

VIEMOS A ACREDITAR

CONTEÚDO

1/ "ESPIRITUAL?"

- 1/1 A Abertura Para o Mundo Espiritual
- 1/2 Como Somos Afortunados
- 1/3 A.A. é Uma Filosofia
- 1/4 No Seu Próprio Direito Individual
- 1/5 O Outro Lado

2/ EXPERIÊNCIAS ESPIRITUAIS

- 2/1 Um Bom Ouvinte
- 2/2 Uma Presença
- 2/3 Neve Recente
- 2/4 Eu Não Estava Mais Só
- 2/5 Um Novo Homem
- 2/6 A Imagem do Mal
- 2/7 Afogando-me

3/ PRECE

- 3/1 Necessidade Infinita
- 3/2 Mais Que Um Símbolo
- 3/3 "Como É Que Você Reza?"
- 3/4 Deus Me Encontrou
- 3/5 Um Cartãozinho Branco
- 3/6 Entreouvindo nas Reuniões

4/ LIVRE DA OBSESSÃO

- 4/1 Rendição Total
- 4/2 Ele Assumiu o Controle
- 4/3 "Abaixo de Deus"
- 4/4 Uma Nova Sensação
- 4/5 "Use-me"
- 4/6 Esteja Sóbrio no Amor
- 4/7 "Peça Forças a Deus"
- 4/8 Copo Quebrado

5/ UM DESPERTAR ESPIRITUAL

- 5/1 Deixar Andar
- 5/2 Ação e Paciência
- 5/3 Um Plano Desconhecido
- 5/4 Novos Eus se Revelando
- 5/5 Num Dia de Inverno
- 5/6 "A Fé Chegará"
- 5/7 Numa Grande Tela
- 5/8 O Testemunho de Uma Vida
- 5/9 Uma Mente Aberta

6/ A BUSCA

- 6/1 Revelação
- 6/2 "Eu o Encontrei"
- 6/3 Uma geleira se Derrete

- 6/4 A Semente de Deus
- 6/5 O Quarto Passo
- 6/6 Retorno ao Fundamental
- 6/7 Toque Espiritual

7/ COINCIDÊNCIA?

- 7/1 Por quê? Não sei
- 7/2 Uma Noite Chuvosa
- 7/3 Deus Era o Carteiro
- 7/4 Milagre Matemático
- 7/5 Alguma Coisa Estava Errada

8/ UM PODER SUPERIOR

- 8/1 Meu Amigo
- 8/2 A Jornada de Um Ateu
- 8/3 A Única Realidade
- 8/4 Razão ou Consciência?
- 8/5 Voz Interior
- 8/6 Fé Nas Pessoas
- 8/7 Conversa
- 8/8 Deus é Bom
- 8/9 "Toda a Companhia..."
- 8/10 Presença Orientadora
- 8/11 Uma Parte Viva de A.A.

9/ PROGRESSO ESPIRITUAL

- 9/1 Destinos
- 9/2 Totalmente Livre
- 9/3 Descobertas Maravilhosas
- 9/4 Evidência de Um Milagre
- 9/5 Apenas Uma Razão
- 9/6 A Experiência Central
- 9/7 Outro Timoneiro
- 9/8 Preciso Aprender
- 9/9 Fonte de Força
- 9/10 Crenças Mutáveis

10/ "EM TODAS AS NOSSAS ATIVIDADES"

- 10/1 Seguimos Este Caminho
- 10/2 Da solidão ao Isolamento
- 10/3 Felicidade
- 10/4 Uma Lição de Humildade
- 10/5 Vencer na Vida
- 10/6 Uma Filosofia Prática
- 10/7 Êxtase
- 10/8 "Nenhum Homem É Uma Ilha"

PREFÁCIO

Desde que um membro de A.A. salientou pela primeira vez a necessidade deste livro, foram gastos para a sua elaboração, cinco anos de preparação e raciocínio determinado. A descrição de Alcoólicos Anônimos como um "programa espiritual" tem confundido alguns recém-chegados, muitos dos quais tendem a

traduzir "espiritual" para "religioso". No entanto, como afirmou nosso co-fundador, Dr. Bob (em um artigo publicado na A.A. Grapevine), "não estamos ligados pela doutrina teológica... Somos constituídos por diversas opiniões, em nossa organização".

"Viemos a acreditar..." foi desenvolvido como um canal de expressão para a rica diversidade das convicções implícitas em "*Deus na forma em que O concebíamos*". A maior parte do material foi escrito expressamente para este livro, em resposta a um apelo feito pelo "G.S.O."*. Os locais de origem mencionados em relação a cada história ou aos breves comentários, indicam o quanto as respostas foram abrangentes. E a Irmandade sente-se agradecida a *todos* que se deram ao trabalho de colocar por escrito suas próprias jornadas espirituais, independentemente de suas contribuições aparecerem ou não nesta obra. Sem essa ampla visão do pensamento dos membros, teria sido impossível reunir uma seleção realmente representativa.

Nosso co-fundador, Bill W., planejava originalmente escrever um prefácio. Ao invés disso, as introduções referentes a cada seção espelham os pontos de vista de Bill já registrados no livro "Na Opinião do Bill".

* G.S.O. – Escritório de Serviços Gerais (N.T.)

1/ "ESPIRITUAL?"

Não permita que nenhum preconceito que você possa ter em relação às expressões espirituais o impeça de perguntar honestamente a si mesmo o que elas significam.

Bill W.

"Alcoólicos Anônimos," página 69

1/1 – A ABERTURA PARA O MUNDO ESPIRITUAL

A.A. é um programa e um modo de vida espiritual. Até mesmo a primeira parte do Primeiro Passo, "Admitimos que éramos impotentes perante o álcool", é uma experiência espiritual. Um membro de A.A. precisa de algo mais do que capacidades físicas; ele precisa utilizar todas as suas faculdades como ser humano para ouvir a mensagem, refletir sobre ela, revisar os efeitos do passado, perceber, admitir e aceitar. Esses processos são atividades da mente, que faz parte do espírito.

Sim, eu comecei com uma fé cega, mas a prova da verdade é que isso *funciona*. Acreditei naqueles que disseram que haviam sofrido devido ao alcoolismo, mas que estavam agora desfrutando da sobriedade através de A.A. Assim, a verdade estava lá para que a visse. Porém, percebi rapidamente a verdade a partir de minha própria experiência. Eu não só me libertei da compulsão para beber, como também fui orientado em direção a uma compulsão para viver!

Através da repetição constante, A.A. também me tornou muito mais consciente da minha liberdade de escolha, e essa é a faculdade humana da força de vontade. À medida em que o tempo foi passando na sobriedade, foi-me oferecida e eu utilizei a oportunidade de aprender mais a respeito da humanidade, aprendendo mais sobre mim mesmo. Percebo agora que, quando disse pela primeira vez em uma reunião de A.A.: "Meu nome é Tom e eu sou um alcoólico", eu estava expressando a primeira verdade que havia aprendido a respeito de mim mesmo. Penso na espiritualidade contida nessas afirmações. Meu nome me diz que sou um ser humano; o fato de poder saber isso, pensar sobre isso e comunicá-lo aos outros, reforça minha humildade e me torna consciente e excitado pelo fato de *ser!*

Isso se converteu então na abertura para o mundo espiritual. Com a orientação do programa, o encorajamento e os exemplos dentro da Irmandade, pude começar a conhecer a mim mesmo e estar preparado para aceitar aquilo que

encontrasse. Aprendi na Irmandade que, se os outros podiam me aceitar e amar do jeito que sou, então eu devia amar a mim mesmo tal como sou – não por aquilo que eu era, mas por aquilo que eu poderia vir a ser. Aprendi assim um pouco a respeito da minha mente e da minha vontade, das minhas emoções e das minhas paixões. Aprendi que posso ser uma pessoa decente, embora imperfeito; aprendi que, quando vivo conscientemente no mundo real (a sanidade), cada dia bem vivido me ajuda a compensar meu passado.

Minha religião não me concedeu A.A. Porém, A.A. me levou a ter uma fé maior em minha religião. A simples comparação entre o alcoolismo ativo e a sobriedade ativa ajudou-me a procurar, ouvir e aplicar os princípios do bem viver e assim sou recompensado com muito mais entusiasmo e alegria do que possuía antes da sobriedade em A.A. Aceitando gratamente essa sobriedade como um dom e usando-a voluntariamente, tornei-me consciente dos outros dons disponíveis para mim como ser humano. Para obter os benefícios, bastava apenas pedi-los e depois utilizá-los.

Esse é o ponto crucial do programa e da vida: aceitação e ação.

O dom da compreensão permitiu que os simples ensinamentos dos meus pais, dos meus mestres e da minha religião assumissem um novo significado e uma nova solidez. Com o dom da serenidade, estou pronto e disposto a aceitar aquilo que Deus permite que me aconteça; com o dom da coragem, estou pronto a entrar em ação para mudar as coisas que posso modificar, para meu próprio bem e o bem das demais pessoas. O dom da sabedoria me foi concedido para que eu, nos meus relacionamentos pessoais, possa agir inteligentemente e com amor ou, como também já foi dito, com competência e compaixão.

Estou tentando agora assimilar a idéia de viver "de dentro para fora". O Livro Grande, "Na Opinião do Bill – O Modo de Vida de A.A.", "24 Hours a Day" (Não traduzido para o português (N.T.)), as reuniões, as experiências, a percepção das modificações em mim mesmo, na minha maneira de pensar, nas minhas escolhas e nos meus hábitos – tudo isso é espiritual. Existe a espiritualidade do modo de vida de A.A., que simplesmente nos torna cômicos de nossos recursos internos individuais. Não existe nenhum materialismo em A.A. – apenas espiritualidade. Se cuidarmos de nossas necessidades internas, nossas outras necessidades serão atendidas.

Estou convencido de que o dom da sobriedade é o que dá valor e dignidade à minha vida. E é esse dom que tenho para compartilhar, aumentando à medida em que é compartilhado.

El Cerrito, Califórnia

1/2. COMO SOMOS AFORTUNADOS

Chamo de Kinlochard o meu lar espiritual. É um vilarejo pequenino aninhado em um vale entre as colinas e as margens do Loch Ard. Nunca me canso de olhar, através das águas, para a floresta na margem distante, com suas centenas de nuances de verde espelhadas na superfície do lago. Os falcões-peregrinos estão aninhando-se nos penhascos altaneiros e as garças voam lentamente sobre o lago, até seus ninhos nas grandes árvores de uma pequena ilha. Os cisnes, os patos selvagens e as gralhas cinzentas dividem as margens com as aves aquáticas, as pernaltas e alguns pescadores que arremessam suas linhas em busca de trutas. Posso ver às vezes, muito acima, na colina, um veado e sua fêmea cruzando uma clareira e, se tiver sorte, verei lontras nos rochedos além do lago. Prevalece a paz.

Quando encontrei Kinlochard pela primeira vez, estava em uma de minhas prolongadas bebedeiras. Até mesmo naquela época, a beleza e a tranqüilidade atravessaram o nevoeiro alcoólico. Agora que tenho sobriedade, procuro visitar esse

lugar de repouso duas vezes por ano e fico maravilhado com a majestade do nosso Criador. Não vejo nenhuma beleza na arte. A escultura e a arquitetura são obras do homem e não podem se rivalizar com a obra do Criador. Como podemos esperar superar o Mestre que nos ensinou? Quão afortunados somos nós, os alcoólicos, por termos uma doença que nos obriga a buscar a recuperação através do espiritual!

Egremont, Inglaterra

1/3. A.A. É UMA FILOSOFIA

Uma religião tem caracteristicamente uma origem divina; ela orienta as pessoas quanto ao seu relacionamento com o Poder Superior e promete suas recompensas e punições após a morte. Uma filosofia tem origem humana; ela orienta as pessoas quanto ao seu relacionamento com o próximo e promete suas recompensas e punições durante a vida. A.A. para mim é uma filosofia. Se nós alcoólicos seguirmos a filosofia de A.A., poderemos reconquistar a compreensão das nossas diversas religiões.

Maryland

1/4. NO SEU PRÓPRIO DIREITO INDIVIDUAL

A espiritualidade é um despertar – ou será que é a completa liberdade, finalmente encontrada, entrelaçada em um sistema alegre e jovial? É a compreensão – ou será que é tudo aquilo que precisamos saber? É a liberdade – se você considerar temer a escravidão. É a confiança - ou será que é a crença em um Poder Superior que conduzirá você através de todas as situações? É obedecer aos ditames da sua consciência – ou será que é um vivo interesse profundo e legítimo pelas pessoas e pelo planeta? É paz de espírito em face da adversidade. É um desejo incisivo e aguçado de sobrevivência.

A espiritualidade é um homem ou uma mulher. É a gratidão por tudo aquilo que aconteceu no passado e que trouxe você até um momento de justiça. É a alegria de ser jovem em um mundo jovem. É a consciência – ou será que é a percepção das suas próprias capacidades e limitações? É a concentração – ou será que é uma percepção tranqüila do universo? É perceber uma força mística para o bem em cada um e em todos os seres humanos. É paciência em face da estupidez. É a sensação de que você gostaria de arrancar a cabeça de alguém – e, ao invés disso, afasta-se desse alguém. É quando você já perdeu muito além do seu último centavo, mas sabe que ainda possui algo que o dinheiro não pode comprar. É usar um macacão que cai em você como se fosse uma roupa a rigor. É querer ir para casa estando, no entanto, em casa. É uma viagem numa espaçonave que vai muito além do mundo que os seus olhos podem enxergar. É olhar para algo que é superficialmente feio, mas irradia beleza. É um horizonte majestoso ou um deserto do oeste. É uma criança. É ver uma lagarta se transformar numa borboleta. É a percepção de que a sobrevivência é uma luta selvagem entre você e você mesmo. É um impulso magnético orientado para aqueles que caíram e foram excluídos. É compreender que até mesmo os tempos ruins são bons.

Não olhe para trás – você ainda não viu nada.

Quando alguém olha para você e quer saber o que aconteceu, a expressão dos seus olhos responderá: "Eu deixei de beber!"

A coisa singular é que a espiritualidade não pode ser transmitida verbalmente a um companheiro. Se qualquer pessoa quiser alcançá-la, então terá que conquistá-la, à sua própria maneira, por suas próprias mãos, patenteada por ele mesmo, no seu próprio direito individual.

Nova York, Nova York

1/5. O OUTRO LADO

Durante uma reunião em um determinado dia, observei que me divertia imensamente com esse programa de A.A. – todo ele, menos o seu lado espiritual.

Depois da reunião, outro membro se aproximou de mim e disse: "Gostei daquela observação que você fez sobre o quanto gosta do programa: todo ele, menos a sua parte espiritual. Temos um pouco de tempo. Por que não conversamos a respeito do outro lado do programa?"

Isso encerrou a conversa.

Modesto, Califórnia

2/ EXPERIÊNCIAS ESPIRITUAIS

É um fato que todos que passaram por experiências espirituais afirmam ser isso uma realidade. A melhor evidência dessa realidade está nos frutos subseqüentes. Aqueles que recebem esse dom da graça são pessoas grandemente transformadas, quase invariavelmente para melhor.

Bill W.

Palestra 1960

2/1 – UM BOM OUVINTE

Enfrentei uma decisão no início da minha juventude: escolher entre o que parecia ser uma vida moral monótona e aquilo que aparentemente era uma vida excitante e aventureira – depois de alguns goles de bebida. Eu fora criado na tradição de um Deus severo e vingativo que observava cada movimento que eu fizesse. Não conseguia desenvolver muito amor por esse tipo de divindade e sentia-me culpado por isso. Mas depois de um ou dois goles, esquecia minha culpa. Essa era, decidi, a vida para mim.

O começo foi suficientemente agradável, promovendo sonhos de fama e fortuna resplandecentes. Mas essa vida regrediu gradualmente para um pesadelo constante de medo e remorso, acerca da minha condição, e de ressentimento e raiva em relação ao modo de vida normal que continuava ao meu redor, mas no qual aparentemente eu não conseguia me integrar. A verdade é que me embeguei até me expulsar da sociedade, chegando gradualmente a viver em um estado mental que vedava qualquer contato social ou moral com quem quer que fosse. Mas eu não conseguia, naquela época, perceber que a causa disso era a minha maneira excessiva de beber. Eu tinha me convencido de que Deus e a sociedade haviam me colocado na geladeira, negando-me as oportunidades da vida. Não havia sentido em viver. Faltava-me coragem para me suicidar, mas acredito que o desespero teria rompido essa barreira de covardia, se não fosse uma experiência que mudou inteiramente a minha perspectiva.

Essa experiência ocorreu através da morte do meu pai, na Escócia. Ele tivera uma vida exemplar na sua comunidade e foi honrado, na hora da passagem, por todos que o haviam conhecido. Eu havia recebido jornais relatando seu funeral. Nessa noite, eu estava sentado a uma pequena mesa em uma taverna apinhada de gente, bêbado, remoendo sobre o que havia lido. Não sentia nenhuma tristeza pela morte de meu pai. O ódio e a inveja saturavam minha mente e eu resmungava para mim mesmo: "Por que ele e outras pessoas conseguiram a interrupção de suas vidas, enquanto homens bons como eu não têm a mesma chance? Que péssimo negócio estou fazendo! As pessoas também me amariam e honrariam, se eu tive as oportunidades que ele teve na vida."

O ruído das vozes na taverna era ensurdecedor. Mas ouvi subitamente uma voz soar alta e clara em minha mente: "Que contas da sua vida vice irá prestar a Deus?" Olhei ao redor atônito, pois era a voz da minha avó. Ela havia deixado esta

vida e estava fora de meus pensamentos há mais de vinte anos. Essa era a sua citação favorita. Em minha juventude eu sempre a ouvia dizer isso e agora, na taverna, ouvi novamente a mesma pergunta.

Assim que ouvi aquela voz, minha mente se clareou e eu soube, sem sombra de dúvida, que nenhuma outra pessoa ou qualquer outra situação era responsável pelo meu estado. Eu era o único responsável.

O efeito foi demolidor. Primeiro eu ouvira a voz e, em seguida, a minha grande desculpa pelo meu fracasso na vida – que eu nunca tivera nenhuma oportunidade – foi varrida para sempre da minha mente. Atingiu-me o pensamento de que, se eu me matasse como queria fazer, havia uma possibilidade de ter que me encontrar com Deus e prestar-Lhe contas da vida que eu levara, sem ter mais ninguém para responsabilizar. Eu não queria nem pensar sobre isso e a idéia de me matar foi abandonada naquele exato momento. Mas a noção de que eu podia morrer a qualquer instante continuou a me atemorizar.

Tudo aquilo era loucura, pensei. Mas não importando o quanto eu argumentasse comigo mesmo que estava tendo uma alucinação, não pude ignorar as implicações da experiência. Eu podia me ver sendo trazido perante uma divindade de aparência severa, que olhava para mim friamente de cima para baixo e dizia, com desprezo absoluto: "Fale!" Esse era o ponto até onde minha imaginação podia me transportar e, dali em diante, eu me embebedava tentando apagar toda a experiência. Não obstante, a experiência ainda estava lá quando eu acordava de manhã, e ainda mais forte que nunca.

Achei que seria melhor parar de beber por uns tempos e começar a reformar minha vida. Essa resolução me levou a um terrível choque. Até aquele momento, eu não havia associado meus problemas ao álcool. Sabia que bebia demais, mas sempre achara que tinha uma boa razão para beber. Agora descobria, para meu espanto e horror, que não conseguia parar. A bebida havia se tornado uma parte tão grande da minha vida que eu não consegui viver sem ela.

Eu não sabia para onde ir em busca de ajuda. Acreditando que as pessoas pensavam a meu respeito da maneira que eu pensava a respeito delas, eu tinha certeza de que não podia recorrer a ninguém. Assim, sobrava apenas Deus e, se Ele pensasse a meu respeito como eu pensava a respeito d'Ele, essa era na verdade uma ínfima esperança. Fiquei neste estado os três piores meses da minha vida. Durante esse período, parecia que bebia mais do que nunca, e rezava para o "nada" em busca de ajuda para me afastar do álcool.

Acordei uma manhã no chão do meu quarto, horrivelmente enjoado e convicto de que Deus não ia me ouvir. Mais por um reflexo do que por outra coisa, fui trabalhar naquela manhã e tentei compor uma folha de pagamento, embora fosse difícil controlar minhas mãos trêmulas o suficiente para escrever os números nos lugares certos. Depois de muito me esforçar, concluí finalmente o trabalho. Olhei pela janela com um suspiro de alívio e vi um homem se aproximando do barracão onde eu trabalhava. Assim que o reconheci, o ódio se avolumou na minha mente. Ele tivera, sete meses antes, a temeridade de me perguntar, na presença de outros homens, se eu estava tendo problemas com a bebida; me sentira profundamente insultado com a pergunta. Não vira o homem durante muitos meses, mas o meu rancor reavivou assim que ele passou pelo barracão.

Aconteceu então uma coisa que nunca mais deixou de me intrigar. Conforme o homem saiu do meu campo visual, tudo se apagou. A próxima coisa que percebi é que eu estava parado na frente do homem, do lado de fora do barracão, ouvindo eu mesmo perguntar se ele me ajudaria a parar de beber. Se eu houvesse decidido conscientemente pedir ajuda a quem quer que fosse, aquele homem teria sido a

última pessoa que eu teria procurado! Ele sorriu, disse que tentaria me ajudar e me levou até o programa de recuperação de AA.

Pensando novamente em tudo isso, tornou-se finalmente óbvio para mim que o Deus que eu acreditava que me havia julgado e condenado, não havia feito nada disso. Ele estivera escutando, e Sua resposta viera no momento que Ele achara adequado. A resposta d'Ele era tríplice: a oportunidade de uma sobriedade, os Doze Passos a serem praticados para conseguir manter essa vida de sobriedade e um programa de fraternidade, sempre pronto a me amparar e ajudar a cada dia de vinte e quatro horas.

Não tenho nenhuma ilusão de que eu tenha trazido o programa de recuperação de AA para a minha vida. Devo sempre considerar isso como o presente de uma oportunidade. Quanto à utilização dessa oportunidade, a responsabilidade é minha.

St. John's, Terra Nova

2/2 UMA PRESENÇA

Sou oficial de telecomunicações em um navio petroleiro e a manifestação final da minha condição e sua cura veio enquanto eu estava sentado sozinho em minha cabine, com a minha garrafa favorita. Eu pedira em voz alta que Deus me ajudasse, embora só eu pudesse me ouvir. Subitamente, senti uma Presença na cabine, trazendo um calor peculiar, um tom de luz diferente e mais brando e uma imensa sensação de alívio. Embora estivesse suficientemente sóbrio, disse a mim mesmo: "Você está bêbado de novo". E fui para a cama.

Pela manhã no entanto – em plena luz do dia – A Presença ainda estava lá. E além disso eu não estava de ressaca. Percebi que havia pedido e havia recebido. Daquele momento em diante, nunca mais tomei bebidas alcoólicas. Cada vez que sinto a compulsão, penso no que me aconteceu e isso me mantém abstinente.

A.A. Internacionalistas

2/3 NEVE RECENTE

Participando da Irmandade de A.A. há mais de seis anos, tive nesse período três recaídas, episódios brutais e sinistros. Cada recaída aumentava minha auto degradação e meu desespero. Quando ficava novamente sóbrio, instalado em um emprego mais insignificante, eu percebia que existe satisfação até mesmo na realização das tarefas banais e que a humildade – aplicada ao aprendizado e à busca da verdade – pode ser uma força maior disfarçada.

Então, inesperadamente, ofereceram-me um trabalho de executivo envolvendo muitas responsabilidades. Só pude responder: "Tenho que pensar a respeito".

