doentio, enquanto que é saudável pensar nos outros, nas suas necessidades e, em especial, nos alcoólicos que ainda sofrem.

É preciso viver o momento presente, o único que realmente podemos viver, estar relaxado e então poder fazer a "Oração da Serenidade" na sua plenitude.

A cada momento surge a liberdade de escolher, que é a maior liberdade. Beber ou não, comer ou não, ser bom ou ser mal, ser feliz ou sentir-se miserável, olhar o lado ruim ou o lado claro e brilhante das coisas. É tão fácil ser otimista quanto pessimista, só que o otimismo conduzirá à estrada que leva à serenidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Uma vez alcançado este tipo de equilíbrio, ao qual se pode ajuntar a paciência e a tolerância, a vida será muito mais feliz e completa do que jamais foi pensada e sonhada antes. Alcançada a serenidade, não mais se viverá no passado nem se projetará no futuro. Mas é preciso estar alerta porque é necessário crescer sempre. Achar que já está bem e descansar, poderá levar à garrafa. Por outro lado, é bom notar que não conseguimos estar serenos o tempo todo pelo simples fato de sermos humanos e, portanto, imperfeitos. Mas temos que progredir sempre no caminho que leva à serenidade. O alcançar a serenidade está ligado a uma atividade que deve durar a vida toda. Ter a serenidade como objetivo faz com que as nossas atenções e o nossos esforços fiquem dirigidos para ela o tempo todo, evitando, desse modo, os desvios que sempre poderão ocorrer.

SERENIDADE

“Na Opinião do Bill”

Luz proveniente de uma oração: 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.

Guardamos como um tesouro nossa “Oração da Serenidade”, porque ela nos traz uma nova luz que pode dissipar nosso velho e quase fatal hábito de enganar a nós mesmos.

No esplendor dessa oração, vemos que a derrota, quando bem aceita, não significa desastre. Sabemos agora que não temos que fugir, nem deveríamos outra vez tentar vencer a adversidade por meio de um outro poderoso impulso arrasador, que só pode nos trazer problemas difíceis de serem resolvidos.

A humildade em primeiro lugar: Encontramos muitos em A. A. que antes pensavam, como nós, que humildade era sinônimo de fraqueza. Eles nos ajudaram a nos reduzir ao nosso verdadeiro tamanho. Com seu exemplo nos mostraram que a humildade em primeiro lugar. Quando começamos a fazer isso, recebemos a dádiva da fé que funciona. Essa fé também é para você.

Apesar da humildade primeiro ter significado uma humilhação, agora ela começa a representar o ingrediente que pode nos trazer serenidade.

Viva serenamente: Quando um bêbado está com uma terrível ressaca porque bebeu em excesso ontem, ele não pode viver bem hoje. Mas existe um outro tipo de ressaca que todos experimentamos, bebendo ou não. Essa é emocional, resultado direto do acúmulo de emoções negativas de ontem e, às vezes, de hoje – raiva, medo, ciúme e outras semelhantes.

Se queremos viver serenamente hoje e amanhã, sem dúvida precisamos eliminar essas ressacas. Isso não quer dizer que precisamos perambular morbidamente pelo passado. Requer, isso sim, uma admissão e correção dos erros cometidos – agora.

Dependência – doentia ou saudável? “Nada pode ser mais desmoralizador do que uma dependência servil e exagerada de um outro ser humano. Isso muitas vezes significa a exigência de um grau de proteção e amor que ninguém poderia possivelmente satisfazer. Assim sendo, aqueles que esperamos que sejam nossos protetores, finalmente fogem e uma vez mais somos deixados sozinhos para nos desenvolver ou nos desintegrar.”

Descobrimos que o próprio Deus sem dúvida é a melhor fonte de estabilidade emocional. Descobrimos que a dependência de Sua perfeita justiça, perdão e amor era saudável e que funcionaria quando nada mais funcionasse.