Seria eu capaz de permanecer sóbrio? Estava sóbrio ou apenas abstinente? Conseguiria dar conta das responsabilidades implícitas e conviver com o sucesso renovado? Ou será que Deus ia permitir que eu me punisse novamente?

Telefonei para uma companheira que eu apadrinhara. Conversamos sobre o assunto e ela considerou que eu podia e devia aceitar a oferta. Sua fé reafirmou minha confiança; senti o estímulo de ser novamente capaz de experimentar dignidade e gratidão, apenas por estar vivo. Essa sensação redescoberta continuou comigo durante toda a reunião de A.A. que nós dois assistimos naquela noite: O item em discussão era o Décimo Primeiro Passo: "Procuramos melhorar, através da prece e da meditação, nosso contato consciente com Deus na forma em que O concebíamos, rogando apenas o conhecimento da Sua vontade em relação a nós e forças para realizar essa vontade".

Novamente em casa e na privacidade do meu quarto, tive outro choque - uma carta de minha irmã. A última vez que a vira tinha sido em uma delegacia de policia, quando ela encerrara amargurada os longos esforços da família para me ajudar. "Até mesmo nossas orações parecem infrutíferas", havia dito ela, "e assim vou deixar você cuidar de si mesmo". Agora chegava uma carta dela querendo saber onde e como eu estava. Olhando pela janela para a fuligem e a sujeira nos telhados e depois para a insignificância do meu quarto, pensei com amargura: "É mesmo; se ao menos pudessem me ver agora!" O único mérito era que eu não tinha mais nada a perder e nem a pedir a ninguém. Ou tinha?

Todos os meus ideais da juventude haviam sido arrastados pelo álcool. Agora, todos os sonhos e aspirações, família, posição – tudo que eu tivera um dia – voltavam para zombar de mim. Lembrei-me de como me escondia atrás das árvores em frente à minha antiga casa, para ver meus filhos passarem por perto da janela; lembrei-me de como telefonava para minha família apenas para ouvir as vozes familiares dizerem: "Alô, alô, quem fala?" antes que eu desligasse.

Sentado na cama, apanhei a carta e li novamente. Não podia suportar mais a minha angústia. Em desespero, exclamei: "Oh Deus! Vós me abandonaste ou fui eu que Vos abandonei?"

Não sei quanto tempo se passou. Ao me levantar, senti-me como que arrastado até a janela. Deparei-me com uma transformação! A sujeira daquela cidade industrial havia desaparecido sob uma camada de neve recente. Tudo parecia novo, branco e limpo. Caindo de joelhos, renovei aquele contato consciente com o Deus que eu conhecera quando menino. Não rezei; apenas falei. Não pensei; apenas desabafei um coração pesado e uma alma perdida. Não agradei; apenas pedi ajuda.

Naquela noite, finalmente em paz comigo mesmo pela primeira vez em muitos anos, dormi durante toda a noite e acordei sem medo ou horror pelo novo dia. Continuando minha prece da noite anterior, disse: "Vou aceitar o emprego. Mas, oh! Deus amado, vamos desempenhá-lo juntos. Vós e eu, de agora em diante".

Embora alguns dias só tenham a oferecer um mínimo de serenidade obstinada, vinte e seis anos depois eu ainda sinto a mesma tranqüilidade interior que advém da auto-renúncia e da aceitação da vontade de Deus. A cada nova manhã, lá está a fé na sobriedade – sobriedade não apenas como mera abstinência do álcool, mas sim como uma progressiva recuperação em cada faceta da minha vida.

Eu e minha companheira de A.A., minha mulher já há vinte e cinco anos, reunimos minha família para uma alegre reunião. Temos uma vida de contentamento e felicidade na qual minha irmã e a família toda partilham laços de afeição renovados e mais fortes. Desde aquele dia, tenho confiança e confiam em mim.

Edmonton, Alberta

2/4 – EU NÃO ESTAVA MAIS SÓ

Estive dentro e fora da Irmandade durante três anos, às vezes permanecendo sóbria e às vezes enganando a mim mesma. Eu adorava A.A. – apertava a mão de todo mundo na porta de todas as reuniões às quais comparecia, e eram muitas essas mãos. Era uma espécie de anfitriã de A.A. Infelizmente, ainda trazia muitos problemas comigo.

Um membro do meu Grupo costumava dizer: "Se você apenas praticasse o Terceiro Passo..." Ele poderia igualmente estar falando chinês! Eu não conseguia entender. Embora tivesse sido uma estudante de honra na Escola Dominical, me afastara muito de qualquer coisa que fosse espiritual.

A certa altura, consegui permanecer fisicamente sóbria durante seis meses. Aí perdi meu emprego e, aos 54 anos de idade, tinha certeza de que nunca

encontraria outro. Muito assustada e deprimida, eu simplesmente não podia encarar o futuro e meu orgulho estúpido não permitia que eu pedisse ajuda a ninguém. Assim, buscava minha muleta na loja de bebida.

Morri uma centena de vezes nos três meses e meio que se seguiram. Ainda comparecia a muitas reuniões, quando conseguia, mas não contava meus problemas a ninguém. Os outros membros haviam aprendido a me deixar sozinha, e eu entendo agora como eles se sentiam.

Acordei numa manhã com a decisão de permanecer na cama o dia todo – dessa forma eu não poderia tomar nenhum gole. Mantive essa decisão e, quando me levantei às seis da tarde, senti-me segura pois as lojas de bebidas fechavam nessa hora. Naquela noite eu estava desesperadamente mal; deveria estar em um hospital. Por volta das sete horas, comecei a telefonar para todo mundo de quem me lembrava, dentro e fora de A.A. Mas ninguém podia ou queria me ajudar. Em desespero, telefonei para um homem cego. Eu havia trabalhado e cozinhado para ele durante muitos anos e perguntei-lhe se podia pegar um táxi e ir até o seu apartamento. Disse a ele que sabia que ia morrer e que tinha medo.

"Morra, e maldita seja você," disse ele. "Eu não a quero aqui". (Mais tarde ele me disse que havia mordido a língua e pensado em me telefonar. Graças a Deus ele não fez isso!)

Fui para cama certa de que nunca mais me levantaria. Meu raciocínio nunca fora tão claro. Realmente não conseguia enxergar nenhuma saída. Por volta das três da madrugada, ainda não havia conseguido dormir. Estava apoiada no travesseiro e meu coração quase saltava para fora do peito. Meus membros começaram a ficar entorpecidos – primeiro minhas pernas, acima dos joelhos, e depois meus braços, acima dos cotovelos.

Pensei comigo: "Chegou a hora!" Tornei a pensar em uma bebida. Havia sido bastante inteligente (tal como eu pensava) ou estúpida demais para apelar tão cedo. "Piedade, Deus", exclamei, "não me deixe morrer desse jeito!" Meu coração e meu espírito atormentados foram colocados nessas poucas palavras. Quase instantaneamente o entorpecimento começou a desaparecer. Senti uma Presença no quarto. Eu não estava mais só.

Deus seja louvado, nunca mais me senti sozinha. Nunca mais bebi e, melhor ainda, nunca mais precisei de um gole. Foi longo o caminho de retorno à saúde e passou-se muito tempo antes que as pessoas tivessem confiança em mim. Mas isso não importa realmente. Eu sabia que estava sóbria e, de alguma forma sabia que, enquanto vivesse da maneira que eu acreditava que Deus queria que eu vivesse, nunca mais precisaria sentir medo outra vez.

Disseram-me recentemente que tenho um tumor maligno. Ao invés de ficar apavorada ou deprimida, agradei a Deus pelos últimos dezesseis anos de tempo emprestado que Ele me deu. O tumor foi extirpado; sinto-me ótima e estou desfrutando cada minuto da cada dia. Haverá ainda muitos dias mais, creio eu. Enquanto Deus tiver um trabalho para mim eu irei ficando por aqui.

Lac Carré, Quebec

2/5 – UM NOVO HOMEM

Tentei ajudar esse homem. Foi uma experiência humilhante. Ninguém gosta de ser um fracasso total; isso aniquila o ego. Nada parecia dar certo. Levei-o a reuniões e ele ficou lá, confuso. Eu sabia que apenas seu corpo estava presente. Quando ia à casa desse homem, ou ele estava ausente, bebendo, ou escapulia pela porta de trás assim que eu entrava pela da frente. Sua família estava começando a entrar em um período de agruras reais; eu podia sentir seu desespero.

Veio então o episódio do hospital, o último em seu extraordinário registro de hospitalizações. Ele entrou em *delirium tremens* e teve convulsões tão violentas, que tinha que ser amarrado à cama por meio de faixas. Entrou em coma e começou a ser alimentado por via intravenosa. A cada visita que lhe fazia, sua aparência era pior, por impossível que isso parecesse. Ele ficou inconsciente durante seis dias, imóvel, exceto pelos tremores periódicos.

Visitei-o novamente no sétimo dia. Atravessando o quarto, notei que as faixas tinham sido retiradas e que os tubos da alimentação intravenosa haviam desaparecido. Senti-me aliviado. Ele ia conseguir! O médico e a enfermeira daquele pavilhão, no entanto, anularam minha esperança. O homem estava piorando rapidamente.

Depois que providenciei a vinda da esposa dele, ocorreu-me que ele era católico e que deveriam ser cumpridos determinados rituais. O hospital era católico e assim perambulei pelo saguão até localizar uma freira (que mais tarde soube ser a Madre Superiora). Ela avisou um padre e, juntamente com outra freira, acompanhou-me de volta ao quarto.

Enquanto o padre entrava sozinho no quarto, nós três resolvemos nos sentar em um banco no corredor. Sem nenhuma combinação previa, inclinamos a cabeça e começamos a rezar: a Madre Superiora, a outra freira e eu, um diácono ordenado da Igreja Presbiteriana.

Não tenho noção de quanto tempo passamos ali. Eu sabia que o padre havia saído para atender seus outros deveres. O que nos trouxe de volta ao presente imediato foi um ruído que ouvimos no quarto. Quando olhamos lá dentro, o paciente estava sentado na beira da cama!

"Está certo, Deus", disse ele. "Não quero ser mais o zagueiro desse jogo. Diga-me o que Você quer que eu faça e eu o farei".

Os médicos disseram mais tarde que haviam considerado ser fisicamente impossível para ele se mexer e muito menos sentar-se. E ele não havia proferido sequer uma palavra desde que entrara no hospital. A declaração seguinte, feita pelo homem, foi: "Estou com fome".

Mas o milagre verdadeiro foi o que aconteceu a ele nos dez anos seguintes. Começou a ajudar as pessoas. Ajudar mesmo! Nenhum apelo era difícil demais, inconveniente demais ou "desesperado" demais. Fundou um Grupo de A.A. na sua cidade e fica embaraçado se você mencionar isso a terceiros ou comentar sobre o volume de trabalho que ele tem realizado em A.A.

Ele não é mais o mesmo homem com o qual eu estivera tentando praticar o Décimo Segundo Passo. Falhei em todos os esforços para ajudar o homem que eu conhecia. E então Alguém mais providenciou um novo homem.

Bernardsville, Nova Jersey

2/6 – A IMAGEM DO MAL

Isto aconteceu por volta das três da madrugada. Eu pertencia à nossa Irmandade há menos de um ano, sem levar o programa a sério. Estava sozinho em casa; minha terceira esposa havia se divorciado de mim antes do meu ingresso em A.A. Acordei com uma apavorante sensação da proximidade da morte. Tremia e estava quase paralisado pelo medo. Embora isso tenha acontecido no mês de agosto, no Sul da Califórnia, eu sentia tanto frio que encontrei um cobertor pesado e enrolei-o sobre os ombros. Liguei então o aquecedor do piso da sala de estar e fiquei diretamente sobre ele, tentando me aquecer. Ao invés de me aquecer, comecei a ficar todo entorpecido e senti novamente a morte se aproximando.

Não tinha sido uma pessoa muito religiosa, nem havia freqüentado nenhuma igreja, depois que ingressara em A.A. Mas disse subitamente a mim mesmo: "Se

tenho que rezar, esse momento é agora". Voltei ao meu quarto e me ajoelhei ao lado da cama. Fechei os olhos, enterrei a face nas palmas das mãos e as apoiei sobre a cama. Já esqueci quase todas as palavras que disse em voz alta, mas lembro-me de haver dito: "Piedade, meu Deus, ensine-me a rezar!"

De repente, sem levantar a cabeça ou abrir os olhos, fui capaz de "ver" toda a parte interior da casa. E podia "ver" um homem gigantesco em pé do outro lado da cama, com os braços cruzados no peito. O homem me encarava com uma aparência de intenso ódio e malevolência. Ele era a epítome de tudo que é mau. Após cerca de dez segundos, "vi" o homem virar-se lentamente, andar até o banheiro e olhar para dentro, ir até o segundo quarto e observá-lo, descer até a sala de estar e olhar ao redor e depois sair da casa pela porta da cozinha.

Continuei na minha posição inicial de quem reza. Simultaneamente à partida do homem, parecia vir a mim, de todas as direções, a partir das distâncias infinitas do espaço, uma corrente magnética vibratória e pulsante. Em provavelmente quinze segundos, seu tremendo poder me atingiu, permaneceu comigo durante cerca de cinco segundos e depois recuou lentamente para sua origem. Mas a sensação de alívio que me foi dada pela sua presença era indescritível. Agradei a Deus, na minha maneira desajeitada, deitei-me na cama e dormi como um recém-nascido.

Desde aquela memorável manhã, há vinte e cinco anos atrás, não tive mais nenhum desejo por um gole ou qualquer coisa intoxicante. Nesses meus anos na Irmandade, tive o privilégio de ouvir outro membro descrever uma experiência quase exatamente igual à minha. Será que a partida daquela personificação do mal da minha casa simbolizou o afastamento da minha vida de todos os males abarcados pelo alcoolismo, como acreditam algumas pessoas? Seja o que for, a outra parte da minha experiência simboliza para mim o amor todo-poderoso e purificador de um Poder Superior, a quem desde então, sou feliz por chamar de Deus.

San Diego, Califórnia

2/7 – AFOGANDO-ME

Eu tivera um breve período seco em Alcoólicos Anônimos, antes da minha internação em um centro estadual de tratamento do alcoolismo. Sabia que tinha ido a A.A. para salvar meu casamento, meu emprego e meu fígado, embora ninguém pudesse me convencer naquela época de que eu havia procurado A.A. pelos motivos adequados. Em sete meses, meu fígado voltou ao normal e eu fiquei bêbado durante seis semanas, acabando por fim num centro de tratamento.

Na minha oitava noite internado, eu sabia que estava na pior. Estava tão fraco que mal podia respirar; minha respiração saía em pequenos haustos distanciados. Se alguém colocasse uma bebida a uma polegada da minha mão, não teria forças para ingeri-la. Pela primeira vez na minha vida estava encurralado em um canto a partir do qual não conseguia combater, enganar, mentir, roubar ou comprar meu caminho de fuga. Estava aprisionado. Pela primeira vez na minha vida murmurei uma oração sincera: "Deus, ajude-me, por piedade". Não barganhei com Ele nem sugeri como ou quando Ele deveria me ajudar.

Imediatamente comecei a ficar calmo e relaxado. Não houve nenhum relâmpago, nem estrondo de trovão e nem mesmo um sussurro. Eu estava apavorado. Não sabia o que tinha acontecido. Entretanto, dormi bem durante toda a noite. Quando acordei na manhã seguinte, sentia-me restaurado, forte e faminto. Mas a coisa mais maravilhosa foi que, pela primeira vez na minha vida, aquela nuvem de medo, escura e misteriosa, havia desaparecido. Meu primeiro pensamento foi escrever para minha mulher sobre essa experiência e assim o fiz. Imaginem, ser capaz de escrever uma carta depois da condição em que eu estivera na noite anterior!

Tenho certeza de que algumas pessoas classificariam essa experiência como um exemplo de "deixar andar e entregar a Deus". Mas não esta personagem auto determinada! Me agarrei ao magro fiapo da minha vontade até que ele simplesmente se partiu e fui então amparado pelos "braços perpétuos". Eu tinha que me tornar indefeso, exatamente como um homem que se agarra a quem o resgata.

Voltei ao A.A., mas relutei durante um longo tempo em contar minha experiência. Tinha medo que ninguém acreditasse em mim e que as pessoas pudessem rir. Mais tarde, soube que outras pessoas tiveram experiências semelhantes.

Uma experiência espiritual, creio eu, é aquilo que Deus faz por uma pessoa quando ela está totalmente incapacitada de fazer por si mesma. Um despertar espiritual é aquilo que uma pessoa faz através do seu empenho em transformar sua vida, seguindo um programa comprovado de crescimento espiritual, e isso é uma aventura interminável.

Raleigh, Carolina do Norte

3/ PRECE

Descobrimos em A.A. que os bons resultados reais da prece estão além de qualquer dúvida. Esses resultados são questões de conhecimento e experiência. Todos aqueles que persistiram, encontraram forças que normalmente não possuíam. Encontraram sabedoria além da sua capacidade normal. Desenvolveram cada vez mais uma paz de espírito inquebrantável nas mais difíceis circunstâncias.

Bill W.

"Doze Passos e Doze Tradições", página 92

3.1 NECESSIDADE INFINITA

Na prática, sempre achei muito difícil permitir que a vontade superior e perfeita de Alá prevalecesse em minha vida e governasse a minha vontade. Não obstante, quando faço um humilde esforço, aceitando serenamente Sua vontade em relação a mim em algum momento da minha vida, sinto-me absolutamente aliviado da carga que tenho levado sobre meus ombros. A mente não entra mais em divagações e o coração se enche de felicidade, cada vez que respiro.

A coisa mais maravilhosa que descobri é que a oração funciona. Estou começando a pensar em Alá como um Criador amoroso que está especialmente interessado em mim – caso contrário Ele não teria me conduzido até A.A. e nem teria me concedido tantas oportunidades de sair das "derrapagens". Ele é paciente e misericordioso.

Embora o inventário moral e os inventários diários revelem miríades de falhas em nossas composições, ainda assim nós, como seres humanos, não conseguimos desvendar todas as nossas falhas de caráter. Assim, à noite, quando agradeço a Ele pela sobriedade de mais um dia, acrescento uma prece: peço a Ele que perdoe as minhas falhas no decorrer do dia, que me ajude a melhorar e que me conceda a sabedoria para descobrir em mim mesmo aquelas falhas sobre as quais não consigo apontar sozinho com exatidão.

Numa palavra, a necessidade da prece é infinita!

Karachi, Paquistão

3.2 MAIS QUE UM SÍMBOLO

Nos dias tão distantes do meu passado alcoólico, quando a locomoção estava falhando e a consciência estava se esvanecendo, eu sempre conseguia apoiar pelo menos um joelho no piso antes de cair na cama. Esse gesto era acompanhado por um engrolado "Deus, estou chegando. Estou bêbado". Conto isso, não para afirmar

o orgulho de haver mantido um vestígio aparente da fé que eu conhecera em criança, mas porque quero demonstrar o profundo arraigamento de um símbolo, depois que a razão desapareceu.

Quando minha vida foi misericordiosamente reorientada, e eu apostei tudo em A.A. – porque não podia proceder de outra forma – uma nova prece assumiu o lugar da antiga. Monotonamente, quase em todos os instantes em que estava sozinho, eu repetia: "Deus, devolva-me à sanidade".

E a resposta começou finalmente a chegar. Um "eu" sadio era uma surpreendente revelação. Estar capacitado a olhar para a parte da minha vida do "aquilo que eu era", sem ter a percepção anuviada, fez-me sentir como um clarividente. Eu estava contemplando a vida de alguém que nunca conhecera realmente, embora soubesse tudo que havia ocorrido na vida dessa pessoa. Minha percepção não é suficientemente aguçada para compreender como ou por quê, mas agora posso finalmente perceber a razão dessa vida.

Desde que aconteceu meu milagre silencioso, quando descobri encantado que não precisava nem queria beber, tenho continuado a rezar. Digo agora pequenas preces engraçadas, como aquela que é um verso de uma canção pedindo que haja paz na terra e que ela comece por mim. A maioria das minhas orações é apenas um curto agradecimento por um favor ou por me fazer parar para pensar antes de agir ou reagir. Meu relacionamento com Deus amadureceu como qualquer criança poderia normalmente fazer em relação ao seu pai terreno – eu aprecio Sua bondade e mais ainda Sua sabedoria.

Nashville, Tennessee

3.3 "COMO É QUE VOCÊ REZA?"

Muitas vezes enquanto bebia, eu pedia a Deus que me ajudasse – e acabava chamando-O de todos os nomes ofensivos que vinham à cabeça, dizendo: "Se Você é assim tão todo-poderoso, por que permite que eu acabe bêbado e novamente tão encrencado?"

Um dia eu estava sentado na beirada da minha cama, sentindo-me totalmente isolado, com um cartucho de espingarda na mão e pronto para carregar a arma. "Se é que existe um Deus", exclamei, "que me conceda a coragem para puxar o gatilho".

Ouvi uma voz branda e muito clara dizer: "Livre-se desse cartucho". Joguei o cartucho pela porta afora.

Em um momento de calma, caí de joelhos e aquela voz falou novamente: "Ligue para Alcoólicos Anônimos".

Isso me surpreendeu. Olhei ao redor, perguntando-me de onde viria a voz. Clamei em voz alta: "Oh Deus!" Saltei e corri para o telefone. Assim que o agarrei, deixei-o cair no chão. Sentei-me ao lado do aparelho e, com a mão trêmula, disquei para a telefonista e gritei a ela que ligasse para A.A.

"Vou liga-lo com Informações", disse a moça.

"Maldição! Estou tremendo demais para discar qualquer número. Vá para o inferno!"

Não consigo explicar porque não desliguei. Fiquei apenas sentado ali com o fone colado na orelha. A próxima coisa que ouvi foi: "Boa tarde, Alcoólicos Anônimos. Posso ajudá-lo?"

Depois de permanecer sóbrio em A.A. durante quatro meses, minha esposa e eu nos reconciliamos. Eu sempre dissera que era culpa dela eu beber muito – todas aquelas crianças manhosas e suas reclamações levariam qualquer um a beber. No entanto, depois de estarmos novamente juntos por três meses, percebi que mulher e que mãe maravilhosa ela era. Ao invés de apenas usá-la, senti, pela primeira vez, o verdadeiro amor.

E daí aconteceu. Eu sempre tivera medo de amar. Para mim, amar significava perder. Eu acreditava que aquela era a forma de Deus me punir por todos os pecados que eu havia cometido. Minha mulher ficou muito doente e foi levada para o hospital. Ele tinha câncer, contou-me finalmente o médico da família. Disse que ela poderia não sobreviver à operação e que, se sobrevivesse, seria apenas uma questão de horas.

Virei-me e corri pelo saguão abaixo. A única coisa que eu podia pensar era em conseguir uma garrafa. Eu sabia que, se saísse pela porta afora, aquilo seria exatamente o que eu faria. Mas um Poder maior a mim mesmo induziu-me a parar e gritar: "Meu Deus... enfermeira! Ligue para o A.A.!"

Corri para o banheiro dos homens e fiquei lá, chorando, implorando a Deus que me levasse ao invés dela. O medo assumiu mais uma vez o controle e, cheio de autopiedade, lamentei: "É isso que eu ganho por tentar praticar aqueles malditos Passos?"

Levantei a cabeça e vi que o lugar estava cheio de homens, parados ali, olhando para mim. Pareceu-me que todos eles estenderam suas mãos e disseram ao mesmo tempo seus nomes. "Somos de A.A."

"Bote tudo para fora", disse um deles. "Você se sentirá melhor e nós entenderemos".

Perguntei-lhes: "Por que Deus está fazendo isso comigo? Eu me esforcei tanto, e aquela pobre mulher..."

Um dos homens me interrompeu e disse: "Como é que você reza?" Respondi que pedia a Deus que não a levasse, mas que levasse a mim. Então ele disse: "Por que você não pede a Deus que lhe dê a força e a coragem necessárias para aceitar a vontade d'Ele? Diga: 'Seja feita a Vossa vontade e não a minha'".

Sim, foi aquela a primeira vez na vida que rezei para que fosse feita a vontade d'Ele. Olhando agora para trás, percebo que sempre pedira a Deus que fizesse as coisas da minha maneira.

Estava sentado no saguão com os homens de A.A., quando dois cirurgiões se aproximaram de mim. Um deles perguntou: "Podemos conversar em particular?"

Ouvi a mim mesmo responder: "O que quer que você tenha a dizer pode dizer na presença deles. Eles são a minha gente".

O primeiro médico então explicou: "Fizemos tudo que podíamos por ela. Ela ainda está viva e isso é tudo que podemos dizer".

Um dos AAs colocou seu braço ao meu redor e sugeriu: "Por que você não a entrega agora ao maior Cirurgião de todos? Peça a Ele que lhe dê a coragem para aceitar". Demo-nos todos as mãos e nos unimos na Oração da Serenidade.

Não me lembro quanto tempo se passou. A próxima coisa que ouvi foi uma enfermeira dizendo meu nome: "Você pode ver agora sua esposa", disse a enfermeira delicadamente: "mas apenas durante alguns minutos".

Enquanto corria para o quarto, agradei a Deus por me dar aquela oportunidade de mostrar à minha esposa o quanto eu a amava e como me arrependia do meu passado. Esperava encontrar uma mulher moribunda. Para minha surpresa, minha esposa tinha um sorriso na face e lágrimas de alegria nos olhos. Ela tentou estender-me os braços e, numa voz débil, disse: "Você não me abandonou para ir se embriagar".

Isso aconteceu há três anos e quatro meses. Ainda estamos juntos hoje. Ela pratica seu programa de Al-Anon e eu pratico o meu, vivendo, ambos, um dia de cada vez.

Deus respondeu às minhas preces através das pessoas de A.A.

Huntington Beach, Califórnia

3.4 DEUS ME ENCONTROU

Acredito que foi Deus que me encontrou e não eu que O encontrei. Foi semelhante a observar uma criança caminhar; ela cai repetidamente mas é melhor não tentar ajudá-la, até que ela venha a perceber que não consegue fazê-lo sozinha – e estenda a mão para você. Eu havia me colocado em uma posição na qual não tinha mais para onde ir; encontrava-me numa situação de quase completo desespero. Então, e apenas então, pedi honesta e simplesmente a Deus que me ajudasse. Ele veio a mim instantaneamente e pude sentir Sua presença, assim como a sinto neste momento.

Nashville, Tennessee

3.5 UM CARTÃOZINHO BRANCO

Quando cheguei a A.A., eu era uma atéia autoconsagrada, uma agnóstica em tempo parcial e uma antagonista em tempo integral – antagonista em relação a todos, a tudo em geral e a Deus em especial. (Isso se devia em parte, suponho, ao fato de eu tentar me agarrar ao conceito de Deus adquirido na minha infância.) Nunca existira uma mulher mais desorientada, confusa e impotente. Ao que parece, eu havia perdido primeiro a fé em mim mesma, depois a fé nas outras pessoas e finalmente a fé em Deus. Havia apenas uma coisa boa acerca da minha recusa em acreditar que eu tivera um Criador: essa descrença certamente libertava Deus de uma responsabilidade embaraçosa.

Não obstante tive uma experiência espiritual na noite em que telefonei para A.A., embora só percebesse isso mais tarde. Apareceram dois anjos trazendo-me uma mensagem de esperança real e me falaram a respeito de A.A. Meu padrinho riu quando neguei que tivesse rezado pedindo ajuda. Eu disse a ele que a única vez em que havia mencionado Deus fora quando, no meu desespero por não conseguir ficar nem bêbada ou sóbria, havia gritado: "Deus! O que é que eu vou fazer?"

Ele replicou: "Creio que essa oração até que foi boa, sendo a primeira e vindo de uma atéia. E além disso, foi respondida".

Em um estado que parecia mais o rigor mortis do que uma ressaca aguda, fui levada à minha primeira reunião de A.A., a aproximadamente cento e cinco quilômetros da minha casa. No caminho, visitamos a casa de um membro e eu vi pela primeira vez a Oração da Serenidade, em parede. Foi chocante! Pensei comigo mesma: "Como sempre meti-me novamente numa grande confusão por cauda da bebida. Espero que essa oração não tenha nada a ver com A.A., pois era só o que me faltava!" Evitei cuidadosamente olhar naquela direção durante a tarde toda.

Mal sabia eu que, a partir das vinte e quatro horas seguintes, a Oração da Serenidade seria minha companheira e minha esperança de salvação durante cinco dias e cinco noites apavorantes.

Depois que chegamos à reunião fechada de A.A., no início da noite, toda minha atitude começou a se modificar a despeito de mim mesma. Aquelas pessoas tinham alguma coisa que me faltava. E eu queria essa coisa! (Mais tarde aprendi que a origem daquilo que elas possuíam era um Deus amoroso na forma em que elas O concebiam.) As pessoas agiam como se eu fosse a resposta a uma prece, e realmente queriam que eu estivesse ali. (Eventualmente, a fé que esses AAs tinham em mim levou-me a acreditar neles e depois novamente em mim, e finalmente em Deus.)

Uma das mulheres me entregou um cartãozinho branco com a Oração da Serenidade impressa. "E se eu não acreditar em Deus?", perguntei.

Ela sorriu e comentou: "Bem, eu acho que Ele acredita em você. Você não disse que estava disposta a fazer qualquer coisa?" E acrescentou: "Apenas se agarre a este cartão como se fosse sua vida! Se você se sentir tentada a tomar esse

primeiro gole, leia a oração. Ou então leia, se enfrentar algum problema grande demais para você controlar".

De volta à minha casa, apenas vinte e quatro horas depois, comecei a me agarrar àquele cartãozinho "como se fosse minha vida". Meu marido de vinte e cinco anos entrou em *delirium tremens*. Na sua loucura, ele me impediu de telefonar ou ir buscar ajuda. Nenhum de nós dormiu durante cinco dias e cinco noites e houve momentos em que me tornei parte dos pesadelos dele e vi minha vida ameaçada.

Durante esse tempo todo não deixei que o cartãozinho saísse da minha pessoa. Li e reli a Oração da Serenidade. Embora a casa estivesse tão estocada de bebida quanto um pequeno bar, o milagre maior foi que eu não bebi! Eu, imaginem – que havia solucionado todos os meus problemas com bebidas fortes. Ao invés disso, agarrei-me àquele cartãozinho e murmurei as palavras vezes sem conta, durante os cinco dias e cinco noites. Não me lembro de haver tomado nenhuma decisão de acreditar. Sentia penas que o Deus dessa gente de A.A. poderia ter piedade de mim e me ajudar. Mas certamente havia chegado a acreditar que estava derrotada. Como diz o nosso Livro Grande. "O alcoólico não tem, em determinados momentos, nenhuma defesa mental contra o primeiro gole. Exceto em alguns casos raros, nem ele nem qualquer outro ser humano pode proporcionar essa defesa. Sua defesa tem que vir de um Poder Superior".

Tudo isso após minha primeira reunião! A experiência completa levou-me a ouvir atentamente as histórias dos outros membros, sobre como vieram a acreditar; levou-me a ler e reler o capítulo "Nós, os Agnósticos" do Livro Grande e as informações sobre o mesmo assunto em "Doze Passos e Doze Tradições". Finalmente cheguei à conclusão que havia uma "maneira mais fácil, mais suave" – mais fácil do que qualquer coisa que eu houvesse tentado sozinha antes de A.A. E vim a acreditar.

E, antes que eu me esqueça... Ainda tenho em meu poder um cartãozinho amarfanhado e apagado, com a Oração da Serenidade que salvou a minha vida, minha sobriedade e restaurou minha fé no Deus do meu entendimento.

Brighton, Colorado

3.6 ENTREOUVINDO NAS REUNIÕES

"Muitas pessoas rezam como se quisessem sobrepujar a vontade de um Deus relutante, ao invés de aceitar a benevolência de um Deus amoroso".

"É sábio rezar pelo futuro, mas não se preocupar com ele, porque não poderemos vivê-lo até que se torne o presente. A profundidade da nossa ansiedade mede a distância em que nos achamos de Deus".

"Se tivermos oportunidade de ajudar de alguma maneira prática, quando nossos entes queridos ou as outras pessoas que nos dizem respeito estiverem em dificuldades – vamos fazê-lo. Se não houver essa oportunidade, vamos rezar por elas e acreditar que, ao fazê-lo, estaremos ajudando-as a conectar suas mentes com a influência de Deus. Mas não esperemos uma resposta imediata. O ponto fundamental é não anularmos nossas orações preocupando-nos depois. (Há uma vasta diferença entre estar envolvido e se preocupar.) A fé incondicional à longa distância é a de melhor qualidade".

Sidney, Austrália

4/ LIVRE DA OBSESSÃO

Nos últimos estágios do nosso alcoolismo, a vontade de resistir nos deixara. E no entanto, quando admitimos a derrota completa e nos tornamos inteiramente dispostos a tentar os princípios de A.A., nossa obsessão nos abandona e entramos em uma nova dimensão – livres, segundo Deus na forma como O concebemos.

Bill W.
Correspondência, 1966

4.1 RENDIÇÃO TOTAL

O que sempre me impressionou mais a respeito do programa e de mim mesmo, é o desafio constante e contínuo de tentar recapturar parte do enlevo verdadeiro e honesto que experimentei depois da total rendição, quando cheguei pela primeira vez em A.A. Para mim, essa paz de espírito especial nunca mais será reproduzida. Agora, depois de todos os períodos de vinte e quatro horas acumulados, percebo que ela provavelmente nunca mais voltará. Cheguei perto dela algumas vezes, mas nunca foi a mesma coisa.

Penso que existe um relacionamento entre aquela sensação e as nossas necessidades, no momento em que fomos apresentados ao programa. Nossa motivação, acredito, é a combinação de muito sofrimento e da graça de Deus. Uma estranha combinação, é verdade! Não saberia como expressar essa sensação a ninguém que não pertença a A.A.

Des Plaines, Illinois

4.2 ELE ASSUMIU O CONTROLE

Eu não conseguia acreditar que a sobriedade fosse me beneficiar. Com uma esposa trabalhando, uma linda casa, um automóvel enorme e impressionante e os cartões de crédito, quem é que precisava de ajuda? Não conseguia acreditar que houvesse qualquer diversão na vida sem álcool, boates e anjos de cabaré. Não podia acreditar que "aqueles caretas" de A.A. estivessem tão interessados no meu bem-estar quanto afirmavam. E eu certamente não podia crer que pessoas que admitiam haver perdido seu tempo na farra, pudessem mostrar a mim uma forma de vida melhor.

Também não precisava delas para me falar acerca de Deus. Minha avó, minhas tias e muitas outras pessoas haviam tentado isso. Embora não me importasse em ser chamado de cristão, acreditava que existia um Deus de algum tipo, em alguma parte, que me ajudaria se eu realmente precisasse de ajuda externa. Mas era homem suficiente e esperto o bastante para ajudar a mim mesmo! Assim, eu não iria pedir ajuda a Deus ou a quem quer que fosse.

Naqueles últimos três anos, enquanto brincava de porta giratória com a Irmandade, bebi todas as minhas desculpas para não precisar de A.A. Uma tarde, sozinho no meu apartamento, conferi meu saldo bancário – oitenta e nove centavos. Não havia nenhuma comida em casa. Deveria eu gastar oitenta e cinco centavos em outra garrafa de vinho?

Sim, eu tinha que fazer isso! Séria impossível para mim enfrentar o mundo pela manhã sem um gole. Por outro lado, não tinha realmente que enfrentar o mundo pela manhã, porque eu não tinha mais um emprego nem uma mulher para me atazanar, e nem crianças para me pedir dinheiro para o lanche na escola.

O que é que eu poderia fazer? Minha mente tornou-se desesperadamente fatigada naquele momento e se recusou até mesmo a tentar tomar uma decisão. Desesperado, esperando que Ele estivesse me ouvindo, ajoelhei-me ao lado da minha garrafa vazia e rezei com muita simplicidade: "Oh Deus, ajude-me, por piedade".

A resposta veio imediatamente. Eu sabia que conseguiria atravessar a noite de algum modo – e até mesmo enfrentar a luz da manhã – sem outra garrafa.

No dia seguinte, fui até uma instituição de reabilitação de alcoólicos. Durante minha internação, comparecendo diariamente às reuniões de A.A. e conversando

sobre alcoolismo e sobriedade, com pessoas cuja sobriedade pessoal variava entre um dia e vinte e cinco anos, eu vim a acreditar.

O Poder Superior tinha afastado, naquela noite, minha constante compulsão pelo álcool, e havia me guiado de volta a A.A. Mas a compulsão pelo álcool voltou. Eu tinha que combatê-la constantemente, embora estivesse tentando sinceramente praticar o programa de A.A. Quando eram lidos os Passos, a frase "Deus na forma em que O concebíamos" me incomodava. Aquelas pessoas possuíam alguma coisa que eu era incapaz de compreender. Nunca fora capaz de compreender Deus e ainda não O compreendia. Mudar Seu nome para "Poder Superior" não adiantava nada.

Um dos veteranos usou a metáfora da eletricidade que encontrei depois no Livro Grande. "Uma pessoa que entra em um quarto escuro não tem que se preocupar em entender de eletricidade", disse ele. "Ela simplesmente acha o interruptor e liga a luz". Explicou que podemos ligar o interruptor da espiritualidade pedindo simplesmente a Deus outro dia de sobriedade, a cada manhã, e agradecendo-O à noite por outro belo dia sóbrio. "Faça-o mecanicamente, se você na realidade não acredita", disse ele. "Mas faça isso todos os dias. Não existe provavelmente ninguém que entenda realmente os maravilhosos caminhos do Poder Superior e, na verdade, não precisamos entender. Ele nos entende".

Assim, eu rezei todas as manhãs e noites. Às vezes era sincero e outras vezes não. Consegui um emprego porque não tinha mais medo de pedir um. Não era o tipo de emprego do qual eu pudesse me orgulhar e o salário era pequeno. Não obstante, ele me tornou auto-suficiente e eu me mudei da instituição de reabilitação para um pequeno apartamento.

Uma noite de sábado, a autopiedade ficou grande demais para mim e senti-me solitário. Lá estava eu, sóbrio há dois meses, tentando com muito afincamento praticar o programa. Sendo tão honesto que chegava a doer. Lutando continuamente com aquela compulsão física por um gole. E o que é que eu havia ganhado com isso? Nada. Vivendo sozinho em um lugar esquelético. Trabalhando em um emprego que eu desprezava. Ganhando apenas o suficiente para poupar um quarto de dólar para a sacola passada nas reuniões.

Que fosse tudo para o inferno – eu poderia muito bem estar bêbado! Dirigindo-me para o território que fora o meu favorito, durante o último período em que bebera em bares, fiz inconscientemente três curvas erradas – em ruas que eu conhecia como a palma da minha mão – e acabei em um clube de A.A. Eu já estava fora do carro e embaixo do portal de entrada, antes de perceber que havia dirigido por um caminho errado.

"Bem", pensei, "vou entrar e me despedir..." Mas, de alguma forma, acabei indo a uma reunião próxima com dois amigos AAs, e a reunião foi tão boa que afastou completamente da minha mente a idéia de ir para os bares.

Quando entrei no meu apartamento e liguei o interruptor, acendeu-se uma outra luz. Uma luz dentro da minha cabeça dura!

Naquela noite, agradei fervorosamente a Deus que eu não compreendia, por haver assumido o controle total da minha mente e do meu corpo, durante o tempo suficiente para me levar até meus amigos de A.A., salvando-me assim do "um gole é muito, muitos goles é pouco". Naquele instante e naquele lugar, vim a acreditar que Deus podia fazer e faria por mim o que nenhum poder humano seria capaz. Desde aquele momento, não tive mais nenhuma compulsão pelo álcool. Desde aquele instante, vim a acreditar que qualquer coisa que seja relevante para uma vida melhor é realizável, vivendo-se diariamente no modo de vida de A.A., com a ajuda de um Deus compreensivo que eu ainda não compreendo.

4.3 "ABAIXO DE DEUS"

O desejo de beber foi eliminado e nunca mais voltou, assim que aceitei o Terceiro Passo – durante uma terrível tempestade no Pacífico Norte. Depois de tudo, você não tem quase nada a dizer a esse respeito. A definição da Corporação de Seguros Marítimos de Londres, sobre um mestre de navio, é "capitão abaixo de Deus".

A.A. Internacionalistas

4.4 UMA NOVA SENSAÇÃO

Acredito em Deus desde a infância, mas deixei de ir à igreja quando o álcool tomou conta de mim. Durante onze anos não estive nenhum dia sóbrio, exceto quando me encontrava hospitalizado ou sob cuidados médicos. Eu rezava muitas vezes, mas sentia que minhas preces não chegavam até Deus.

Um dia, lá pelo fim daqueles anos, cometi o erro de misturar a bebida com os medicamentos que um médico das vizinhanças me dera. Minha esposa tinha certeza de que eu estava morrendo. No dia seguinte, o médico disse que, se o seu telefone estivesse ocupado durante apenas alguns minutos, quando minha esposa ligou para ele, teria sido muito tarde - minha batida cardíaca e meu pulso teriam desaparecido quando ele chegasse. Não obstante, depois de duas semanas de recuperação no hospital, seguidas por mais oito semanas de abstinência, comecei a beber novamente. Dois meses depois, cheguei ao ponto onde queria morrer e não conseguia.

Lá no Texas, minha irmã havia conhecido um A.A. e, depois que recebi uma carta dela, concordei em entrar em contato com um membro na minha própria cidade. Eu teria apostado dez dólares contra um níquel furado como aquilo era uma falsa esperança, mas fui procurar o membro de A.A. Ele me emprestou o Livro Grande e aconselhou-me a tentar lê-lo com lucidez e depois encontrá-lo na noite da terça-feira seguinte, para irmos a uma reunião de A.A.

Contei à minha esposa que nunca havia conversado com um homem que parecesse entender meu problema como ele entendia. Por volta das sete da noite fui ao banheiro, abri o armário de remédios onde eu guardava a minha bebida e tomei um gole de uma garrafinha que acabara de comprar. Agora eu estava pronto para ler o livro de A.A. Depois de ler durante mais ou menos uma hora, levantei-me automaticamente e tomei outro gole. Mas aí parei, lembrando-me de que havia prometido ler o livro com a mente aberta. Assim, adiei o gole e continuei lendo.

Quando cheguei ao capítulo "Nós os Agnósticos", li o seguinte: "Só precisamos fazer a nós mesmos uma curta pergunta. 'Acredito eu agora, ou estou disposto a acreditar que existe um Poder Superior a mim mesmo?'" Isso me impressionou muito.

Mas mesmo assim fui ao banheiro para tomar um grande gole antes de ir dormir, como havia feito todas as noites durante anos. Quando estendi a mão até a garrafa, ocorreu-me o pensamento de que – talvez – se eu pedisse uma pequena ajuda a Deus, Ele poderia me ouvir. Apaguei a luz e, pela primeira vez na minha vida, falei com Deus com toda a honestidade e sinceridade: "Amado Deus, ouça minha voz se isso for da Vossa vontade. Eu sou como Vós sabeis, absolutamente inútil para minha família, para meus amigos e para mim mesmo. Esta bebida me jogou na lona e sou incapaz de fazer qualquer coisa a esse respeito. Agora, se for da Vossa vontade, permita-me ter uma noite de descanso sem este gole".

Fui para a cama. A primeira coisa que percebi foi que já eram seis e meia da manhã, hora de me levantar. Quando me sentei na beirada da cama, não tive suores

frios ou tremores pela primeira vez em anos. Achei que devia ter me levantado de madrugada e tomado um pouco mais de álcool. Mas não – lá estava a garrafa, exatamente como eu a havia deixado na noite anterior.

Barbee-me sem ter que tomar antes três ou quatro doses de bebida. Fui até a cozinha e contei à minha esposa a mudança e a nova sensação que sentia. Cheguei até a beber um pouco de café segurando a xícara com uma mão, ao invés de derramar o café numa tigela e segurá-la com as duas mãos. "Se Deus estiver me ajudando", disse eu, "espero que com fé Ele continue a fazê-lo". Minha esposa afirmou que Ele faria isso se eu tentasse ajudar a mim mesmo.

Na noite de terça-feira, encontrei-me com o homem de A.A. e assistimos à minha primeira reunião; conheci as pessoas mais delicadas e compreensivas que já encontrei na minha vida. Eu tinha na época quarenta e três anos. Tenho agora setenta e um. Posso afirmar honestamente que nunca cheguei nem mesmo perto de uma "recaída" e que, com Deus como meu parceiro silencioso, tenho certeza de que irei conseguir por outras vinte e quatro horas.

Evansville, Indiana

4.5 "USE-ME"

Depois de ingressar em A.A. num mês outubro, bebi no Dia de Natal e novamente na véspera do Ano Novo e não aconteceu nenhum desastre. Voltei ao meu Grupo de A.A., sentindo-me convencidíssimo, porque havia sobrevivido aos feriados. Eu ainda derrotaria essa coisa. Aquilo não revelara o melhor de mim!

Duas semanas depois, fiquei subitamente bêbado. Não havia planejado essa bebedeira; nem sequer pensara a respeito; apenas comecei a beber e não consegui parar até que desmaiei. Havia algo de errado comigo. Sofria de uma doença que se entranhava até minha própria alma. Não podia me suportar. Não conseguia olhar meus filhos de frente. Não conseguia enfrentar nada.

Com dificuldade, retornei ao meu Grupo de A.A. E lá prestei atenção e escutei pela primeira vez. Naquela noite, voltei para casa em um estado de torpor. Estava enfrentando alguma coisa com a qual não sabia como lutar. Minha sorte não ia mudar. Eu é que teria que mudar. Mas será que conseguiria? Deus, na forma em que eu O concebia, estava agora certamente desgostoso comigo. Eu havia barganhado e bajulado e havia quebrado todas as promessas que algum dia fizera a Ele. Como poderia eu recorrer a Ele agora?

Sentado naquela sala vazia, eu podia ouvir as palavras "Porque Deus amava tanto o mundo... Porque Deus amava tanto o mundo..."

As palavras que finalmente murmurei pareciam ter sido arrancadas de mim: "Oh, Deus amado, onde vou encontrar forças para superar meu alcoolismo?"

A voz que me respondeu era calma e doce para além de qualquer descrição. "Você tem as forças. Tudo que tem a fazer é usá-las. Eu estou aqui. Eu estou com você. Use-me".

Nasci de novo naquele dia. A partir daquele momento, a compulsão desapareceu. Nos onze anos que se passaram desde então, encontrei na sobriedade aquilo que estava procurando na garrafa. Eu queria paz e Deus me deu paz. Queria aceitação e Deus me aceitou. Queria ser amado e Deus garantiu que me amava.

Meus filhos estão crescidos agora e são crianças lindas que praticam diária e rotineiramente os princípios do programa de A.A. – amor, serviço e honestidade. Crescemos todos juntos e essa harmonia fez de nós bons amigos.

Honolulu, Hawaii

4.6 ESTEJA SÓBRIO NO AMOR

Eu havia freqüentado A.A. durante quase dois anos e tivera pouco sucesso em permanecer sóbrio. Um dia, encontrei-me em um quatinho no centro de Toronto, depois de beber até perder o amor e o respeito de uma mulher adorável, de quatro crianças saudáveis, de uma mãe, de um pai, dos outros parentes e dos amigos. Eu estava novamente sozinho, com aquela horrível sensação de isolamento e medo da destruição iminente. Assim, mais uma vez cheio de ódio, inveja, luxúria, indolência e, acima de tudo, desespero total, cheguei à porta de Alcoólicos Anônimos.