Se realmente dependíamos de Deus, não poderíamos bancar o Deus para nossos semelhantes e nem sentiríamos a necessidade de depender totalmente da proteção e dos cuidados humanos.

Nosso novo patrão: Tínhamos um novo Patrão. Sendo todo poderoso, Ele proporcionava o que precisávamos, desde que ficássemos perto d'Ele e executássemos bem Seu trabalho.

Desse modo nos tornamos cada vez menos interessados em nós mesmos, em nossos pequenos planos e projetos. Cada vez mais nos interessamos em ver de que forma poderíamos contribuir para a vida.

Ao sentir uma nova força apoderar-se de nós, ao desfrutar da paz de espírito, ao descobrir que poderíamos enfrentar a vida com êxito, ao ficar conscientes de Sua presença, começamos a perder nosso medo do hoje, do amanhã e do futuro. Nascermos de novo.

A sensação de fazer parte: Talvez uma das maiores recompensas da meditação e da oração seja a sensação de que passamos a fazer parte. Não mais vivemos num mundo completamente hostil. Não mais nos sentimos perdidos, amedrontados e inúteis.

A partir do momento em que percebemos ainda que um vislumbre da vontade de Deus, e começamos a ver a verdade, a justiça e o amor como valores reais e eternos, não mais ficamos tão perturbados por todas as aparentes evidências do contrário, que nos rodeiam nos assuntos puramente humanos. Sabemos que Deus nos protege com amor. Sabemos que quando nos voltarmos para Ele, tudo estará bem conosco, aqui e depois.

"Admitimos perante Deus.." Desde que você não esconda nada, ao fazer o Quinto Passo, sua sensação de alívio aumentará de minuto a minuto. As emoções reprimidas durante anos saem de seu confinamento e, milagrosamente, desaparecem à medida que são reveladas. Com a diminuição da dor, uma tranquilidade restauradora toma seu lugar. E quando a humildade e a serenidade estiverem assim combinadas, pode acontecer algo de grande significação para nós.

Muitos Aas, anteriormente agnósticos ou ateus, nos dizem que foi nessa fase do Quinto Passo que de fato sentiram, pela primeira vez, a presença de Deus. E mesmo aqueles que já tinham fé, muitas vezes tomaram consciência de Deus como nunca antes.

Persistência na oração: Muitas vezes temos a tendência a desprezar a meditação e a oração sincera, como se fossem algo que não é realmente necessário. Sinceramente, sentimos que elas poderiam nos ajudar a enfrentar uma emergência, mas a princípio muitos de nós são capazes de considerá-las uma prática misteriosa dos clérigos, da qual podemos esperar obter um benefício de segunda mão.

Em A. A. descobrimos que os reais bons resultados da oração são indiscutíveis. Eles são o fruto do conhecimento e da experiência. Todos os que persistiram,

encontraram uma força que geralmente não tinham. Encontraram sabedoria superior à sua capacidade normal. E encontraram cada vez mais a paz de espírito que pode se manter firme, frente às mais difíceis circunstâncias.

Sem limites: A meditação é algo que sempre se pode aperfeiçoar. Ela não tem limites, tanto em extensão como em profundidade. Ajudados pelos ensinamentos e exemplos que possamos encontrar, a meditação é essencialmente uma aventura individual, algo que cada um de nós realiza à sua maneira. Mas seu objetivo é sempre o mesmo: melhorar nosso contato consciente com Deus, com Sua graça, sabedoria e amor.

E recordemo-nos sempre que a meditação é na realidade algo muito prático. Um de seus primeiros frutos é o equilíbrio emocional. Com ela podemos alargar e aprofundar o canal de ligação entre nós e Deus, como nós O concebemos.