Meus amigos de A.A. estavam um pouco céticos acerca do meu retorno ao aprisco – justificadamente, uma vez que haviam me visto errar por aqui e ali e reunir apenas seis meses de sobriedade contínua. Mas agradeço a Deus pela compaixão, pelo amor e pela compreensão de um casal de A.A. que me ajudou a viver e respirar A.A. durante os quarenta e cinco dias seguintes, pelo telefone, em reuniões abertas, em reuniões de discussão, em longas conversas à mesa da cozinha e, mais importante, na oração.

Eu havia zombado do aspecto espiritual do nosso programa em muitas ocasiões anteriores, afirmando que esse negócio de Deus era para maricas e hipócritas. Mas desta vez foi diferente. Depois da minha última bebedeira, eu sabia que seria a morte ou a insanidade para mim, se continuasse a beber. Desta vez eu rezei. Sentia de certa forma que, se existisse um Poder Superior a mim, que pudesse me aliviar daquele sofrimento, então seria melhor eu tentar encontrá-Lo.

No quadragésimo quinto dia da minha nova sobriedade, voltei àquele quatinho no centro de Toronto e caí numa depressão que as palavras não podem descrever. Era como se meu corpo e minha alma estivessem completamente divididos. Vi, tão claramente como jamais verei, a completa futilidade da minha existência e a destruição acarretada pela minha teimosa e orgulhosa ilusão de que poderia tomar "apenas alguns". Eu havia chegado a um ponto na vida de onde não poderia prosseguir sozinho, bêbado ou sóbrio. Aquela, meus amigos, era uma solidão que espero nunca mais esquecer.

Aconteceu-me uma coisa muito estranha naquela tarde. Recusei-me a ceder e tomar um gole. Depois de quase três horas de agonia, implorei a ajuda de Deus. E saí do quatinho com uma força que nunca pensara ser possível conseguir.

Durante as duas semanas seguintes, senti-me "ligado", sem nenhum álcool e nenhuma outra droga. Pela primeira vez na minha vida adulta eu estava inconfundivelmente ciente da presença viva de Deus, dentro de mim mesmo e no universo. Perceber a beleza da face de uma criança, da grama ou de uma árvore verde, e sentir a alegria de acordar pela manhã com a mente clara, antecipando as atividades do dia, eram experiências novas e maravilhosas para mim. Os ressentimentos, o ódio e os temores pareciam haver desaparecido; eu era capaz de perdoar e esquecer.

As coisas das quais eu achava que precisava durante tantos anos não pareciam mais importantes, agora que eu havia me tornado ciente dos recursos espirituais que Deus havia me concedido. Com esses recursos, eu não precisava de álcool para viver. Que alegria era permanecer sóbrio baseado no amor ao invés do medo!

Desde aquela época, desfrutei cerca de dezessete meses de sobriedade. Escrevo isto para o alcoólico que sente ter ido muito longe contra a vontade de Deus, em ações, palavras e intenções, para se recuperar novamente. Se você for sincero em suas orações, esse maravilhoso dom estará disponível para você assim como esteve para mim.

Toronto, Ontario

4.7 "PEÇA FORÇAS A DEUS"

Meus pais proporcionaram uma atmosfera sadia para minha formação, ofereceram-me uma boa educação e lavaram-me à sua igreja. Mas o conceito de um Deus temível e vingativo era uma ameaça para mim e eu tentei permanecer afastado d'Ele e dos Seus fiéis. No entanto, a necessidade da aprovação da minha família e dos amigos estava em conflito com minha descrença. Incapaz de viver segundo os ensinamentos de meus pais, fugi e fugi, negando a mim mesmo uma crença em Deus.

Quando cheguei a A.A. em 1995, eu tinha apenas trinta e um anos. "Você é muito jovem. Você não bebeu o bastante. Você não sofreu o bastante", diziam alguns membros. Eu ainda tinha minha família (embora fosse a segunda), um emprego, uma conta bancária e estava comprando uma casa. Mas mesmo assim eu havia atingido o fundo do poço, o fundo do fundo do poço e todos os fundos intermediários. Freqüentei portanto as reuniões de A.A. e, durante cinco meses, esperei a queda de um raio que iria transformar este homem jovem em um alcoólico recuperado e responsável. Entretanto, minha visão era limitada; minha audição era fraca. O desapontamento por não experimentar um grande redespertar espiritual levou-me a relaxar meus esforços pela recuperação; não obstante, depois de cada combate com a garrafa, eu voltava a A.A.

Tive quatro padrinhos bons. Um deles era meu conselheiro espiritual, com quem eu sentia pouca empatia. Cada vez que dava seu depoimento, ele falava de Deus na forma em que ele O concebia. Embora eu me ressentisse das referências e o ouvisse contra minha vontade, um dia sensibilizou-me com as seguintes palavras: "Quando você tiver esgotado todos os recursos da família, dos amigos, dos médicos e dos sacerdotes, ainda assim haverá uma fonte de amparo. É uma fonte que nunca falha e nunca abandona, e está permanentemente disponível e disposta".

Essas palavras voltaram à minha mente numa manhã, em um quarto de hotel, no fim de três semanas de farras e bebedeiras. Eu estava agudamente consciente das ruínas em que minha vida havia se transformado. Meu segundo casamento acabara de ir para o espaço e as crianças estavam sofrendo. Naquela manhã, fui capaz de ser honesto. Sabia que tinha falhado como pai, como marido e como filho. Havia fracassado na escola e no serviço militar e perdera todos os empregos e negócios que havia tentado. Nem a religião, nem a profissão médica e nem A.A. tiveram sucesso comigo. Eu me sentia totalmente derrotado. Lembrei-me então de algumas palavras do meu padrinho: "Quando tudo mais falhar, agarre uma corda e agüente. Peça forças a Deus para permanecer sóbrio por um dia".

Entreí no imundo banheiro e caí de joelhos. "Deus, ensine-me a rezar", implorei. Permaneci lá durante muito tempo e, quando me levantei e saí, eu sabia que nunca mais teria que beber novamente. Vim a acreditar, naquele dia, que Deus me ajudaria a manter minha sobriedade. Desde então, vim a acreditar que Ele me ajudará em relação a qualquer problema.

Durante esses anos, desde meu último gole, encontrei tantos problemas quantos encontrara antes. À medida em que me torno mais capaz de entender as coisas que me aconteceram, não acho que tenha sido naquela manhã no quarto do hotel que encontrei Deus. Acho que ele tem estado permanentemente em mim, exatamente como está em todas as pessoas, e que eu O descobri com a remoção das ruínas do meu passado, como recomenda o Livro Grande.

Birmingham, Alabama

4.8 COPO QUEBRADO

"Foram os melhores e os piores tempos..." A novela "Uma Lenda de Duas Cidades" de Charles Dickens começa com essas palavras. Na minha vida, esse ano foi exatamente 1968. No início daquele ano, cada movimento que fazia estava me

levando para mais perto do desespero. Minha família deixara há muito de me dizer qualquer coisa, exceto que esperava que eu me encontrasse logo. Felizmente, eles me deixaram trabalhar isso sozinha. Poucos alcoólicos têm essa oportunidade. Eu poderia ter sido levada para casa e escondida, poderia ter sido internada em uma instituição ou ainda abandonada e taxada como uma pessoa ruim. Ao invés disso, o amor e a fé em um Poder Superior levaram minha família a vigiar e esperar.

Meu primeiro telefonema para A.A. foi para pedir que enviassem alguma literatura. Quando ela chegou, devorei todas as palavras e continuei a beber. Finalmente, telefonei de novo para A.A. Eu tinha medo de ligar para minha casa e pedir para ser internada em uma instituição, embora estivesse convencida de que estava insana; nenhuma pessoa sadia continuaria a beber se não quisesse beber.

Durante cerca de três meses, freqüentei as reuniões quatro vezes por semana. Por mais gratificante que fosse cada encontro com o programa parecia existir ainda uma grande lacuna a ser preenchida para que eu conseguisse a serenidade pela qual rezávamos tão freqüentemente. (Durante esse período, o Livro Grande não me foi mencionado.) Uma tarde, muito desanimada, preparei uma bebida para mim. Parecia que havia outra pessoa agindo em meu lugar. Mas deixei o copo cair.

Enquanto enchia outro copo, percebi que estava rezando por ajuda. O segundo copo caiu e se estilhaçou como acontecera com o primeiro. Destemidamente, enchi um terceiro copo, segurei-o com ambas as mãos e bebi de uma só vez. Subitamente, tornou-se claro que não era aquilo que eu queria.

O medo assomou à superfície; corri para o telefone e, tremendo, disquei o número de uma nova amiga de A.A. Ela veio imediatamente e passou a noite toda comigo. Discutimos a Primeiro Passo e eu me senti à vontade com as palavras dela. Quando passamos para o Segundo Passo, admiti estar completamente confusa. Mais tarde, naquela noite, ela se foi, mas deixou-me essas 575 páginas de inspiração conhecidas como Livro Grande.

Sentei-me imediatamente para ler. Lá pelo Capítulo Quatro, a palavra "esperança" saltou das páginas com a nitidez de um luminoso em néon. Li e reli as sentenças até perceber que o riso e as lágrimas haviam se misturado e que eu não estava mais sentada, mas sim andando pelo quarto como uma demente. Foi como se uma grande carga tivesse sido retirada dos meus ombros. Pela primeira vez na minha vida comecei a compreender que eu não podia beber como as outras pessoas, que eu não era como as outras pessoas e que eu não tinha mais que tentar ser como elas. Senti-me como o velhote Scrooge em outro clássico de Dickens, "Um Conto de Natal", quando ele acorda para descobrir que, afinal de contas, não perdeu o Natal. Ele dança, grita e ri muito alto, exatamente como eu estava fazendo. Scrooge e eu renascemos para viver uma vida como nunca tínhamos conhecido.

O ápice desta experiência durou muitas horas. Quando cai em um sono exausto, foi como o conhecimento de que eu havia finalmente começado a me ajustar à vida como uma alcoólica. A partir daquele momento, as coisas pareceram se modificar de dentro para fora. Gradualmente, pude reconhecer quando eu mesma estava atrapalhando meu caminho e recuar, porque o "seja feita a Vossa vontade e não a minha" havia se tornado algo mais do que meras palavras. Houve muitas ocasiões nas quais essa revelação foi difícil de suportar, mas, pouco a pouco, essa conscientização parece cada dia mais fácil. Minha trajetória tem sido dois passos para a frente e um para trás, seguidos por mais dois para a frente, ao invés de um recuo total. Os dias são curtos demais e raramente são monótonos. Cada dia representa um novo desafio para continuar sóbria e manter-me andando diretamente para a frente.

5/ UM DESPERTAR ESPIRITUAL

A sobriedade é tudo aquilo que podemos esperar do despertar espiritual? Não, a sobriedade é somente um simples ponto de partida; ela é apenas a primeira bênção do primeiro despertar. Se quisermos receber mais bênçãos, nosso despertar espiritual tem que continuar. À medida em que ele prosseguir, descobriremos que podemos nos livrar pouco a pouco da vida antiga - aquela que não funcionou - para encontrarmos uma nova vida que pode funcionar e funciona independentemente de quaisquer condições, não importa quais sejam.

Bill W.

A.A. Grapevine, dezembro de 1957

5.1 DEIXAR ANDAR

Durante muito tempo, aferrei-me à idéia de que eu tinha que ser bem-sucedida, tinha que ser correta e importante. Se deixasse as coisas correrem, acreditava, então eu seria um João-ninguém. Bem, o que é que eu era afinal de contas? Apenas uma mulher alcoólica voluntariosa.

Estou agora começando a perceber que deixar andar não significa desistir. Significa abrir-me para novas visões. Tenho passado por momentos daquilo que eu chamaria êxtase. Estou empolgada e temerosa ao mesmo tempo. Sinto que "é melhor eu não me acostumar a isso, porque vai acabar". É muito difícil para mim dizer "tudo bem, você teve uma ligeira percepção. Deixe simplesmente que isso aconteça!"

O programa de A.A. afirma: "Veja, temos algumas coisas para lhe dar que vão realmente ajudá-la – se você reduzir o ritmo pelo tempo suficiente e relaxar".

Essas coisas não vão fazer de mim alguém especial ou me arranjar um emprego melhor, ou tornar-me importante. Elas vão simplesmente me oferecer um modo de vida que é lindo. Quando digo: "Quero saber algo a respeito do espírito que existe em mim", vocês dizem: "Vá em frente. Não há nada a temer. A escuridão que você poderá encontrar não vai durar eternamente, porque sempre haverá alguém para ajudá-la".

San Francisco, Califórnia

5.2 AÇÃO E PACIÊNCIA

Como acontece com muitos AAs, nunca passei pelo luxo de uma grande e consciente experiência espiritual e sinto-me um pouco frustrado. Mas "temos um programa melhor do que percebemos", como disse Bill W., nosso co-fundador. Vim a acreditar, através desse programa, embora tenha reconhecido o processo apenas em retrospecto.

Eu comecei com uma visão idealizada e otimista da vida, apoiada por um forte compromisso religioso e uma profunda fé. Em algum momento ao longo do caminho, tornei-me uma vítima "mortalmente doente" – alienado, ansioso, isolado. Encontrei-me a certa altura em meio a uma jornada para a escuridão, distanciado de Deus, das outras pessoas e de mim mesmo. Arrependo-me de muitas coisas que aconteceram ao longo dessa jornada, mas não me arrependo mais de que elas tenham ocorrido. Alguns de nós estão mais cegos que outros, devido ao nosso orgulho e à nossa teimosia, e temos que ser chamados à razão para enxergarmos.

Tive que perceber sozinho que não tinha nenhuma possibilidade de ajudar a mim mesmo. Chegou um dia no qual, pela graça de Deus tive esse "momento de verdade", embora eu o experimentasse, naquela época, mais como um mergulho nas profundezas da escuridão do que como o "vislumbre de fé", que em última

instância provou ser mais uma derrota humilhante do que uma experiência transformadora da minha vida.

Fui à minha primeira reunião de A.A. por vergonha e desespero. Devido a um minúsculo milagre, fui capaz de evitar opiniões, análises, julgamentos e críticas e, ao invés disso, consegui prestar atenção e ouvir. Ouvi alguém dizer que A.A. funciona para aqueles que trabalham para que ele funcione, aqueles que colocam ação no programa. Naquela época, a ação consistia para mim em simplesmente comparecer às reuniões de A.A. e seguir as sugestões que ouvia. Alguém disse que eu devia esquecer o ontem e o amanhã e concentrar-me no dia de hoje e em evitar hoje – agora – o primeiro gole. Tentei fazer isso e funcionou. Fora dado o primeiro passo do processo de "vir a acreditar".

Disseram que essa ação tinha que ser apoiada pela paciência e que com o tempo eu conseguiria, por exemplo, dormir sem a sedação do álcool. Todas as noites, depois das reuniões de A.A. me sentava defronte à televisão, rodeado por livros e revistas e munido de refrigerantes, preparado para permanecer acordado a noite toda. Naquele tempo, isso para mim significava ação – seguir instruções. Ficava preparado para esperar o sono. Não tive que esperar muito. Segundo posso me lembrar, pela primeira vez cai no sono em um poltrona na frente da televisão, e vim a acreditar um pouco mais.

Ouvi dizer que só poderemos conservar aquilo que temos se o distribuirmos. E assim encontrei uma mulher – um pouco mais novata do que eu – e partilhei com ela aquilo que vocês haviam partilhado comigo. Relembrando esse fato, duvido que eu tenha ajudado muito essa mulher, mas ajudei desmedidamente a mim mesmo. Continuei sóbrio um dia após o outro, partilhando com ela minhas experiências, forças e esperanças, colocando ação no programa de A.A. – esperando ao mesmo tempo por aquela mulher, sem me impor a ela. Era a paciência apoiando a ação, embora naquela época eu não chamasse isso de *paciência*; essa palavra não fazia parte do meu vocabulário emocional.

Com o passar do tempo, minha vida tornou-se totalmente envolvida na ação de A.A. Experimentei o poder do perdão de Deus e, através da graça, fui capaz de chegar a essa resposta de gratidão que escapa à manifestação verbal. A graça de Deus havia superado a morte que existia em mim e, simultaneamente, fizera de mim um membro da "sociedade da segunda oportunidade". Se tivesse sido condicionada às minhas boas intenções ou à minha obediência, ou à minha bondade e ao meu sacrifício, como atos voluntários, essa graça nunca me teria sido concedida, porque eu não tinha nenhuma dessas coisas funcionando. Ela foi um favor imerecido concedido a um candidato improvável. Essa graça que supera a morte através do perdão é a verdade que me liberou para considerar você e eu mesmo como aceitáveis, porque Deus nos aceita da maneira que somos – criaturas imperfeitas. E se eu quiser, como almejo, continuar a crescer em estado de graça, será através do amor e do serviço prestado a essa Irmandade, e a um Poder Superior a mim mesmo ao qual eu chamo Deus.

Nova York, Nova York

5.3 UM PLANO DESCONHECIDO

Tive fé até mais ou menos a idade de treze anos, quando minha mãe faleceu e deixou-me órfão (eu perdera meu pai aos quatro anos de idade). Frequentava a Escola Dominical e ia à igreja regularmente com minha mãe; havia me unido à igreja quando tinha doze anos. Posso me lembrar das histórias que minha mãe e os pregadores da Escola Dominical contavam a respeito de Deus, de Jesus e do Céu, e também daquelas sobre o Diabo e o Inferno.

Depois que minha mãe morreu, eu e dois irmãos mais velhos fomos morar com um casal de tios. Durante algum tempo, continuei freqüentando regularmente as cerimônias da igreja, mas não conseguia entender porque minha mãe me fora tirada e teve início em mim um sentimento de descrença; a igreja e a Escola Dominical começaram a ser negligenciadas.

Tomei meu primeiro gole no início da adolescência e o álcool esteve em mim desde aquele dia, até o dia em que ingressei em A.A. Deus e a Igreja começaram a sair de mim. Minha dúvida e minha descrença aumentaram até que, no que me dizia respeito, não existia mais nenhum Deus e nenhum Céu, nenhum Diabo e nenhum Inferno. Com a garrafa, esse tipo de raciocínio me parecia fácil e correto. Poderia ter cometido um assassinato durante um "apagamento" e não sentiria nenhuma culpa, nenhuma sensação de malefício de qualquer espécie. Não havia nenhuma forma de colocar em palavras a intensidade do meu ressentimento.

Finalmente, certo de que ninguém mais se importava comigo e percebendo que eu não me importava com mais ninguém, decidi fazer algo irreversível em relação a essa coisa chamada vida – acabar com ela. Coloquei a boca do cano de uma espingarda contra o peito e puxei o gatilho.

Quando fui levado para o hospital, os médicos disseram (soube posteriormente): "Este homem deveria estar morto há muitas horas". Vocês podem imaginar o que eles haviam chamado de homem? De acordo com os médicos e as enfermeiras, estive em coma durante dias, sem nenhuma esperança de sobrevivência. Em dados momentos, eu dava conta de mim durante um átimo de segundo e então acreditava mais uma vez no Inferno e no meu senhorio, o Diabo. Não conseguia acreditar que estivesse vivo.

Não sei quantas vezes ocorreram essa retomada da consciência e essa recaída no coma; entretanto, houve um momento em que reconheci as pessoas no quarto. Algum tempo depois, percebi que na realidade estava vivo. Um pouco mais tarde ainda, comecei a acreditar que algo maior do que eu mesmo havia assumido o controle. Àquela altura, eu não conseguia associar esse "algo" a Deus; percebia apenas alguma coisa maior. Mas poderia ter dito aos médicos e às enfermeiras que eu ia ficar bom, porque um Poder Superior a eles e a mim mesmo tinha um plano. Eu sentia que éramos apenas instrumentos desse plano, mas não tinha nenhuma idéia de qual fosse o plano. Esperava apenas que ele fosse revelado.

A.A. veio a mim na pessoa de um membro, enquanto eu estava no hospital. Depois que recebi alta, alguns AAs me levaram a um centro de reabilitação. Quando concluí o programa do centro, voltei para minha cidade natal e fui acolhido no Grupo de A.A. local. Arranjei um emprego de tempo parcial – de uma hora até um dia inteiro, conforme permitisse a minha condição física, de acordo com os conselhos médicos. Esse comportamento não se assemelhava àquele das pessoas que eu conhecera e estava completamente em desacordo comigo. Trabalho! Durante anos, tudo que eu fizera fora beber, jogar e beber, além de tudo aquilo que acontece nesse tipo de vida.

Um dia, depois de uma hora de trabalho, tive que parar. Meu patrão me levou para a casa, um clube de A.A. onde eu morava e tinha sido indicado como caseiro, e aconteceu aquilo que se segue.

Estava sentado na poltrona mais confortável disponível, olhando para os Doze Passos e as Doze Tradições em um quadro na parede, lendo e relendo-os com um pouco mais de compreensão a cada vez. O café estava começando a cheirar, como se pedisse para ser provado, e foi isso que fiz. Agora a recompensa. Algo me arrastou de volta para a poltrona e dirigiu meus olhos para os Doze Passos. Entendi a mensagem – o significado dela – como o lampejo de um relâmpago. Reconheci o Poder cuja presença havia sentido no hospital: Deus, na forma em que

eu O concebida. E o plano me foi relado: "...levar esta mensagem aos alcoólicos... praticar estes princípios em todas as minhas atividades".

Existe muita diferença entre a pessoa que não acreditava, que não tinha nenhum Deus, que queria morrer e a pessoa de hoje em dia, que veio a acreditar, que não tem medo de morrer e quer viver. Eu tenho muitas mensagens a transmitir!

Stuttgart, Arkansas

5.4 NOVOS EUS SE REVELANDO

Segundo minha própria experiência, o despertar espiritual não deve ser *encontrado* através da busca. Alguns afirmam que a crença espiritual vem com a sobriedade, e eu queria essa crença tão desesperadamente que quase a deixei passar despercebida.

Sobreveio então uma série de adversidades. Parecia que tudo aquilo que eu tinha me fora roubado. Minha estabilidade emocional foi tão posta à prova que pensei no suicídio algumas vezes.

Mas em momento algum pensei em tomar um gole, mesmo que a compulsão pelo gosto da bebida às vezes me atingisse momentaneamente. No entanto, eu e o Primeiro Passo sempre fomos grandes amigos. Repetia esse Passo a cada cinco segundos e agradecia a Deus cada dia de sobriedade – talvez a única graça de cada dia.

Comecei gradualmente a perceber que uma outra parte de mim emergia - um eu agradecido, que não esperava nada, mas tinha certeza de que outra força estava começando a me orientar, a me aconselhar e a dirigir meus caminhos. E eu não sentia medo.

Então, à medida em que essa força começou a revelar novos eus dentro de mim, teve início uma maior compreensão do meu próximo. Com um novo despertar a cada dia – novas forças, novas verdades, uma nova aceitação das pessoas dentro e fora de A.A. – abriu-se um novo mundo. E a cada dia se abre outro.

As adversidades, a solidão, a doença, as perdas e os desapontamentos não significam nada agora. Estou feliz porque vim a acreditar, não apenas em Deus, mas também na bondade de cada um.

Barberton, Ohio

5.5 UM DIA DE INVERNO

Haviam se passado quase nove meses desde que eu tomara um gole e sentia-me péssimo. Minha esposa e eu comparecíamos regularmente às reuniões de A.A. Me sentava lá, amaldiçoando os "hipócritas felizes" que estavam contentes com eles mesmos e com suas sobriedades. Sentia pena de mim mesmo porque estava desempregado. (É claro que o tipo de emprego que eu queria era, pelo menos, a vice-presidência de uma grande empresa.)

Aquele dia em especial amanheceu límpido e frio, depois de uma das piores tempestades de neve e gelo que Atlanta havia enfrentado em muitos anos. As árvores, os postes e os fios de eletricidade e telefone estavam caídos por toda parte; o gelo e a neve encobriam tudo que estava à vista. Eu me arrastava pela casa com meus pensamentos voltados para o verão anterior, quando havia escapado à miséria que me rodeava, ajudando a equipe de beisebol Dente de Leite. Nunca dedicara tanto tempo e tantos pensamentos ao meu filho, antes de chegar a A.A. e fiquei contente quando ele me pediu que o inscrevesse para jogar nos Dentes de Leite. O treinador do time era um homem com quem eu tinha jogado bola quando éramos garotos e ele me pediu que o ajudasse com a equipe. Fiquei naturalmente encantado.

Naquele verão, tínhamos perdido um garotinho da nossa equipe. Ele estava voltando do centro esportivo para casa, de bicicleta, quando um motorista bêbado, dirigindo em velocidade, o atropelou. O menino morreu quando bateu com a cabeça na guia da calçada. Esse garoto gostava tanto dos Dentes de Leite que seus pais pediram e receberam imediatamente permissão para enterrá-lo de uniforme. Os pais compraram um lote no cemitério da colina, altaneiro ao centro esportivo dos Dentes de Leite, e enterraram Jimmy lá, voltado para o campo.

Naquele manhã gelada, entrei em meu carro e dirigi para aquele cemitério na colina. Cheguei até onde se podia ir de carro e andei o resto do caminho em direção ao tumulo de Jimmy. Aquele foi um dos dias mais belos que já vi em minha vida. Nenhuma folha se movia; o céu estava limpidamente azul; a quietude só foi perturbada quando em cachorrinho cruzou a sepultura de Jimmy – e eu pensei que Jimmy teria gostado daquilo.

Parado ali ao lado da lápide, lembrei-me de um velho hino, meu favorito, "No Jardim". Em pé, naquele lugar, senti que a mão de Deus estava sobre meu ombro e tivemos juntos um maravilhoso intervalo de meditação.

Então, uma sensação de culpa e vergonha caiu sobre mim. Eu tinha sido um bêbado. Tudo o que precisava fazer era tomar um gole e, então, poderia colocar outro Jimmy na encosta de outra colina como aquela. Eu não precisava ficar bêbado por um mês, uma semana ou um dia; era só tomar um gole e seria capaz de matar uma criança.

Sabia que teria que empreender um novo começo, e esse começo teria que ser lá. Não poderia começar em nenhum outro lugar. Tinha que me libertar do passado e esquecer o futuro. Enquanto me agarrasse ao passado com uma mão e ao futuro com a outra, não haveria nada para agarrar no dia de hoje. Assim, tinha que começar ali e naquele momento.

Na outra vez que fui ao meu Grupo de A.A., os "hipócritas felizes" me pareceram diferentes. Comecei a enxergar o amor em seus olhos, um carinho maior do que jamais vira antes. Contei isso ao meu padrinho e ele disse: "A razão pela qual você vê o amor nos olhos dessas pessoas é que você está começando a amá-las. O amor que vemos nos olhos delas é o reflexo do nosso próprio amor. Temos que amar para sermos amados".

Decatur, Geórgia

5.6 "A FÉ CHEGARÁ"

No início, rejeitei parte do programa de A.A. que se referisse a Deus de alguma maneira. Até mesmo permanecia em silêncio quando as reuniões eram encerradas com o Pai-Nosso. (Mesmo porque, eu nem sabia a oração.)

Voltando para o passado, não creio que eu fosse um agnóstico e nem tampouco um ateu. Mas sei que não conseguia aceitar nada desse "negócio de Deus" e nem queria vir a acreditar ou a experimentar qualquer despertar espiritual. Afinal de contas, havia procurado A.A. para ficar sóbrio, e uma coisa não tinha nada a ver com a outra.

Mesmo com toda a minha estúpida arrogância, vocês ainda assim me amaram, estenderam suas mãos em um gesto de amizade e, tenho certeza, usaram de cautelosa sabedoria ao tentar chegar a mim com o programa. Mas eu só conseguia ouvir aquilo o que queria ouvir.

Permaneci "seco" durante alguns anos. Então, como vocês já podem ter adivinhado, bebi novamente. Era inevitável. Eu tinha aceitado apenas aquelas partes do programa que se encaixavam na minha vida, sem nenhum empenho da minha parte. Ainda era o egocêntrico de sempre, cheio de todos os meus antigos ódios, do

meu egoísmo e da minha incredulidade – tão carente de maturidade quanto quando cheguei a A.A.

Desta vez não tinha mais nenhuma esperança, quando fui internado no hospital. Afinal de contas, vocês me haviam dito que A.A. era a última esperança para o alcoólico, e eu havia fracassado. Não existia nada mais. Nesse exato momento, minha irmã resolveu me enviar um recorte do jornal da Escola Dominical. Nenhuma carta, apenas o recorte: "Reze com descrença, mas reze com sinceridade e a fé chegará".

Rezar? Como é que eu poderia rezar? Eu não sabia como rezar. Apesar disso, estava pronto a fazer qualquer coisa para conseguir minha sobriedade e alguma coisa que se parecesse com uma vida normal. Acho que simplesmente desisti. Parei de lutar. Aceitei aquilo em que eu realmente não acreditava, muito menos entendia.

Comecei a rezar, não de uma maneira formal. Apenas falei com Deus, ou melhor, implorei: "Ajude-me, amado Deus. Eu sou um bêbado". Eu não tinha ninguém a quem recorrer, exceto esse Deus que eu não conhecia.

Não me lembro de nenhuma mudança imediata ou dramática em minha vida. Lembro-me de ter dito à minha esposa o quanto isso me parecia inútil. Por sugestão dela, recomecei a ler o Livro Grande e os Doze Passos e então encontrei neles muito mais do que havia encontrado antes. Não rejeitei nada. Aceitei tudo exatamente como estava escrito. Também não li nada além daquilo que estava escrito.

Repito que nada mudou da noite para o dia. Mas, à medida em que o tempo passava, adquirir uma fé cega onde, aceitando um Deus que eu não entendia e o programa de A.A. exatamente como fora escrito, eu poderia manter minha sobriedade um dia de cada vez. Se quisesse ter mais alguma coisa, ela viria à medida em que o tempo passasse, exatamente como vieram as outras coisas boas.

Não acho mais necessário provar minha descrença em Deus, através de cada raciocínio e cada propósito, da maneira que fiz durante anos. Também não acho mais que seja necessário provar minhas idéias perante os outros. Não – as únicas contas e a única prova que devo prestar são a mim mesmo e a Deus, na forma em que O concebo (ou não concebo). Tenho certeza de que irei errar de tempos em tempos, mas tenho que aprender a perdoar a mim mesmo como Deus me perdoou pelo meu passado.

Creio que tive um despertar espiritual, o mais simples possível, que prosseguirá enquanto eu continuar a praticar este programa em todas as minhas atividades. Para mim, não existe nenhum "lado espiritual" no programa de Alcoólicos Anônimos; o programa todo é espiritual.

Tal como vejo as coisas, algumas das evidências de um despertar espiritual são a maturidade, o abandono do ódio habitual, a capacidade de amar e ser amado, a capacidade de acreditar, mesmo sem entender, que Algo permite que o sol se levante pela manhã e se ponha à noite, que as folhas renasçam na primavera e caiam no inverno, e que dê musicalidade aos pássaros. Por que não deixar que esse Algo seja Deus?

St. Petersburg, Florida

5.7 NUMA GRANDE TELA

Bebi durante mais ou menos vinte e oito anos, começando como bebedor social, tornando-me bebedor periódico e depois um bebedor compulsivo. Minha maneira de beber custou-me o lar, minha primeira esposa, meus filhos e quase tudo o qual havia trabalhado durante toda minha vida. Fui preso por estar bêbado em público, contraí tuberculose e sei que ela provavelmente foi causada pela bebida;

durante quatro meses seguidos, estive entrando e saindo das enfermarias para alcoólicos de diversos hospitais. Quando saí da última delas, fiquei bêbado durante três semanas inteiras e acordei novamente na cadeia. Pensei que estivesse lá por estar alcoolizado em público, tal como acontecera antes. Mas descobri, depois de perguntar, que eu havia cometido um delito grave.

Cheguei à penitenciária em uma fria manhã, para começar a cumprir uma pena de cinco anos. Depois de passar pela triagem e ser levado à minha cela na unidade de recepção e de ouvir aquela porta de ferro ser batida atrás de mim, pensei que aquilo fosse o fim. Havia chegado até o mais baixo que se podia ir e senti que não havia mais nenhuma esperança.

Durante as cinco semanas seguintes, fiquei sentado naquela pequena cela a amaldiçoar todo o mundo, menos a mim mesmo, pelos meus problemas passados e presentes. Naquela época, ninguém poderia estar mais cheio de ressentimento, ódio e autopiedade do que eu.

Uma noite, enquanto eu estava em minha cela, olhando para as quatro paredes, todo meu passado pareceu se desenrolar à minha frente, como se fosse numa grande tela. Podia ver pela primeira vez todas as mágoas, toda a miséria e toda a dor que causara a todo mundo no passado: minha mãe e meu pai, minha primeira esposa e meus filhos, minha atual esposa e todos os meus amigos. Percebi pela primeira vez que nenhuma dessas pessoas estivera errada. O errado era eu. Todas as coisas que me aconteceram tinham sido criadas por mim, enquanto bebia. Acredito que essa tenha sido a primeira vez que fui honesto comigo mesmo em muitos anos.

Logo depois desses fatos, recebi uma carta do secretário do Grupo de A.A. da prisão. Tinha uma vaga idéia do que fosse A.A., mas isso era tudo. A carta me convidava a freqüentar as reuniões, se achasse que tinha um problema com a bebida. No domingo seguinte, assisti à minha primeira reunião e, quando saí daquela sala, tinha pela primeira vez na minha vida a mente aberta e um sincero desejo de parar de beber.

Aceitei novamente Deus na forma em que antes O concebera e a partir de então, peço Sua ajuda a cada manhã e agradeço a Ele a cada noite. Tenho de volta minha adorável esposa, que também é agora um membro de A.A. Em fevereiro passado completou um ano que estou em A.A. Vivo hoje em uma prisão agrícola de segurança mínima. Estou prestes a comparecer a uma audiência de liberdade condicional e, com a graça de Deus, logo estarei em casa com minha família. Se não fosse pelo despertar espiritual que tive naquela noite, na cela da penitenciária, se não tivesse vindo novamente a acreditar em um Poder Superior a mim mesmo, nada disso que tenho hoje teria sido possível.

Jefferson City, Missouri

5.8 O TESTEMUNHO DE UMA VIDA

Esta vida é esquisita mesmo! Como bom fariseu, costumava agradecer a Deus por não ser como os alcoólicos que conhecia. Esforcei-me sempre para ser um sacerdote metafísico; essa é que era a minha. (Alguém descreveu os metafísicos como pessoas que entram tropeçando num quarto escuro, procurando um gato preto que não está lá.) Acabei me convertendo em um sacerdote alcoólico.

O avanço dessa doença projetou-me à outra dimensão do espaço exterior. Um excesso de propelente químico estafou meu mecanismo sensorial; tal como um módulo lunar da Apollo 13, quase me espatifei no lado escuro da Lua. Não conseguia controlar a potência adicional; não era competente o suficiente para controlá-la sozinho. Precisava de uma Mão auxiliadora, da reserva espiritual de um

Poder Superior. Sentia-me como um homem em um túnel sem saída, ou como um motorista usando óculos escuros à noite.

Hoje, meu cérebro desanuviou-se com a graça da clareza. Sou mais do que argila, mais do que terra. Leio diariamente, na Liturgia da Eucaristia, que Ele primeiro abençoou o pão e depois "Ele o partiu". Ele me testou com uma aflição pessoal, uma doença reconhecida. A casca da semente precisa ser rompida para receber os nutrientes da terra boa e ao calor do Sol; assim, tenho que abandonar o meu velho eu para crescer na forma de um outro eu, tendo que morrer para a vida anterior e renascer para um novo futuro.

Falhei algumas vezes, mas não sou um fracasso; cometi erros, mas não sou um erro.

Este é portanto o testemunho de uma vida. Tenho que corrigir capítulos cruciais de uma odisséia interna nunca escrita e jamais expressa. A visão desimpedida dos vapores e da espuma pode agora escolher o conteúdo do próximo capítulo da vida deste enviado humano a serviço dos outros. Tenho que dar para receber e nunca tomar de volta aquilo que dei.

Agora posso sonhar. Depois que todos nós cumprirmos nosso tempo concedido neste mundo, iremos nos reunir ao redor da mesa do Senhor no Céu. Ninguém volta atrás demasiado tarde.

Worcester, Massachussetts

5.9 UMA MENTE ABERTA

Tive um desses raros momentos de iluminação interior em um domingo à tarde, quando estava tentando ler o jornal. Estava com uma terrível ressaca, decorrente de uma semana de bebedeira diuturna. Subitamente, as palavras em uma página do jornal me atingiram: "O número de vezes que você perde ou ganha não é importante. A única coisa que importa é o número de vezes que você tenta". Durante muitos anos, tentara conseguir que outras pessoas solucionassem meus problemas, mas não percebera o que estava fazendo até aquele momento de compreensão. "... Que você tenta". Fiquei exultante. Agora eu sabia que era um alcoólico e que preenchia o único requisito para ser membro de A.A.: o desejo de parar de beber.

Parecia-me poder ver uma parede desmoronando na minha frente - uma parede que havia me separado das outras pessoas. Nunca soubera que essa parede existia até que a vi desmoronando. Apesar de ter sido considerado amigável e sociável, eu percebia agora que nunca tivera uma amizade verdadeira com ninguém. Não fiquei infeliz com essa revelação porque, agora que minha atitude era diferente, podia me lembrar das coisas que as pessoas haviam dito nas reuniões de A.A. que assistira em períodos irregulares durante três anos e, pela primeira vez na minha vida, essas coisas tinham pleno significado. Lembrei-me principalmente das palavras "mantenha a mente aberta" e consegui entendê-las.

Antes desse dom de percepção, não soubera que minha mente estava fechada. Agora sabia - porque ela fora aberta. Podia agora pedir e receber ajuda e esperava que algum dia tivesse alguma coisa para dar. Sinto-me livre, iluminado e bom. Não bloquearei mais o amor lá fora, se mantiver a mente aberta.

Na noite seguinte, fui a uma reunião de A.A. com a mente aberta e o desejo de estar sóbrio - os dois maiores dons da vida para mim. Tornei-me parte desse maravilhoso fluxo de vida conhecido como Irmandade de A.A. Amigos verdadeiros, sempre disponíveis a ajudar, aliviam as tensões da minha vida cotidiana comigo mesmo. Eles me ajudam, nem sempre com tapinhas nas costas, mas às vezes com uma advertência (como "vá com calma"), e sempre com uma atitude de partilha (nunca "você tem que fazer isso", mas sim "eu faria o seguinte...").

Muitas percepções espirituais me vieram através de A.A., desde aquele raro e belo momento numa tarde de domingo, mas aquela foi a bênção que tornou tudo possível. A cada dia em que tento pôr em prática o desejo de me manter sóbrio e me lembro de manter a mente aberta, o amor e a ajuda fluem em direção a mim. Essa generosidade será ilimitada em A.A., se tivermos a sorte de ter esse desejo. Após muitos anos, aquele momento ainda continua vital – o mais vital da minha vida – e seu efeito é ampliar-se para incluir as pessoas tanto dentro quanto fora de A.A., no meu mundo de ajuda.

Não tenho nada a ver com o fato desse dom ter vindo a mim; assim, minha gratidão foge a qualquer descrição. Esse dom não me converteu novamente na pessoa que eu era antes de beber, em meus dias de Escola Dominical ativa. Ele me deu uma nova vida – minto! Deu-me a própria vida, porque eu já tentara o suicídio e estivera internado em hospitais psiquiátricos particulares e estaduais. O que aconteceu deve ter sido espiritual; tenho certeza, não foi nem intelectual nem físico. Acredito que tenha sido Deus, na forma em que eu O concebo, trabalhando através do amor e da compreensão existentes em A.A. Que eu possa manter a mente sempre aberta. A alegria que pode advir de uma mente aberta é ilimitada.

Nova York, Nova York

6/ A BUSCA

Você deve estar perguntando a si mesmo, como todos devemos nos perguntar: "Quem sou eu?"... "Onde me encontro?"... "Para onde vou?" O processo de esclarecimento é quase sempre lento. No entanto, no final, nossa busca sempre leva a uma descoberta. Esses grandes mistérios estão, afinal de contas, ocultos em completa simplicidade.

Bill W.

Carta, 1955

6.1 REVELAÇÃO

Para mim, a estreita trajetória espiritual foi marcada por inúmeras e aparentemente intermináveis frustrações: três passos à frente, dois para trás ou, às vezes, quatro para trás. Inicialmente, as palavras do Livro Grande, de "Alcoólicos Anônimos Atinge a Maioridade" e do restante da literatura de A.A. me atormentavam constantemente. Finalmente, o panfleto "A Doença do Alcoolismo" (Hoje intitulado "Três Palestras de Bill W. para as Sociedades Médicas".) me abrigou a ler "As Variedades da Experiência Religiosa", de William James. Bill W. falou da imensa importância que esse livro teve para ele. Quem era eu para não dar pelo menos uma olhada no livro? "Experimente ao menos para avaliar", sugeriu-me um amigo A.A.

À medida em que lia o livro (passando por cima tudo que não entendia, o que representou grande parte da primeira leitura), parecia-me estar na realidade começando a discernir minha própria concepção pessoal do meu próprio Deus individual. Agora, enxergava finalmente uma possibilidade real de que eu pudesse vir a saber a diferença entre vida espiritual e vida religiosa. Na verdade, foi essa revelação que me encorajou a perseguir as crenças espirituais de A.A.

Comecei a conversar com as pessoas que estavam no programa e diziam ser agnósticas. Para mim, era interessante e sumamente proveitoso conhecer o pensamento dessas pessoas através de conversas particulares. (Aparentemente, os agnósticos de A.A. – ou pelo menos aqueles com quem conversei - achavam que suas verdadeiras idéias e sua sinceridade eram freqüentemente mal-entendidas, quando falavam sobre elas, até mesmo em reuniões fechadas.) Minha freqüência aos retiros espirituais organizados para os alcoólicos também teve um valor imenso.

Estranhamente, quando enveredei pela primeira vez por esse caminho de pensamento, era inconcebível para mim que existisse ou pudesse existir um Deus pessoal. Agora, mais de cinco anos e meio depois, acredito que esse meu Deus ou Poder Superior me ama de maneira real e indiscutível. Para Ele, eu sou um mundo completo e total; Ele me ama como se eu fosse a única pessoa da Terra ou do resto do Universo.

Não é mais importante para a minha grandiosidade sair por aí dizendo "eu amo Deus", porque agora me conheço o suficiente para perceber que sou mutável, não estático. O importante para mim é apenas ter fé em que Deus me ama.

Teaneck, Nova Jersey

6.2 "EU O ENCONTREI"

Durante mais ou menos três anos em A.A., mantive-me sóbria e mais nada. Estava faltando alguma coisa, e eu sabia que era o lado espiritual do programa. Tentei encontrá-lo nos Passos mas não consegui, talvez devido à minha incapacidade em utilizá-los como deveria. Assim, vaguei sem rumo em A.A. – sóbria, mas ressentida, negativa e infeliz.

Depois de um acidente com um planador (eu pilotava planadores) que me causou um problema nas costas, minha saúde não andava boa e meu marido decidiu levar-me para umas férias. Quando chegamos a uma cidadezinha na costa leste da África do Sul, estava muito mau humorada.

Caminhei ao longo da praia e de um recife de corais. Achei uma grande cova para onde a água fluía e refluí e me veio o pensamento de que seria uma boa idéia pular nessa cova e acabar com a vida que vinha levando. Não estava mantendo a sobriedade para mais ninguém: estava permanecendo sóbria para mim mesma. Isso sabia eu e, de minha parte, não via nenhuma razão para continuar vivendo, nem tampouco em permanecer sóbria apenas para chegar ao estado mental em que me encontrava.

Enquanto fiquei ali pensando no suicídio, olhei para além-mar e vi uma nuvem. Isso não me impressionou muito porque sabia de que são constituídas as nuvens. Vi simultaneamente a Lua – uma Lua à luz do dia, bem longe sobre o mar – e também não me impressionou muito. Mas veio-me então à mente que bem longe, em alguma parte, havia estrelas. Não podia vê-las e, não obstante, sabia que elas estavam lá. Esse pensamento começou a causar um profundo efeito sobre mim e minha linha de raciocínio.

Olhei para as ondas. Via-as chegando e se afastando e depois voltando novamente. Pensei comigo: "Que inutilidade, que coisa sem sentido!" Chegando e se afastando, durante milhões de anos, e tudo que elas conseguiram, assim me parecia, foi fragmentar as rochas em minúsculas pedrinhas e fazer a areia do mar. Então, pensei em um grão de areia. Cada grão de areia é composto por átomos; elimine-se os átomos e não haveria nenhum grão de areia. Elimine-se os átomos do rochedo onde eu estava e não haveria nenhum rochedo. Também eu sou constituída por átomos; elimine-os e não haveria nenhum eu. Elimine-se os átomos do Universo e não haveria nenhum Universo. O que é que mantém os átomos reunidos? O que é que mantém cada átomo junto aos demais?

Percebi que o Poder que mantinha todas as coisas unidas era o meu Poder Superior. Esse Poder havia me criado – e eu tivera a audácia de pensar que poderia destruir aquilo que não era meu para destruir.

Naquele instante, modifiquei-me completamente. Minha mente foi atravessada por um pensamento: "Você não é mais negativa; você agora é positiva". Veio-me uma grande sensação de elevação. Plena da alegria que me enchia o

coração, corri pela praia ao encontro de meu marido, com as lágrimas rolando pela face e gritando: "Eu O Encontrei! Eu O Encontrei!"

Meu marido disse: "Oh, meu Deus, você está bêbada de novo!"

"Não", respondi. "Meu velho 'eu' acabou de morrer. Você nunca mais verá aquela mulher".

E uma nova mulher na realidade havia nascido. Meu marido nunca mais viu aquela antiga. Nem eu. Ela morreu lá e naquele momento, naquelas rochas. Daquele momento em diante, comecei a ir de uma igreja para outra, procurando, procurando, procurando. Um dia alguém me disse: "Pare de procurar. Deus não foi embora. Ele está aqui o tempo todo".

Lá estava eu de volta àquela praia pedregosa e, então, percebi que Ele estivera dentro de mim durante todo esse tempo.

Port Elizabeth, África do Sul

6.3 UMA GELEIRA SE DERRETE

Eu estava sóbria há dezoito meses e sentia-me física e mentalmente melhor do que jamais estivera durante muitos anos. Estava muito envolvida nas atividades de A.A., mas continuava agnóstica acerca desse "negócio de Poder Superior". Achava que tinha procurado A.A. em busca da sobriedade, que tinha conseguido essa sobriedade e que A.A. era tudo o que eu precisava para me manter sóbria. De vez em quando gostaria de poder afirmar, como a maioria dos membros de A.A., que meu Poder Superior era Deus; mas a necessidade de honestidade me causara uma forte impressão e sabia que seria incapaz de admitir um Poder Superior a Alcoólicos Anônimos, até que estivesse firmemente convencida.