As raízes da realidade: Iniciemos um inventário pessoal, o Quarto Passo. Sem fazer um inventário periódico, um negócio geralmente vai à falência. Fazer um inventário comercial é um processo que consiste em conhecer e enfrentar os fatos. É um esforço para se descobrir a verdade sobre mercadoria em estoque. Um dos objetivos é revelar os bens danificados ou que não têm condições de serem vendidos, de desfazer-se deles logo, sem pesar. Para que o dono do negócio seja bem-sucedido, ele não pode se enganar a respeito dos valores.

Tivemos que fazer exatamente a mesma coisa em nossas vidas. Tivemos que fazer um inventário com honestidade.

“Tenho excelentes razões para crer que os momentos de percepção podem construir uma vida de serenidade espiritual. As raízes da realidade se firmarão, suplantando as ervas daninhas neuróticas e apesar do furacão das forças que nos destruíram o que usaríamos para nos destruir.”

Antídoto para o medo: Quando nossas falhas geram o medo, sofremos uma doença da alma. Essa doença, por sua vez, gera mais defeitos de caráter.

O medo irracional de que nossos instintos não sejam satisfeitos nos leva a cobiçar os bens dos outros, a desejar ardentemente sexo e poder, a ficar com raiva quando nossas exigências instintivas são ameaçadas, a sentir inveja quando as ambições dos outros parecem ser realizadas, enquanto as nossas não o são. Comemos, bebemos e nos apossamos de mais do que precisamos, sempre por medo de não ter o suficiente. E realmente nos alarmamos frente a perspectiva de trabalho, permanecemos preguiçosos.

Desperdiçamos tempo e procrastinamos ou, na melhor das hipóteses, trabalhamos de má vontade e sem energia.

Esses medos são os cupins que, incessantemente, devoram os alicerces de qualquer tipo de vida que tentamos construir.

Conforme cresce a fé, cresce a segurança interior. O grande medo latente do nada começa a desaparecer. Nós de A. A. descobrimos que nosso antídoto básico para o medo é o despertar espiritual.

Oração nos momentos de tensão: Quando me sinto sob grande tensão, prolongo minhas caminhadas diárias e repito lentamente nossa Oração da Serenidade, ao ritmo de meus passos e respiração.

Se sinto que meu sofrimento foi uma parte causado por outros, tento repetir. "Deus, concedei-me a serenidade para amar o que eles tenham de melhor e nunca ter medo do que eles tenham de pior". Esse benéfico processo de cura pela repetição, que às vezes precisa ser repetido por alguns dias, raramente deixou de me restituir pelo menos uma perspectiva viável e o equilíbrio emocional.

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

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

"Destemido e minucioso" Minha auto-análise tem sido frequentemente falha. Às vezes tenho deixado de compartilhar meus defeitos com as pessoas certas; outras vezes tenho confessado os defeitos delas, em lugar dos meus, e ainda outras vezes, minha confissão dos defeitos tem sido mais de queixas, em alta voz, acerca de minhas circunstâncias e meus problemas.

Quando A. A. sugere um destemido inventário moral, isso deve parecer a todo recém-chegado que lhe estamos pedindo mais do que ele é capaz de fazer. Cada vez que ele tenta olhar para dentro de si, o orgulho diz: "Você não precisa percorrer esse caminho..." e o medo diz: "Não se atreva a olhar!"

Mas o orgulho e o medo desse tipo não passam de bichos-papões. Uma vez que façamos inventário com toda a boa vontade e nos esforcemos para fazê-lo minuciosamente, uma luz maravilhosa invade essa cena nebulosa. À medida que persistimos, nasce um tipo de confiança totalmente novo, e a sensação de alívio com a qual finalmente nos deparamos é incrível.

Sobriedade emocional: Se examinarmos cada perturbação que temos, seja grande ou pequena, encontraremos em sua raiz alguma dependência doentia e

sua conseqüente exigência doentia. Com a ajuda de Deus, vamos continuamente renunciar a essas embaraçosas deficiências.

Então podemos ficar livres para viver e para amar; podemos ser capazes de praticar o Décimo Segundo Passo, com nós mesmos e com os outros para obter a sobriedade emocional.

Revolta ou aceitação: Todos nós passamos por períodos em que somente podemos orar com o maior empenho. Às vezes, vamos ainda mais longe. Somos acometidos por uma revolta tão doentia que simplesmente não conseguimos orar. Quando essas coisas acontecem, não devemos simplesmente voltar à prática da oração, tão logo possamos, fazendo o que sabemos ser bom para nós.

Uma pessoa que persiste na oração encontra-se na posse de grandes dádivas. Quando tem que lidar com situações difíceis, descobre que pode enfrentá-las. Pode aceitar a si mesma e ao mundo que a cerca.

Pode fazer isso porque agora aceita um Deus que é Tudo – e que ama a todos. Quanto ela diz: “Pai nosso que estais no céu, santificado seja Teu nome”, ela quer dizer isso profunda e humildemente. Quando em verdadeira meditação e portanto livre dos clamores do mundo, sabe que está nas mãos de Deus, que seu destino final está realmente seguro, aqui e no além, aconteça o que acontecer.

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

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

(Fonte: “Na Opinião do Bill” – paginas: 29-36-48-72-104-117-126-127-150-173-196-250-254-261-288-293-321)

A ORAÇÃO DA SERENIDADE

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

Os depoimentos feitos pelos alcoólicos nos grupos de A.A. freqüentemente mostram que o alcoólico na ativa procurava ter o controle absoluto sobre os

seus sentimentos e sobre o seu ambiente. Na chamada "fase ativa", bebiam para relaxar, para ficarem altos", para ficar espirituosos, para abrandar a dor - para controlar. Mas, no mundo real, as coisas não são bem assim e a verdade é que o nosso ânimo depende, em boa medida, das situações e até de pessoas que estão fora do nosso controle. Bebiam também para negar esta dependência.

Ao usar o álcool, procuravam negar a limitação da vontade e a dependência e, aí, esta se tornava absoluta. Procuravam o controle ilimitado e a negação da dependência. Mas, existir como ser humano, significa ser limitado e não há absolutos nem ilimitados no nosso poder.

O A.A. mostra que somos tanto parcialmente dependentes como capazes de ter um controle, que é apenas parcial. Mostra, também, que a verdade é que o ser humano está sempre ajoelhado, a meio caminho entre estar de pé e de estar deitado.

A Irmandade de AA sugere: "Levante-se com as suas pernas, pois você pode fazer algumas coisas, mas não todas as coisas". O A.A., por outro lado, modera a tendência para a grandiosidade dizendo: "Ajoelhe-se, você pode fazer algumas coisas, mas não todas as coisas".

Há um jogo de "pode", "não pode" que é sintetizado, magistralmente, na Oração da Serenidade: "Concedei-nos Senhor a Serenidade para aceitar as coisas que não podemos modificar (não pode), coragem para modificar aquelas que podemos (pode) e sabedoria para distinguir umas das outras". Ela retrata a condição humana em relação ao "pode" e "não pode" e mostra o caminho para esse reconhecimento a partir do qual a paz e a serenidade de espírito são alcançadas.

O alcoólico "na ativa" é uma pessoa que "tem" que beber, mas que "não pode" beber. Mais tarde, na Programação, o alcoólico percebe que não abre mão da "liberdade de beber" mas que ganha a "liberdade de não beber" e compreende que o alcoólico não é uma pessoa que "não pode beber" mas sim uma pessoa que "pode não beber", que dispõe de um novo poder, o de não beber. É preciso aceitar o paradoxo para poder apreciar de modo mais amplo a natureza humana e esse jogo do "pode", "não pode", de importância fundamental para alcançar a serenidade, ajuda a perceber e a compreender toda a dimensão de grandeza contida na Oração da Serenidade.

Muitas 24 Hs. SÓ POR HOJE!