Em um fim de semana, fiz planos especiais e pessoais (montei o palco) e o homem incluído nesses planos me desapontou (o ator não entrou no palco na hora da deixa). Sem aviso e aparentemente sem nenhuma causa suficiente, mergulhei numa crise de choro histérico, ficando cada vez mais desestruturada emocionalmente. Estivera hospitalizada seis anos antes, como psicótica, e agora estava experimentando a sensação de deslizar para um poço de torturas infernais. Sentia-me tão desesperada, da mesma forma como quando pedira a ajuda a A.A., um ano e meio atrás. Mas desta vez eu *estava sóbria*.

Minha filha de quinze anos ficou mais alarmada do que jamais ficara antes, durante todos os meus anos de bebedeiras. Também ela começou a chorar de medo e sugeriu que eu chamasse um médico ou alguns dos meus amigos de A.A. Disse a ela: "Linda, nenhuma pessoa pode me ajudar. Eu preciso da ajuda de Deus". Essa palavra, "Deus", saiu-me automaticamente. Anteriormente, nunca fora capaz de dizê-la em voz alta.

Chorando, minha filha respondeu: "Mãe, penso que Deus nos esqueceu". Essa resposta levou-me a chorar ainda mais compulsivamente e caí numa depressão desesperada.

Eu havia comparecido a muitas e muitas reuniões de A.A. e ouvira o ABC do Capítulo Cinco do livro "Alcoólicos Anônimos", afirmando sempre que a resposta para o meu problema estaria esperando por mim nesse momento de necessidade. Estava convencida de que Deus poderia e iria me ajudar se eu O procurasse. Durante as seis semanas que se seguiram, nos momentos em que pude estar sozinha, fazia um esforço concentrado para determinar o que ou quem era Deus e qual era meu relacionamento com Ele.

Começaram a acontecer coisas estranhas. Havia pensado que era feliz naqueles primeiros dezoito meses de sobriedade, mas agora tudo começava a parecer-me mais brilhante; as pessoas pareciam mais gentis e eu tive momentos de profunda percepção. Era como se as palavras e as sentenças que ouvira durante

toda minha vida tivessem um significado mais profundo e estivessem tocando meus sentimentos, ao invés do meu intelecto. Era como se minha cabeça e meu coração finalmente estivessem integrados. Não parecia mais ser duas pessoas em uma, engajada em um esforço de guerra. Experimentei nesse período de seis semanas uma sensação de ser totalmente perdoada e nunca mais, desde então, senti a culpa que sentira durante toda minha vida anterior àquele período. Tive mais de uma vez a sensação de uma Presença que só posso descrever como sendo maravilhosamente cálida, edificante e confortadora.

Embora não chorasse mais quando estava acordada, nesse período acordei muitas vezes durante a noite porque meu travesseiro estava úmido e frio. Era como se todo esse pranto estivesse derretendo uma geleira que envolvia meu coração – uma geleira que havia me afastado não apenas do mundo das pessoas, mas também do meu "eu" real. Posteriormente, quando confidenciei a estranheza desse interlúdio a outros AAs, disseram-me que eu tivera "o choro de A.A."

Foi um período de confusão, mas fui especialmente ajudada por ter observado uma nota de rodapé na primeira edição do livro "Alcoólicos Anônimos", transportando-me ao livro "As Variedades da Experiência Religiosa", de William James, cuja psicologia filosófica constitui uma grande parte do método prático de A.A. para se obter a sobriedade e induzir um despertar espiritual voluntário. Como exemplo, James afirma (resumindo as opiniões do Dr. E. D. Starbuck), que "para a maioria de nós, a sensação de nossa iniquidade atual é um componente muito mais distinto da nossa consciência do que a imaginação de qualquer ideal positivo que possamos almejar. Com efeito e na maioria dos casos, o 'pecado' quase que apenas aguça a atenção, de forma que a conversão seja *'um processo de empenho em nos afastarmos do pecado, ao invés de nos esforçarmos no sentido da retidão'*". Exatamente como James descreve, eu não me sentia mais como uma pessoa dividida. Depois desse período de seis semanas, estava unificada. Desaparecera de meu plexo solar a "bomba-relógio" que sempre existira ali, esperando para explodir.

Acredito que tenha sofrido não apenas de alcoolismo, mas também de "sérias desordens emocionais e mentais". Conseqüentemente, foi necessário que me rendesse não apenas em relação ao álcool, mas também em relação a Algo Mais. Ninguém disse isso melhor do que o Dr. Harry Tiebout, no seu livreto "O Ato da Rendição no Processo Terapêutico": "Para uns poucos, parece ocorrer um fenômeno que poderia ser chamado de rendição seletiva". Depois que se dissipam os efeitos da experiência de rendição inicial, o indivíduo volta a ser em grande parte a mesma pessoa que era antes, exceto pelo fato de não beber e não travar nenhuma batalha nesse sentido. Sua rendição não ocorre em relação à vida, como uma pessoa, mas sim em relação ao álcool, como um alcoólico".

A.A. me proporcionou um meio através do qual consegui superar a compulsão para beber e, mais importante, um meio através do qual pude conseguir uma mudança da personalidade ou um despertar espiritual – uma rendição em relação à vida. Embora eu tenha tido problemas, e foram problemas graves, desde aquele verão, dez anos atrás, minha fé não foi abalada. Não posso dizer que eu tenha encontrado Deus na forma em que O concebo, mas sim que tenho fé em Algo que continua sendo um mistério para mim e que continuo a procurar.

Fresno, Califórnia

6.4 A SEMENTE DE DEUS

Ninguém poderia ser mais feliz do que eu, nos meus primeiros dias em A.A. Antes disso, meus temores haviam se convertido em pesadelos. Se dormisse, seria um sono torturado, inquieto, e acordaria com meus próprios gritos. Mas freqüentemente, não conseguia absolutamente dormir.

Assim, quando pude mais uma vez despertar pela manhã com os olhos brilhantes, sentia-me como um jovem. Agora podia rir novamente e cheguei ao ponto de isso me contentar mais do que o álcool. Cada dia de sobriedade era um testemunho do meu esforço para me tornar um ser humano.

A.A. era exatamente o que me servia – mas não o lado espiritual do programa. Já havia me fartado de treinamento religioso forçado. Suspeitava das discussões sobre esse assunto. Uma parte de uma citação bíblica, "impondo a iniquidade dos pais sobre os descendentes de terceira e quarta geração", limitava-me com o medo da ira de Deus.

Mas meu crescimento espiritual fortaleceu-me a partir das experiências dos outros. Foi-me explicado que eu podia escolher livremente um Deus que conseguisse entender. Inicialmente, pensei que estivesse cometendo um pecado ao tentar modificar Deus, mas logo percebi que Deus é constante e que as únicas mudanças que precisavam ser realizadas estavam na minha mente doente. Aprendi que, se você ler a citação bíblica toda, Deus prometeu "mostrar misericórdia por aqueles que O amarem e obedecerem Seus mandamentos".

A decisão de me incluir entre os condenados ou juntar-me ao grupo que desfrutava da misericórdia e da compaixão era minha. Naquela época, não possuía os requisitos para a recuperação. Ao invés da rendição completa, estabeleci regras forçadas para mim mesmo. Falhei em pedir ajuda e orientação a Deus e, ao invés disso, tentei seguir essas regras auto-impostas. Mas quando fracassei, pedi perdão a Deus e prometi me esforçar mais. Meu padrinho em A.A. me avisou que, para conseguirmos a ajuda do Poder Superior, temos que pedi-la nós mesmos – com humildade e sinceridade. Nenhuma outra pessoa, ainda que seja boa e sábia, pode plantar a semente de Deus em nós. Só Deus pode fazê-lo. Meu problema era encontrar essa semente germinada entre as ervas daninhas de minha mente. É ou não é verdade que existe algo de bom em cada um de nós?

Para mim, as criações de Deus são obras perfeitas. Até mesmo *eu* sou um milagre, desenvolvido a partir de uma minúscula semente que escondia em si todas as minhas qualidades futuras e até mesmo aquelas das gerações que ainda estão para vir. Um cientista nada mais é que um trabalhador comum, comparado ao Poder Superior. A ciência baseia seus conhecimentos em hipóteses; comparativamente à sabedoria de Deus, o homem tocou apenas remotamente a verdade.

Todavia, posso acreditar nas teorias científicas afirmando que toda atividade é movimento eletrônico e, assim, é muito fácil imaginar que somos governados por uma força eletrônica ainda maior. Deus vive e o Universo gira ao Seu redor, exatamente como os elétrons giram ao redor do núcleo de um átomo. Não posso compreender o que existe dentro de um ínfimo elétron, assim como não consigo visualizar o que existe além do espaço exterior. Não sei como nasce uma célula, nem para onde irei na Eternidade. Os cientistas afirmam que as células do organismo são renovadas a cada oito anos. Se isso for verdade, então meu corpo e eu somos entidades separadas, uma vez que sobrevivi repetidas vezes a toda essa metamorfose do meu corpo.

Também o mundo está mudando constantemente e não tenho mais medo dessas mudanças. Quero ser parte dela e dos seus novos desenvolvimentos. Foi-me demonstrado e hoje creio plenamente, que a fé pode mover montanhas. Houve época em que encontrei muitos bicos sem saída; mas hoje, enquanto tiver fé, meu caminho estará desimpedido.

Essa trajetória foi um lento progresso para mim. Assim como tantos, nem sempre me rendo totalmente; deixo que os cuidados e as preocupações do dia-a-dia distorçam meu raciocínio. Mas assim que retorno ao caminho certo, percebo que tenho tudo aquilo que preciso.

Não importa quais sejam os problemas que me desafiam, grandes ou pequenos, eles podem ser sabiamente resolvidos. Ou podem ser resolvidos à minha maneira. A escolha é minha. Se quiser saber a vontade de Deus, terei que parar e perguntar: "Que será que Deus quer que eu faça?" Por que é então tão difícil para mim simplesmente parar, meditar e permitir que Deus me oriente? A razão é meu ego. Eu sei – embora às vezes esqueça – que, isoladamente, minhas capacidades são nulas. Não poderia, agora ou nunca, desenvolver o mais ínfimo elétron.

Quando meus dias eram plenos de medo e eu estava tentando desesperadamente me agüentar, descobri que podia dar o Terceiro Passo e pisar sobre terreno firme. Desde então, apelei para esse Passo inúmeras vezes. Na realidade, experimento uma sensação de liberdade física quando cedo às exigências da vida. "Abandonar tudo e segui-Lo" significa para mim a aceitação total, até mesmo daquilo que não quero para mim mesmo – como o infortúnio, a pobreza, a doença e mesmo a morte. Entrego completamente minha vida e meu pensamento ao meu Poder Superior. Afinal de contas, quando algum dia o mundo chegar ao fim, isso acontecerá sem a minha permissão.

Helsinki, Finlândia

6.5 O QUARTO PASSO

Mesmo numa idade remota, o álcool não era nenhum estranho para mim. Recordo-me de rastejar entre meus pais bêbados, pedindo-lhes um gole de cerveja. À medida em que fui crescendo, a compulsão pela coisa me obrigou a procurar mais e mais bebida. Jovem demais para conseguir um bom emprego, voltei-me para o roubo. Era um ladrão bem esperto – acredito. A lei logo esvaziou esse balão.

Na minha segunda passagem pela cadeia, assisti à minha primeira reunião de A.A., com calorosas recomendações das autoridades. Todos os membros me saudaram e disseram como os Doze Passos os haviam ajudado e como, no devido tempo, deveriam me ajudar. Por alguma razão misteriosa, a conversa encaminhou-se para Deus, a religião e um inidentificável "Poder Superior". Epa! Não queria saber nada que estivesse conectado, mesmo remotamente, à religião. "Além disso", afirmei, "não sou alcoólico". Eu tinha acabado de completar dezenove anos.

Embora continuasse assistindo às reuniões, não conseguia aceitar o aspecto religioso. Depois que fui posto em liberdade, o álcool continuou fluindo pela minha garganta abaixo, até que acordei certa manhã no lugar mais estranho possível – em casa! Foi a conta. Naquela mesma noite, minha mãe e eu assistimos juntos a uma reunião de A.A.

A sobriedade era uma novidade e, durante catorze anos, desfrutei-a. O modesto negócio que iniciei cresceu e prosperou. Havia me tornado parte da raça humana. Era o máximo.

Então, a pressão dos negócios começou a se acumular e, subitamente, não conseguia mais enfrentar aqueles simples problemas. Foi então que meu velho inimigo reapareceu. Não consegui resistir àquele golinho, motivado pelos velhos tempos. Os lucros despencaram; o álcool avançou firmemente; mais uma vez, encontrei-me em um tribunal.

Fiquei horrorizado quando o juiz disse: "Você foi acusado de roubar sessenta e quatro garrafas de uísque. Não tenho outra alternativa senão sentenciá-lo à penitenciária federal".

"O senhor não pode me mandar para uma penitenciária!", rugi. "Não tenho tempo para isso!"

Os espectadores riram alto até que o martelo bateu. Mantive a cabeça baixa, percebendo que eles estavam rindo de mim. Não sei quanto tempo passou desde aquele embaraçoso dia, antes que eu relembresse os Doze Passos e fizesse o

Quarto Passo trabalhar por mim. Fiz perguntas a mim mesmo e as respondi honestamente. Feito isso, ingressei no Grupo de A.A. da prisão.

Para mim, o inventário é um poder superior, Deus e a força de vontade combinados em um só. O Quarto Passo era tudo o que precisava. Não houve dessa vez nenhuma menção à religião, para grande alívio meu. Discutimos a força, o poder ou o objetivo que, para cada um de nós, era nosso poder superior. Vejam bem, qualquer coisa ligada de alguma forma à religião fazia-nos franzir as sobrancelhas, para dizer pouco. E todavia testemunhei muitos membros desse grupo serem libertados e nunca mais retornarem ao álcool ou à prisão.

Agnóstico? Obviamente. Mas também isso foi uma vantagem para mim. Minha busca por um Deus que não consegui encontrar levou-me ao Quarto Passo. Esse Passo, tenho certeza, me ajudará a continuar sóbrio.

Waupun, Wisconsin

6.6 RETORNO AO FUNDAMENTAL

A.A. estava me pedindo, logo eu, que acreditasse em Deus. E não era só isso: estava me pedindo que acreditasse tão completamente, que me dispusesse a entregar minha vontade e minha vida aos cuidados de Deus, na forma em que eu O concebesse.

Não O compreendia. Não sabia nada a respeito d'Ele. De uma forma ou de outra, eu havia sido católico, batista, presbiteriano, episcopal, luterano e um cientista cristão e até mesmo fora exposto, até certo ponto, à crença dos mórmons, dos menonitas e dos quakers. Quando estive na faculdade, especializei-me em História Antiga e fiquei muito interessado nas coisas místicas. Além disso, aprendi alguma coisa a respeito do islamismo, do budismo, das mitologias vikings, romana e grega e das origens das religiões primitivas e pagãs. Mas ainda assim não conseguia acreditar.

Tentei ler a Bíblia, porém atolei tão desesperadamente na terminologia, que o esforço foi patético. Assim, recorri aos pequenos livros escritos pelos estudiosos da Bíblia. "Talvez eu esteja aprendendo alguma coisa", pensava, "ou talvez esteja apenas ficando confuso. Mas tenho que continuar com isso, porque pelo menos estou me mantendo sóbrio".

Continuei indo às reuniões de A.A. e conversando com os membros mais antigos que se mantinham sóbrios há muito tempo. Muitos deles tinham um sorriso nos olhos enquanto conversávamos – eles já haviam superado aquilo. Um deles me aconselhou a voltar à Bíblia, especialmente ao Sermão da Montanha, um resumo da mensagem de Jesus. Depois que discutimos, consegui extrair dessa leitura três coisas que me ajudaram – que eu conseguia relacionar à minha vida em A.A.

Amar ao próximo. Onde mais senão em A.A. você podia encontrar meio milhão de pessoas dedicadas ao amor e realmente amando umas às outras? O amor de um alcoólico pelo outro é alguma coisa nunca vista antes na história do mundo.

Proceder com os outros assim como você procede em relação a si mesmo. Em A.A., fazemos com os outros aquilo que já foi feito em relação a nós, Ajudamos os outros exatamente como fomos ajudados.

Assim como você pensa, assim será você. Passei a acreditar que cada ação que executamos em toda nossa vida é apenas a manifestação exteriorizada de um raciocínio interiorizado. Se houver um copo de uísque na minha frente, minha mão não pode avançar e pegá-lo. Minha mão e meu braço não são capazes de ações independentes. A única coisa que pode fazer minha mão avançar, pegar o copo e levá-lo à minha boca é um pensamento existente na minha cabeça: "Mão, avance e pegue o copo".

Embora estivesse fazendo um certo progresso, ainda não tinha um conceito de Deus. Assim, voltei ao Livro Grande como havia feito tantas vezes antes, em relação a outros problemas. A resposta que eu procurava estava na página 35, nas palavras de Ebby a Bill: *"Por que você não escolhe sua própria concepção de Deus?"*

"Já tentei todo o resto", pensei, "e não tenho mais nenhum lugar para onde ir. Vale a pena tentar". Em meu escritório, peguei um bloco de papel e um lápis e me perguntei: "Se pudesse escolher o tipo de Deus no qual você viesse acreditar, como seria Ele?" Mantinha em mente o fato de ser um alcoólico e de haver sido um perfeccionista durante toda minha vida. O mundo nunca estava suficientemente perfeito. Tudo aquilo em que eu sempre acreditara, cada ideal que havia perseguido, revelava-se como tendo pés de barro. Ali estava minha oportunidade. Pela primeira vez em minha vida, eu poderia criar algo perfeito. Ótimo!

Escrevi no alto da página: "Deus é a perfeição que venho procurando a vida toda. Ele é perfeito demais para ter características e falhas humanas". Foi o começo.

Depois, escrevi: "Deus é a perfeição infinita. Ele é o amor perfeito, a verdade perfeita, a bondade perfeita, a compreensão, a tolerância, a misericórdia e o perdão perfeitos. Deus é tão perfeito que, não importa quão perversos, quão impuros possamos ser, Ele nos perdoará, se pedirmos, e nos concederá forças para superar nossas deficiências".

Recostei-me na cadeira e disse a mim mesmo: "Você é um gênio! Você criou alguma coisa totalmente nova aqui". E então percebi que não era nenhum grande cérebro – era apenas um palerma. Aquele era o Deus sobre o qual Jesus estivera falando dois mil anos atrás, quando pregou na encosta da montanha e disse que tinha um Pai no Céu que amava todos os seres humanos. Pensei: "Qual é o único tema que irá consolidar tudo isso na minha mente?" Tive uma sensação de que estava chegando perto da resposta.

Perguntaram uma vez ao grande jurista Oliver Wendell Holmes qual era sua religião. Ele respondeu que todo seu conceito de Deus podia ser encontrado nas duas primeiras palavras do Pai-Nosso.

Arranjei portanto uma cópia do Pai-Nosso e estudei-a. A segunda palavra era "Nosso". Não era "seu", "meu", "dele" ou "dela". Dizia "Pai Nosso..." Ele é o Pai de todos nós. Ele criou cada um de nós.

Acontece também que era um pai e, não importa quão doentio ou ruim tenha sido nos meus dias de bebida, nunca desejei nenhum mal aos meus próprios filhos. Para eles, era apenas o melhor! Tenho que aceitar que é isso que nosso Pai deseja para nós. Ele nos criou e se importa com o que nos acontece. Ele não nos criou para morrer bêbado na sarjeta.

Não somos apenas uma forma mais elevada de animais que recebeu um cérebro um pouco melhor e um polegar que pode se unir ao indicador, para agarrar uma arma ou acender fogo e assim nos tornarmos superiores. Somos uma espécie totalmente diferente. Somos únicos, devido à lei universal segundo a qual nada pode gerar algo que seja essencialmente diferente de si – uma roseira não pode gerar um lírio e uma vaca não pode gerar um potro. Se Deus é uma entidade espiritual, então também somos seres espirituais.

Warren, Pensilvânia

6.7 TOQUE ESPIRITUAL

Depois de nove meses em Alcoólicos Anônimos e de alguns escorregões, tomei um tremendo porre de ressentimento e autopiedade, e duas garrafas. Na manhã seguinte – uma linda e fresca manhã de primavera – tive um despertar alcoólico. "Nunca mais me acontecerá isso!" Sentia-me livre e pronta para aprender

tudo de A.A. – um maravilhoso modo de vida, tão simples na estrutura e tão profundo na prática. Não deveremos nunca permitir que o recém-chegado saiba, antes de estar pronto, como Deus revela Seu plano magnífico e nos ensina que o amor significa corresponder.

Quatro anos depois, as vicissitudes marcaram encontro em nossa família – um desapontamento, uma longa doença terminal e três mortes. Durante aquele período tão triste, certos amigos nos emprestaram um apartamento em uma praia no Sul do país. Foi nesse calmo interlúdio que ocorreu um "momento elétrico" na minha vida – uma nova percepção concedida por Deus. As asas do espírito se abriram e, desde então, venho aprendendo a usar essas asas.

Aprendi que outros desenvolvem essas asas mais lentamente, sem qualquer "momento elétrico", e que mesmo assim elas são fortes e belas. Aprendi também que outros passaram por essa experiência, porém jogaram fora suas asas, porque pensaram erroneamente que o Absoluto os sustentaria automaticamente. Choro por eles, porque não perceberam que metade da beleza de uma bênção reside na maneira pela qual ela é recebida, e eles não corresponderam.

Outrora, talvez de uma forma mais moderada, quase todos experimentaram esse toque do Espírito de Deus – a fugaz sensação da percepção, do amor, da alegria e de que "o mundo é bom". Anteriormente, eu pensava que apenas as circunstâncias especiais tornassem possíveis esses momentos. Acredito agora que, na realidade, esses momentos são premonições daquilo que se pode conseguir, se houver a disposição de dar tempo ao tempo e se fizer um esforço. A paz, o amor e a alegria podem ser encontrados através do raciocínio calmo e da oração honesta. A integridade e a nova conscientização são geradas depois que alguém se relaciona com Deus em um grau mais elevado do que aquele aparentemente possível no dia-a-dia. O clamor do agora fica reduzido; a compreensão é incrementada. Os sentimentos se convertem em algo a explorar e não a abafar. Esses momentos não se constituem em objetivos em si mesmos, mas sim em vínculos fortalecedores em uma cadeia de eventos. Abre-se uma profundidade interior – calma, gloriosa e serena. Há uma conjugação das forças internas com aquelas externas. Um Poder Maior a nós mesmos coloca-nos em sintonia com o mundo. Haverá naturalmente momentos em que o instrumento estará desafinado e experimentaremos então um desejo insaciável de encontrar o tom certo.

Esse modo de vida é indiscutivelmente diferente para cada pessoa, porque cada um assume seu verdadeiro eu, tanto em relação aos outros quanto em relação a si mesmo. Tudo se torna cheio de propósito, seja ele pequeno ou grande, feio ou bonito. Na vida do espírito, não existe nada pequeno, nada feio. Paradoxalmente, a introspecção incrementa a importância das outras pessoas e daquilo que nos rodeia. Os cinco sentidos tornam-se mais alertas. A sensação é de totalidade.

Ocasionalmente, descubro-me em paz com o mundo durante dias. De repente, essa serenidade desaparece, mas a compreensão permanece. Minhas imperfeições não desapareceram: raiva, autocomiseração, impaciência, inveja, egoísmo, ressentimento. Mas ficaram reduzidas, porque sei agora que, quando não exerço controle sobre essas deficiências, a harmonia da totalidade se esvanece.

Meus talentos não foram especialmente aperfeiçoados, mas eu encontro mais alegria naqueles que possuo, através da imersão em cada momento de ação. Meu relacionamento com os outros é mais envolvente, especialmente nos encontros face-a-face.

Existe uma maravilhosa sensação de sincronia, durante esses dias de integridade. Não há necessidade de um relógio; cada ação se harmoniza com aquela seguinte. Nenhum momento parece mais importante que o outro; cada momento é completo. Isso, talvez, seja a verdadeira prece. Nada tenho a ver com a

alegria que transparece; é como se eu falasse outros idiomas. A forma como isso acontece é um misterioso, mas é admirável notar as reações de surpresa dos outros e saber que também a vida deles pode haver se modificado por um momento.

Acredito que a completa integridade esteja esperando por qualquer pessoa que dedique tempo a envidar esforços, através do raciocínio calmo, da oração honesta, das leituras selecionadas e do exercício. Os ingredientes são esses. É uma aventura tão proveitosa, que tudo o mais cai na comparação, fazendo, porém, com que tudo ainda valha a pena.

Richmond, Virgínia

7/ COINCIDÊNCIA?

A fé em um Poder superior a nós e as milagrosas demonstrações desse Poder sobre as vidas humanas, são fatos tão antigos quanto o próprio homem.

Bill W.

"Alcoólicos Anônimos", páginas 76

7.1 POR QUÊ? NÃO SEI

Quando cheguei em A.A., não acreditava mais no Deus da minha juventude, um Deus pessoal que me ajudaria como um indivíduo. Depois de ser um A.A. durante muito tempo, tentei praticar os Doze Passos conforme a minha capacidade, na ordem que eles foram escritos. Foi um trajeto longo e doloroso, mas não desanimei e continuei tentando.

O Terceiro Passo foi a chave que, acredito hoje, abriu alguma porta dentro de mim e permitiu que a espiritualidade entrasse, não como um fluxo súbito, mas sim um filete d'água e, ocasionalmente, apenas uma gota de cada vez. À medida em que progredia na prática dos Passos, comecei a perceber algumas mudanças em minha mente e minhas atitudes em relação às pessoas. Depois de concluir o Nono Passo, acredito agora, tive um despertar espiritual. Cheguei ao ponto onde conseguia não apenas experimentar amor e compaixão pelo meu próximo, como também, mais importante que isso, podia receber amor e compaixão. Começaram naquela ocasião a acontecer experiências espirituais, segundo as entendo.

Em uma recente convenção Estadual de A.A., Guilherme apareceu, apresentou-se e disse que me ouvira falar em uma reunião de área realizada numa pequena cidade do Tennessee, há mais de três anos. Aquela fora a primeira reunião de A.A. de Guilherme. Depois de ouvir a minha história, ele decidira fazer alguma coisa a respeito do seu problema de bebida e tornara-se um membro de A.A. Guilherme nunca mais bebera desde aquela tarde de domingo em que assistira à sua primeira reunião. O que é que eu havia dito? Não me lembro. Por que tinha sido necessário que eu estivesse a 480 quilômetros de casa, numa tarde estival de domingo, para que Guilherme recebesse a mensagem de A.A.? Não sei...

Numa manhã de sábado, decidi procurar Ken. Eu o conhecia casualmente há vinte e cinco anos e sabia que ele tinha um sério problema com a bebida, mas fazia muitos anos que não o via nem falava com ele. Bati à sua porta e perguntei-lhe se ainda se lembrava de mim. Respondeu, "sim", e me convidou a entrar. Perguntei-lhe como ia a vida, e ele disse, "ótima". Perguntei como estava se saindo com o problema da bebida e ele afirmou: "Ah, sem grandes problemas".

Contei a Ken uma parte da minha história. Quando me levantei para sair, sugeri: "Que tal ir a uma reunião comigo, hoje à noite?" Ele concordou e combinamos que eu passaria pela sua casa para apanhá-lo. Quando voltei naquela noite, entretanto, Ken havia resolvido não ir à reunião. Disse-lhe: "Tudo bem. Apanharei você na segunda-feira à noite, na mesma hora". Na segunda-feira, ele estava dormindo e seu filho me informou que ele não queria ir à reunião. Terça-feira,

depois do trabalho, telefonei para Ken para avisá-lo que passaria em sua casa, e o levaria à reunião. Quando cheguei, ele estava sentado no alpendre à minha espera. Quando íamos entrando na sala da reunião, Ken viu um homem com o qual havia bebido durante muitos anos. Esse homem estava sóbrio há dezoito meses. Hoje em dia, Ken vai a três ou quatro reuniões por semana, não bebeu nada desde sua primeira reunião de A.A. e receberá em breve sua ficha de primeiro ano.

Por que decidi procurar Ken, que nunca havia telefonado para A.A., naquela manhã de sábado? Não sei. Por que Ken se recusou a ir às duas primeiras reuniões e depois concordou em ir à terceira, onde encontrou seu velho amigo e estabeleceu, assim, um relacionamento imediato com um alcoólico em recuperação? Não sei...

Não tento explicar nada através da razão e da lógica porque essas coisas acontecem. Quando elas acontecem, simplesmente as aceito. Talvez sinta que Deus, na forma em que eu O concebo, tenha achado necessário que sofresse a dor e a agonia do alcoolismo avançado e atravessasse o lento e para mim difícil programa de recuperação em A.A., para que estivesse preparado e disposto a cumprir Sua vontade. Sou grato a Deus por haver me confiado essa tarefa. Talvez esse fato tenha ocorrido porque dou o Terceiro Passo a cada manhã. Minha esperança e orações são no sentido de que eu seja, a cada dia, capaz de manter esse contato consciente com Deus.

Kingsport, Tennessee

7.2 UMA NOITE CHUVOSA

Depois que me mantive sóbrio durante mais ou menos quatro anos, houve uma sucessão de problemas difíceis de solucionar. Recuperei-me desses problemas sem ajuda da garrafa, mas a reação a essa experiência foi severa – passei por aquilo que muitos de nós chamamos de bebedeira seca. Foi muito assustador; fui assolado por todo tipo de fobias e não conseguia distinguir a realidade da alucinação.

Morava numa cidade de veraneio à beira-mar, fora de temporada, enquanto tentava diferentes formas de endireitar minha cabeça. As pequenas tarefas como lavar minhas meias e minhas cuecas consumiam uma hora. Levava um tempo interminável para me vestir; muitas vezes não sabia se estava me vestindo ou me despindo. Sentava-me e tentava rezar, mas não conseguia passar do "Pai nosso", ao rezar o Pai-Nosso. Saía e caminhava quinze ou vinte quilômetros, tentando ficar suficientemente exausto para conseguir dormir.

As coisas estiveram assim durante cerca de um mês e, nesse período, minha família me abandonou. Minha saúde se esvanecia; meu peso caíra de 78 para 54 quilos e estava ficando desesperado. Parecia haver todo tipo de conspiração contra mim. Se passasse por duas pessoas conversando na rua, imaginava que elas estivessem tramando contra mim. Imaginava também que alguém estivesse colocando alucinógenos na minha comida. E não conseguia absolutamente dormir.

Visitei o escritório de um advogado, na cidade de veraneio, para receber um pouco de dinheiro que me era enviado. Uma vez que conhecera quando eu estava bem, o advogado tentou me ajudar enviando-me à biblioteca para procurar algumas informações das quais ele precisava. Achou que dessa forma poderia me ajudar a esquecer meus problemas. Fui até a biblioteca e suas paredes estavam todas engalanadas de preto (devido à morte, suponho, de um dos fundadores da cidade). Em minha mente confusa, pensei que o luto era por mim e que aquilo era algum tipo de presságio. Em outras palavras, pensei que havia chegado ao meu fim.

A biblioteca fechou às seis da tarde e tive que sair. Era uma noite fria e chuvosa de março, mas mesmo assim comecei a fazer minha caminhada noturna. Acreditava que aquele aparente presságio havia me obrigado a caminhar mar

adentro. Existia um cais deserto, a um quilometro e meio de distância, e planejei caminhar por ele e pular no mar. Cheio de medo, palmilhei a calçada, pensando se teria coragem para obedecer àquela "ordem" e pedindo forças e amparo ao Poder Superior, para fazer o que era exigido de mim.

A pouco menos de um quarteirão do cais, vi um homem se aproximando, caminhando na chuva, em direção oposta à minha, com a cabeça baixa. Ao chegar perto de mim, o homem parou e sorriu, e eu o reconheci: era um padre da minha cidade de origem. Disse-lhe que estava muito doente. Ele sentou-se então comigo em um banco, sob a chuva, e garantiu-me que todos os meus problemas desapareceriam no devido tempo e que viria um dia em que eu os entenderia. O padre aconselhou-me a não fazer nenhuma idiotice, mas sim pedir a ajuda de Deus que, de alguma forma, tudo daria certo.

A vontade que tinha de acabar com tudo desapareceu. Embora continuasse doente ainda durante alguns meses, o pensamento de autodestruição nunca mais me passou pela cabeça.

Passou-se um bocado de tempo. Melhorei e tornei-me novamente um membro ativo de A.A. Uma noite, fui a uma reunião e lá estava aquele mesmo padre, como orador convidado. Resolvi perguntar-lhe se ele lembrava-se daquele encontro numa noite de março, enquanto caminhávamos na chuva. Naquela época, estava convencido de que tudo fora uma alucinação. Mas o padre me disse que se lembrava e que estava muito feliz por ver que eu estava bem e havia voltado aos eixos. Ele me contou que tinha ido àquela cidade de veraneio para falar em uma convenção de educadores. Sentira-se farto de ficar sentado no quarto do hotel e assim, chovendo ou não, resolvera respirar um pouco. Acredito que Aquele que tomava conta de mim deu um empurrãozinho no padre.

Desde então, há quase treze anos, tenho sido um participante bem sucedido do programa.

Spring Lake Heights, Nova Jersey

7.3 DEUS ERA O CARTEIRO

Tudo começou num sombrio dia de outubro, quando acordei com lembranças de Pat, minha segunda esposa. À medida que se refletia sobre os vinte meses do nosso casamento, lembrei-me das suas maneiras carismáticas, de sua mente surpreendente, do seu encanto discreto e das suas repetidas e inúteis tentativas de permanecer sóbria em A.A., onde havíamos nos conhecido. Naquela época, eu já estava sóbrio há três anos. Contudo, suponho que realmente não experimentara um despertar espiritual em A.A. Muito provavelmente por essa razão, voltei a beber depois que Pat morreu, mergulhando em outro pavoroso fundo de poço. O fundo é sempre mais embaixo, você sabe.

Naquela manhã de outubro, segundo aniversário de sua morte, estava na minha terceira semana de renovada sobriedade. Ficava cada vez mais deprimido, à medida em que recordava nossa vida em comum. Assim, disparei para uma reunião de A.A. onde descrevi a magoa e a solidão que haviam retornado. Naquela reunião, ofereceram o consolo e a compreensão que levantaram meu ânimo caído.

Absorto em minha vergonha e em meus passado alcoólico, fazia quase um ano que não escrevia para meus dois filhos adolescentes. Em meus pensamentos irracionais, recusava-me a admitir que eles pudessem saber que eu estava bebendo de novo. Mas, naqueles dias, escrevi duas cartas a eles – cartas que fui capaz de escrever apenas porque havia reingressado em A.A. Pedi aos meninos que me perdoassem, confessei que havia estado bebendo, admiti minha negligência autoconsentida em relação a eles e rezei para que respondessem de alguma forma.

Durante dias, não tirei os olhos da caixa de correspondência, cheio de angústia e de medo – medo de que nenhum dos meus filhos respondesse.

Naquele mesmo mês, o carteiro chegou com uma carta do meu filho de quinze anos, que tivera que submeter-se a tratamento psiquiátrico depois que sua mãe me abandonara. As palavras eram especialmente emocionantes, quando se recordava que ele não havia sido influenciado por Alateen, mas sim pela amargura que minha primeira esposa, mãe dele, ainda sentia em relação a mim. A carta dizia o que se segue:

"Recebi sua segunda carta hoje. A primeira chegou uma semana atrás, mas só pude me sentar para escrever-lhe hoje. Me desculpe.

Amo-o muito. O senhor nem desconfia como fiquei contente por receber notícias suas.

Não costumo condenar as pessoas. Nunca condenei o senhor e o dia em que o fizer será o dia da minha morte. A condenação é um recurso das pessoas que são tão desprezíveis que precisam desmerecer os outros para se sentirem bem.

Eu o amo e perdôo. Seria um mentiroso se afirmasse que não estive desapontado, mas tudo isso é passado. O passado se foi. Não podemos revivê-lo ou trazê-lo de volta.

Sei como o senhor deve se sentir – culpado e envergonhado. Não se preocupe. Estou do seu lado. O senhor pode contar comigo para tentar compreendê-lo e ajudá-lo."

À medida em que lia a carta, chorava baixinho, agradecido. Sim, Pat estava morta, mas a sua morte, como a minha bebida, eram coisas do passado.

A singela carta, impregnada de amor do meu filho, não chegou naquele penoso dia apenas por coincidência. Deus era o carteiro. Ele certificou-se de que eu recebesse aquela inspiração que, por sua vez, converteu-se no meu conceito da Sua revelação. E Ele me concede a cada dia (se procurar) uma nova mensagem de amor, perdão, misericórdia, esperança e oportunidade – a mensagem que milhares como Pat não puderam ou não conseguiram ver.

Southgate, Michigan

7.4 MILAGRE MATEMÁTICO

Ouvi uma história alguns anos atrás, que vem circulando há anos nos Grupos de A.A. do Meio-Oeste. Não disponho de nomes que apóiem essa história, mas ouvi-a de muitas fontes e as circunstâncias parecem plausíveis...

Um homem, que morava em uma cidadezinha do Wisconsin, estava no programa há mais ou menos três anos e desfrutara de uma sobriedade feliz ao longo desse período. De repente, a má sorte começou a atingi-lo de todos os lados. A empresa em que trabalhara durante quinze anos foi vendida; as funções que ele exercia deixaram de existir e a fábrica mudou-se para outra cidade. Durante muitos meses, ele se sujeitou a empregos temporários, enquanto procurava uma empresa que precisasse das suas experiências especializadas. Nessa época, ele foi atingido por outro golpe: sua esposa teve que ser internada em um hospital, para uma cirurgia importante, e o seguro-saúde dele estava vencido.

A essa altura, não agüentou mais e resolveu tomar uma bebedeira das grandes. Como não queria se embebedar naquela cidadezinha, onde todos conheciam seu passado de sobriedade, viajou para Chicago, alugou um quarto em um hotel da Zona Norte e partiu para a execução do seu projeto. Era uma noite de sexta-feira e os bares estavam abarrotados com uma multidão irrequieta. Porém, ele não estava procurando nenhuma agitação – queria apenas ficar silencioso e miseravelmente bêbado.

Encontrou finalmente um bar de porão praticamente deserto, em uma rua lateral discreta. Sentou-se numa banquetta e pediu um uísque duplo com gelo. O garçom disse, "sim senhor", e foi pegar a garrafa.

De repente, o garçom parou, deu uma longa e dura olhada fixa para o freguês, inclinou-se sobre o balcão e disse em voz baixa: "Estive em Milwaukee há cerca de quatro meses e, numa noite, fui a uma reunião aberta. O senhor fazia parte da mesa de oradores e deu uma das melhores palestras sobre A.A. que ouvi em minha vida". O garçom virou-se e dirigiu-se para o fundo do bar.

O freguês ficou sentado lá durante alguns minutos – provavelmente em estado de choque. Em seguida, recolheu seu dinheiro do balcão, com as mãos trêmulas, e saiu; todo o desejo de beber havia se esvaído.

Avalia-se que existam cerca de 8.000 bares em Chicago, dando emprego a mais ou menos 25.000 garçons. Aquele homem havia entrado no único bar entre 8.000, onde encontrou um único homem entre 25.000, que não pertencia à Irmandade, mas que sabia que ele era um membro de A.A. e não tinha nada a fazer naquele lugar.

Chicago, Illinois

7.5 ALGUMA COISA ESTAVA ERRADA

Deixem-me enfatizar logo de início que, embora venha de uma família com fortes crenças religiosas e tenha freqüentado a igreja na juventude, não tinha nenhuma idéia do que representava tudo aquilo e não estava na realidade interessado. Freqüentei a Igreja apenas para meus pais não me aborrecerem. Quando comecei a me afastar dos meus pais, na adolescência, comecei também a me afastar da Igreja e não me recordo de haver outra vez ajoelhado para rezar – até que fui apresentado a Alcoólicos Anônimos em um hospital psiquiátrico de Glasgow, após dezoito anos de uma forma doentia de beber.

Naquele hospital, implorei a ajuda de Deus; minha mente atormentada não permitia que rezasse. A cada dia, rogava a Deus que amenizasse aquele interminável tormento, apenas para não despertar a cada manhã sentindo a mesma pressão e o interminável desespero. Mas continuei pedindo ajuda a Deus e, lentamente, minha mente começou a se aclarar. Percebi que algo maravilhoso estava acontecendo comigo. Sendo uma pessoa que tinha pouca ou nenhuma fé, não tinha certeza de estar sendo ajudado pelo tratamento hospitalar, pelas reuniões de A.A. realizadas no hospital ou por Deus. Assim, agarrei-me aos três.

À medida em que o tempo trabalhava por mim, comecei a perceber que um Poder muito maior do que qualquer coisa que eu jamais conhecera estava me ajudando a recuperar a sanidade. Coloquei-me nas mãos desse grande Poder, já então reconhecido por mim como Deus.

Pouco tempo depois, recebi alta do hospital e estava em minha casa quando experimentei um contato muito próximo, mas assustador, com o Poder Divino. Tudo começou numa tarde de domingo, enquanto lia os jornais. Sem nenhuma razão aparente, tive a estranha sensação de que havia algo errado com um amigo A.A. que estava hospitalizado, após uma recaída.

Fui imediatamente para o hospital – e encontrei meu amigo chorando amargamente. Ele havia acabado de receber a notícia de que seu irmão morrera duas horas antes.

Ao sair do hospital depois de consolar meu amigo, estava caminhando pela rua quando fui subitamente invadido por um poder comovente e muito assustador que parecia me avassalar totalmente. Parei e olhei para o céu noturno. Senti-me sobre uma nuvem e como se Deus estivesse dentro de mim. Não consegui dormir

naquela noite, de tão agitado que fiquei. No dia seguinte, estava completamente em paz com o mundo.

Depois de algum tempo, comecei a experimentar uma sensação de vazio que não conseguia entender, embora ainda mantivesse a paz de espírito. Foi quando tentei ser totalmente honesto comigo mesmo e praticar os princípios de A.A., em todas as minhas atividades, que esse vazio foi substituído pela alegria.

Acredito que aquela sensação de vazio fora produzida por mim. Ficava tão emocionado com a maravilhosa experiência que tivera na rua, naquela noite, que quisera continuar numa nuvem, juntamente com Deus. Mas esse desejo seria impossível. O meu lugar era aqui embaixo, entre os alcoólicos sofredores, e não em uma nuvem. Enquanto mantiver meus pés no chão, entre aqueles que sofrem, Deus descerá e estará sempre comigo.

Não é minha intenção reformar ninguém ou passar por santo. Sou apenas uma alma grata que espera ajudar alguém a encontrar a paz e a felicidade, para então compartilhar com outro alguém.

Glasgow, Escócia

8/ UM PODER SUPERIOR

Nossos conceitos de um Poder Superior e de Deus - na forma em que O concebemos – permitem a todos uma opção quase ilimitada no que se refere à crença e à ação espiritual.

Bill W.

A.A. Grapevine, abril de 1961

8.1 MEU AMIGO

Tornei-me recentemente amigo de Alguém e gostaria que todo mundo conhecesse. Esse Amigo nunca está ocupado demais para mim, para ouvir meus problemas, minhas alegrias e minhas tristezas. Ele me dá coragem para enfrentar a vida de frente e me ajuda a vencer meus receios. Os conselhos que recebo são sempre bons, porque esse Amigo é sábio, paciente e tolerante. Às vezes não sigo Seus conselhos e então tenho que rogar-Lhe e estar disposto a aceitar, com muita humildade e sinceridade, mais conselhos adicionais.

Independentemente dos enganos que cometo, meu Amigo está sempre lá, disponível para mim a qualquer hora do dia ou da noite. Posso falar que Ele não me interrompe, não importa o quanto eu seja incoerente. Às vezes recebo uma solução enquanto falo com Ele. Outras vezes basta colocar meus problemas em palavras e então vejo quão insignificantes e sem importância eles são. Sinto-me como se meu Amigo estivesse segurando minha mão e gentilmente me guiando, se eu prestar atenção. Sinto que, quando não presto atenção, meu Amigo fica magoado mas nunca zangado.

Meu Amigo está comigo no trabalho ou em casa e é meu companheiro constante onde quer que eu vá. Ele é meu Poder Superior, na forma em que O concebo. Ele é o Deus que conheço.

Colorado Springs, Colorado

8.2 A JORNADA DE UM ATEU

Quatro membros de um Grupo de A.A. foram chamados, como último recurso, por um hospital, em um gesto simbólico, para visitar um homem que se encontrava em um estado mental e físico quase desesperador. Ele estava para ser internado em uma instituição psiquiátrica estadual, como alcoólico incurável, e aquele seria quase certamente seu último lar. A.A.? Bem, ele decidiu, nada poderia ser pior do que aquilo que estava enfrentando. Assim, o homem concordou em ouvir, como uma

condição: não queria ouvir "nada desse negócio de Deus". Era um ateu confesso e foi claro sobre esse ponto; não tinha nenhuma intenção de mudar, não importando quais fossem as conseqüências.

Os quatro homens falaram e ele ouviu; quando terminaram, ele estava interessado. Havia entretanto um grande inconveniente – Deus. Se aquela idéia fizesse parte do programa de A.A. não servia para ele. Os quatro homens refletiram e, então, um deles falou subitamente, de início em voz baixa e incerto sobre como seria recebida sua nova abordagem. Salientou a situação angustiante do paciente, seu desamparo e sua doença. À medida em que falava, foi se tornando mais seguro de estar tomando o caminho certo. Ele destacou que tanto os três outros homens quanto ele estavam sóbrios e haviam conseguido permanecer assim. Estavam trabalhando e eram felizes. Esses fatos os tornavam nitidamente mais fortes que o paciente e este não podia questionar aquele argumento. E então? Não poderiam eles ser considerados como algum tipo de poder superior, que possivelmente conseguiria restaurar a sanidade do paciente?

O doente pensou sobre aquilo e brilhou uma débil esperança, em alguma parte profunda dos recessos confusos e sombrios de sua mente. Sim, disse-lhes, eles poderiam representar esse poder superior; ele podia entregar sua vida aos cuidados dos quatro. Os homens se entreolharam. Aquilo era pelo menos um ponto por onde começar, mas não seria fácil.

Foi na realidade um processo longo e demorado, mas as teias de aranha começaram gradualmente a desaparecer. À medida em que lia mais sobre A.A., o paciente esperava ansiosamente pelas visitas dos seus quatro amigos iniciais e dos outros membros do Grupo que também vinham agora visitá-lo. A recuperação do seu organismo exigiu muito mais tempo que a recuperação da sua mente. Assim, foi um dia de glória quando conseguiu finalmente se vestir e dar adeus ao hospital e a todos os médicos e enfermeiras que o haviam auxiliado a recuperar a saúde física. Enquanto se vestia, ele pensava como sua saída era diferente daquela que quase fizera, para a instituição psiquiátrica estadual. Sua confiança e sua crença nos quatro homens havia tornado aquilo possível. Mas poderia permanecer sóbrio fora daquelas portas? Bem, de qualquer maneira, *hoje* ele o faria.

Atirou-se ao trabalho de A.A. com todas as energias que conseguiu reunir, assistindo a diversas reuniões por semana. Ainda se cansava facilmente, mas nunca estava cansado demais para responder a um apelo do Décimo Segundo Passo. A lembrança dos seus quatro visitantes de A.A. e do que eles tinham significado para ele seria eternamente clara.

Um dia, veio um apelo para que ele visitasse alguém que precisava de ajuda. Ao chegar, o homem descobriu que o Destino havia na realidade lhe entregue estranhas cartas. O alcoólico que o esperava era um padre. O homem jogou cuidadosa e sabiamente aquela cartada, porque se tratava de um desafio diferente de todos que ele algum dia enfrentara ou imaginara enfrentar. Ele, que havia recusado o Deus daquele outro homem, teria agora que encontrar exatamente as palavras certas para se comunicar. Titubeou um pouco e então, de repente, ficou fácil falar com aquele padre – aquele semelhante alcoólico. Desenvolveu-se uma calorosa amizade entre os dois homens e, assim, foi uma alegria especial quando ele se tornou padrinho do padre. Aprenderam muito um com o outro. Ou talvez, tanto em um caso quanto no outro, a sabedoria lá estivesse o tempo todo, apenas esperando que a pessoa certa a fizesse vir à tona.

Nos anos de vida que lhe restavam, esse homem foi chamado muitas outras vezes, para ajudar alguém a encontrar o caminho da sobriedade. Dentre esses apelos, dois o levaram para o lado de outros homens de batina que precisavam de

ajuda – dois pastores. Duas vezes mais o homem teve o privilégio de apadrinhar homens de Deus – já então igualmente o seu Deus.

Deixou esta vida depois de sete anos de ininterrupta sobriedade; um homem em paz consigo mesmo e com seu Poder Superior. Seu legado foi o mesmo que os AAs deixam por toda parte, no mundo inteiro, mais valioso que as maiores riquezas terrenas. Um legado vivo personificado nos homens e mulheres que ele ajudou e nos alcoólicos aos quais estes últimos, por sua vez, estenderam a mão.

Sioux City, Iowa

8.3 A ÚNICA REALIDADE

Estou exausto de perambular por aí em meus sonhos, embora meu "eu" continue me levando de volta a eles. Para mim, a única saída é através de Deus. Ele é a única realidade e todas as coisas devem originar-se d'Ele.

A.A. Internacionalistas

8.4 RAZÃO OU CONSCIÊNCIA?

Quando ouvi pela primeira vez o conselho "ouça a voz de Deus", olhei ao redor para ver quem estava presente. As pessoas que ouvem vozes, supunha eu, eram aquelas mantidas internadas em lugares às custas do Estado. Uma vez que eu já me encontrava em um desses lugares, achei que, se tentasse ouvir, e alguém em posição de autoridade estivesse me observando, eu não teria um fio de esperança de algum dia sair dali.

Mais um dia tentei ouvir a voz de Deus e descobri que Ele já vinha falando comigo há algum tempo sobre aqueles cheques que eu descontara, sabendo que seriam devolvidos. Acerca daquelas mentiras maldosas que inventara. A respeito de alguns relacionamentos que eu não gostaria que fossem filmados. Acerca do egoísmo da minha maneira de ser e dos graves prejuízos que acarretara para meus amigos e parentes.

Uma coisa era certa: Deus falava comigo através da minha consciência. É claro que, quando eu parava de contrabandear bebidas de forma calculada para causar uma escassez do produto, não existia simplesmente nenhum Poder Superior para mim, e a velha consciência quase não tinha vez. Quando vim a acreditar, minha consciência formou-se, e agora (vigiado pela minha consciência) estou me esforçando para reparar todas minhas falcatruas do passado, como sugere o Nono Passo.

A razão (ou o bom-senso, se você preferir) é outro método para se descobrir a vontade de Deus, mas prefiro confiar na minha consciência. Durante meus dias de bebedeiras, minha razão me dizia que eu estava prejudicando minha saúde, meu trabalho, meu saldo bancário e uma infinidade de outras coisas. E o que foi que esse raciocínio humano comum me arranhou? Levou-me a receber dois bilhetes: um do meu patrão, dizendo que podia passar sem meus préstimos, e o outro do gerente do meu banco, lembrando-me que, embora o banco tivesse montes de dinheiro, ele achava que eu gastara mais do que a cota que me pertencia. Minha "razão" conduziu-me a um colapso mental e físico, que me obrigou àquelas "férias" em uma instituição psiquiátrica. A sabedoria humana havia falhado; necessitava de uma sabedoria maior – muito maior – do que a minha. E a encontrei quando descobri um Poder Superior na minha consciência.

Tudo que tenho de fazer agora é reunir todos os fatos, da forma que os vejo, e deixar que Ele molde esses fatos numa conclusão. A conclusão à qual chego é que o poder de Deus é revelado através de resultados. Quantas vezes seguimos uma seqüência de ações baseadas apenas na fé e depois afirmamos, quando os resultados comprovam a correção das nossas ações, que provavelmente somos

paranormais. Paranormais? Bobagem! Você já hesitou entre duas (ou mais) opções, enquanto tentava tomar uma decisão, e então, subitamente, descobriu alguma coisa bastante circunstancial saltando à vista para lhe mostrar o caminho? Eu sim e, para mim, esse é apenas mais um item a ser acrescentado à longa lista das conquistas que Deus faz para mim – orientação.

Não preciso ser guiado para me barbear cada manhã, nem para tomar um banho (ainda que ocasional), nem posso confiar numa intervenção sobrenatural que ajude-me a direcionar uma bola de golfe à trajetória correta. Mas fui orientado para saber que devo reparar os danos e aborrecimentos que acarretei para aqueles que me amavam, durante os dias de bebedeiras. Quando tento, com toda a humildade, transmitir nossa mensagem a outros alcoólicos menos afortunados, sei que o plano do Poder Superior chega até nós através da média das pessoas. Para nós alcoólicos isso não significa as pessoas comuns, mas sim pessoas especiais como os outros alcoólicos. Sou orientado a me incluir entre as pessoas das quais poderia receber orientação e às quais tenho que demonstrar a vitalidade da minha consciência ou Poder Superior: as pessoas que comungaram comigo, que me amaram, que foram minhas amigas e que estão ao meu lado, assim como outras têm sido fieis a outros alcoólicos.

Não importa se foi a razão ou a consciência que me mostrou o caminho. Vim a acreditar em um Poder maior a mim, que tem sido minha salvação.

Bulawayo, Rodésia

8.5 VOZ INTERIOR

Muito antes que as recriminações e a pressão exercida pelos outros, no que diz respeito ao meu uso excessivo do álcool, fizessem qualquer impressão sobre mim, a voz recriminadora da consciência – minha própria voz interior sobre a verdade e a justiça – avisou-me do fato inegável de que havia perdido o controle sobre o álcool, que eu era impotente. Sei agora que a voz interior era Deus, na forma em que eu O concebo, falando. Porque, como me foi ensinado desde muito cedo e como A.A. enfatizou, Deus – ou o bem – emana de cada um de nós.

Lakewood, Ohio

8.6 FÉ NAS PESSOAS

Meus pais me legaram uma fé que perdi nos anos mais recentes. Não, não era uma fé religiosa, embora tivesse sido influenciada pelos ensinamentos de duas denominações religiosas. Essa fé também não me foi imposta; simplesmente me afastei dela através do tédio, e a minha crença em Deus, frágil e superficial, desapareceu tão logo tentei pensar sobre ela.

Era uma fé nas pessoas, aquela que meus pais me transmitiram – tanto me amando quanto me respeitando como um indivíduo, habilitado a fazer suas próprias escolhas. Esse amor eu aceitei e correspondi sem questioná-lo, como um fato natural.

Sozinha no mundo por minha conta, ainda tinha a sensação de estar sob a proteção benevolente; meus chefes imediatos (de ambos os sexos) pareciam me encarar tão gentilmente quanto meus professores haviam feito. Estranhamente, minha boa-sorte às vezes aborrecia-me. "O que é isso?", eu me perguntava. "Será que desperto impulsos maternos?" Porque havia dentro de mim um elemento em guerra com minha fé nas pessoas. Esse elemento era um orgulho obstinado e furioso que ansiava por independência total. Com meus contemporâneos, era sempre dolorosamente tímida e, mesmo naquela época, interpretei corretamente essa deficiência como um sintoma de egocentrismo – o medo de que os outros não concordassem com minha própria auto-avaliação.

Essa avaliação não incluía certamente uma imagem de mim mesma como uma bêbada. Sempre suspeitei que o orgulho mata tantos alcoólicos quanto a bebida. Poderia ter sido muito facilmente uma dessas vítimas, porque minha reação ao rápido avanço do alcoolismo foi principalmente um frenético esforço para ocultá-lo. Pedir ajuda? Nem pensar!

Chegou o dia em que meu orgulho foi esmagado (temporariamente) e pedi ajuda. Pedi ajuda às pessoas – a estranhos. Mas meu orgulho, expandindo-se à medida em que a saúde voltava, bloqueou minhas duas primeiras aproximações de A.A. (Durante esse interlúdio, os amigos não-alcoólicos também me ajudaram – sem que lhes pedisse.) Depois de outro fracasso em reconquistar minha capacidade de bebedora social, fiquei convencida e ingressei em A.A. com toda a honestidade.

Ingressei felizmente em um Grupo que dedicava suas reuniões fechadas à discussões sobre os Passos. A maioria dos membros tinha seu próprio conceito sobre um Deus; a atmosfera de fé que me rodeava era tão acentuada que pensava às vezes estar pronta para me integrar nela. Nunca o fiz. E não obstante descubro os Passos a revelar, em cada discussão, novas profundidades de significado.

No Segundo Passo, o "Poder Superior a nós mesmos" significava A.A., mas não apenas os membros que conheci. Significava todos nós, em toda parte, partilhando a preocupação uns pelos outros e criando assim um recurso espiritual mais forte do que cada um de nós poderia proporcionar isoladamente. Outra mulher do meu Grupo acreditava que as almas dos alcoólicos mortos, inclusive aquelas de tempos anteriores a A.A., contribuíam para esse manancial de boa-vontade. O pensamento era tão belo que desejei também poder acreditar nele.

Inicialmente, o Terceiro Passo era simplesmente a maneira como me sentia nas manhãs sem ressaca do início da sobriedade, sentada ao lado da janela em dias que pareciam ser sempre ensolarados, sem nenhuma perspectiva imediata de emprego, mas sentindo-me de qualquer forma perfeitamente feliz e confiante. Depois, esse Passo tornou-se uma alegre aceitação do meu lugar no mundo: "Não tenho a menor idéia de Quem ou o Que está dirigindo o espetáculo, mas sei que faço parte dele!" Também podia encarar o Terceiro Passo como uma boa atitude, uma efetiva aproximação à vida: "Se eu estiver nadando em água salgada e entrar em pânico, se começar a brucejar e a lutar contra a água, ela me afogará. Mas se relaxar e tiver fé, ela me manterá boiando".

Embora o Quarto Passo não mencione um Poder Superior, a palavra "moral" traz para mim uma implicação de pecado, o que no meu manual se traduz numa ofensa a Deus. Assim, considerei o inventário como uma tentativa de descrição honesta do meu caráter, no lado negativo, ficavam as qualidades que tendiam a ferir as pessoas. Tentando viver no mundo ao invés de fugir dele, tentando me abrir para as outras pessoas ao invés de me afastar delas, esperava que esse contato com meus semelhantes aplainasse de alguma forma as arestas agudas e ferinas da minha personalidade – Sexto e Sétimo Passos.

Não tenho certeza de que estivesse trabalhando conscienciosamente os Passos, mas na certa eles estavam agindo sobre mim. Por volta do quarto ano de sobriedade, um incidente trivial me fez perceber subitamente que minha velha desculpa da timidez havia desaparecido. "Sinto-me em casa no mundo!", disse a mim mesma atônita.

Hoje, cerca de dez anos depois, ainda me sinto assim. Sob todos os aspectos da minha vida, os benefícios da experiência de A.A. compensaram de longe os prejuízos do alcoolismo ativo. O que é que supera (momentaneamente) meu orgulho e me torna acessível? A melhor resposta que posso encontrar é aquilo que meu pai chamava de "a força vital". (Ele era um velho médico de família e havia visto muitas vezes essa força brotando ou desaparecendo.) Ela existe em todos nós, acredito;

anima as coisas vivas e mantém as galáxias girando. A metáfora da água salgada, aplicada ao Terceiro Passo, não foi escolhida por acidente, porque o oceano é para mim um símbolo dessa força; chego mais perto do Décimo Primeiro Passo quando posso contemplar um horizonte infinito a partir do convés de um navio. Fico reduzida ao meu tamanho real; sinto serenamente que sou uma pequena parte de alguma coisa vasta e incompreensível.

Mas, o oceano não é um símbolo bastante frio? Sim. Será, penso eu, que seu orgulho enxergava os peixinhos e também está interessado no destino de algum indivíduo? Falaria eu com ele? Não. Certa vez, um pouco antes de parar de beber, dirigi três palavras a Algo não humano. Na obscuridade que antecede a manhã, levantei-me da cama, ajoelhei-me, juntei as mãos e implorei: "Ajude-me, por favor". Então, dei de ombros e disse: "Com quem estou falando?" e voltei para a cama.

Quando contei esse episódio a um dos meus padrinhos, uma mulher, ela disse: "Entretanto Ele *respondeu* à sua prece".

Pode ser. Mas não senti isso. Não argumentei com minha madrinha, mas hoje não ataco o mistério com a lógica pura. Se você puder me provar logicamente que existe um Deus pessoal – e não acho que possa – nem assim me sentirei inclinada a falar com uma Presença que não possa sentir. Se eu pudesse provar-lhe logicamente que não existe nenhum Deus – e sei que não posso – a sua fé verdadeira não ficaria abalada. Em outras palavras, as questões relativas à fé residem inteiramente fora do domínio da razão. Existe algo além do domínio da razão humana? Sim, acredito que exista algo.

Nesse ínterim, aqui estamos todos juntos – quero dizer todos nós e não apenas os alcoólicos. Precisamos uns dos outros.

Nova York, Nova York

8.7 CONVERSA

Acredito que o programa de A.A. seja simplesmente a vontade de Deus posta em prática diariamente. E penso que o despertar espiritual é a percepção de que Deus ajudará o indivíduo – se o indivíduo for totalmente honesto em seus esforços.

Se Deus entrasse na minha cela, nesta prisão, para uma breve conversa, nosso dialogo poderia ser o seguinte:

Deus: "Fiquei de olho em você durante um longo tempo e estou feliz por você estar finalmente tentando ajudar a si mesmo".

Eu: "Estou me esforçando mas, para falar a verdade, estou apavorado".

Deus: "Continue tentando; ouça as pessoas que trabalham para Mim em A.A. e siga suas sugestões. Tenho que ir agora, pois tenho um itinerário muito ocupado. Mas se você precisar de Mim, estarei sempre por perto".

Waupun, Wisconsin

8.8 DEUS É BOM

Antes de A.A., não conseguia ou não queria admitir que estava errado. Meu orgulho não o permitia. E não obstante, sentia vergonha de mim. Atolado nesse conflito, bani Deus da minha vida porque sentia que Ele pedia-me que aderisse a um padrão de comportamento elevado demais para alguém de fragilidade humana igual à minha. De certa forma, acreditava que não poderia haver clemência em relação a qualquer *falha*, que Deus exigia que eu fosse *totalmente* bom. A moral da história do Filho Pródigo me escapava.

Uma vez que eu achava que tentar não era o suficiente, parei de tentar. Isso fez sentir-me culpado. Durante algum tempo, o álcool absorveu a culpa. Em seguida, o álcool se converteu na principal causa da minha culpa. Tive que ser reduzido a uma polpa, física, mental e emocionalmente, e tornar-se falido em todas as facetas

da minha essência, antes que pudesse desistir do meu orgulho e admitir minha derrota. Essa admissão não foi o bastante, infelizmente. Minha situação piorou até que rendi-me totalmente. Das profundezas do meu inferno, clamei: "Oh Deus, me ajude", e Ele me levou a um lugar onde pude encontrar uma saída do labirinto, enviando-me a um grupo de pessoas que me ensinaram o caminho.

Agora aceito. Mas houve um tempo em que rejeitei Deus e afirmei que não acreditava em orações. Levou algum tempo para que meus guias conseguissem que eu falasse com Deus através da oração. Antes disso, usei a Irmandade de A.A. e seus membros como meu Poder Superior. Essas pessoas eram reais, compassivas e compreensivas, e fizeram sentir-me bem-vindo. Todavia, meu senso distorcido de justiça me dizia não haver nenhuma razão para que Deus me perdoasse e, assim, ainda me sentia envergonhado e culpado quando Seu nome era mencionado.

Quando me rendi totalmente e aceitei a natureza da minha doença, bem como o significado completo do Primeiro Passo, tinha que ter algo maior a que me agarrar. A Irmandade não era o suficiente, como poder superior. Ainda uso A.A. como um lembrete de que Deus existe, mas não uso a Irmandade como substituto de Deus. Assim, vim a acreditar por pura necessidade.

Para acompanhar essa arraigada crença, desenvolvi uma enorme fé n'Ele. Deus é bom. Meu discernimento afirma que *tudo* que Ele coloca em meu caminho é para meu benefício. Contudo, a expansão desse discernimento implicou em tempo, bem como no abandono da minha resistência à mudança. Precisava das provações e tribulações pelas quais passei, para que pudesse me render e desistir do meu egoísmo. Só pude *começar* a vencer depois da aceitação completa e da derrota total do meu orgulho e do meu ego.

Sou contra objetivos que não possam ser atingidos. Pessoas não se casam e vivem felizes para sempre. Não conseguiria "ficar seco" e viver na utopia. Deus nos apresenta um novo desafio a cada dia. Isso às vezes significa prosperidade, às vezes adversidades. A prosperidade pode levar à complacência, a adversidade à autopiedade. Tanto uma quanto a outra dessas reações são um luxo que não posso me permitir. Nem sempre aceito minhas adversidades como uma coisa boa, quando as estou atravessando, mas o mero fato de ser agora capaz de escrever estas palavras, comprova a lógica da minha fé na bondade de Deus.

É uma opinião estritamente minha, baseada na minha experiência, que nos tornamos mais ricos em espírito à medida em que crescemos espiritualmente. Quanto mais aceito Deus, mais Ele me dá. À medida em que me torno mais grato pelos benefícios recebidos, tento com mais afinco demonstrar minha gratidão. Minha capacidade para estar contente com a vida como ela é cresceu muito. Conseqüentemente, à medida em que o tempo passa, torno-me mais capaz de estar em paz com meu próximo, com Deus e comigo mesmo.

Deming, Novo México

8.9 "TODA A COMPANHIA..."

Nasci no seio da Igreja Anglicana e as palavras que se seguem fazem parte de um dos nossos serviços religiosos (talvez também façam parte dos serviços de outras denominações): "Portanto, com os anjos e os arcanjos e toda a companhia do Céu, louvamos e glorificamos Vosso nome". Uma vez que não conheço o Céu nem a companhia lá estacionada, uso as palavras "e toda a companhia de Alcoólicos Anônimos", sempre que recito essa passagem da oração.

Sendo um A.A. solitário, sinto-me isolado do mundo, só podendo contar comigo mesmo. Mas acredito no poder do pensamento coletivo, tanto para o bem quanto para o mal. Assim, acredito que o pensamento coletivo da irmandade de

Alcoólico Anônimos, espalhada pelo mundo, tem algum efeito sobre os alcoólicos, percebam eles ou não.

Kenton-on-Sea, África do Sul

8.10 PRESENÇA ORIENTADORA

Recitar "Com Deus me deito, com Deus me levanto..." e aprender a cantar "Jesus me Ama", eram coisas que faziam parte da vida diária, na minha primeira infância. A frequência à Escola Dominical e, depois à Igreja, tornaram-se uma atividade aceita uma vez por semana.

Não sei realmente o quanto essas coisas afetaram minha vida de menino, mas, em qualquer momento que tinha medo ou problemas, me voltava sempre para um adulto em busca de conforto e encorajamento.

Não há dúvida que parte desse aprendizado na infância me acompanhou ao longo dos anos, mesmo depois que vim a depender da garrafa para obter conforto nos momentos difíceis ou como resposta para os meus problemas. No entanto, com a crescente dependência da bebida e toda a angústia, a magoa e a solidão que a acompanha, houve aparentemente um agudo e total declínio de todas as crenças e sentimentos espirituais. Tornei-me um paradoxo humano; em desespero, eu implorava a Deus que me ajudasse a sair daquela terrível confusão; no momento seguinte, amaldiçoava-O por não me ajudar. Houve ocasiões em que expliquei aos outros, com riqueza de detalhes, que eu era um ateu e não acreditava que existisse um Deus – se existisse, como é que Ele podia deixar uma das Suas criações sofrer tanto e viver no inferno em que eu vivia?

Cada dia tornou-se tão doloroso que finalmente recorri, como uma criança aterrorizada, a um adulto vivo, sóbrio e sadio, em busca de conforto e ajuda. Ele me levou a um lugar onde eu havia jurado que nunca colocaria os pés, uma reunião de Alcoólicos Anônimos. Fiquei intrigado quando a reunião foi aberta, com um momento de silêncio, mas aquilo me impressionou. Ao término da reunião, fiquei chocado quando todos se levantaram e começaram a repetir o Pai-Nosso. Tentei juntar-me a eles, embora houvesse esquecido as palavras há muito tempo. Fiquei outra vez impressionado. Apesar de ter estado totalmente embriagado algumas horas atrás, voltei para casa me sentindo bem. Pareceu-me compreender que lá estava finalmente a esperança e a ajuda que eu vinha buscando. Dormi profundamente naquela noite, enquanto tentava me lembrar das palavras do Pai-Nosso.

Naquele primeiro dia e durante algumas das semanas que se seguiram, experimentei a confortadora sensação de nunca estar sozinho. Aquela Presença bondosa, forte e orientadora, parecia estar sempre comigo, a cada minuto de cada dia. Não podia ver essa Presença; contudo estava lá. Nunca contei a ninguém o que vinha se passando comigo, porque estava convencido de que as pessoas diriam que tudo não passava de uma invenção da minha imaginação e que minha sanidade voltaria com o tempo, bastando apenas que tivesse paciência. Eu mesmo não estava totalmente certo de que não houvesse nada errado com minha mente. Ainda assim, estava deliciado com o que estava acontecendo comigo e queria que assim continuasse. Se aquilo fosse um sinal de insanidade, pensei, que continue sempre assim.

Um dia, percebi subitamente que aquele grande Algo ou Alguém invisível não estava mais ao meu lado. Senti-me momentaneamente solitário – até que percebi que aquele Algo superior a mim mesmo havia decidido que chegara o momento de eu enfrentar as realidades de uma nova vida. Porém, se precisasse de alguma ajuda ao longo do caminho, senti que Ele estaria sempre por perto, como uma criança que atravessa a rua sozinha pela primeira vez e sabe que sua mãe está olhando pela janela. Quando vim a acreditar, através dessas experiências pessoais, que o Divino

Arquiteto desenhou um plano-mestre no qual estou incluído, em meu próprio e modesto caminho, descobri que possuía um certo grau de fé como apoio para lidar com o dia-a-dia de uma forma sadia e confiante.

Grand Island, Nebraska

8.11 UMA PARTE VIVA DE A.A.

Deus é uma parte viva de A.A. Sinto Sua presença cada vez que olho dentro dos olhos preocupados que me rodeiam. Seu maior mandamento é "Amar o próximo como a si mesmo". Para mim, esse parece ser todo o propósito de A.A.

Marysville, Ohio

9/ PROGRESSO ESPIRITUAL

Não somos santos. O que importa é que estejamos dispostos a crescer espiritualmente. Os princípios que estabelecemos são diretrizes para o progresso. Procuramos o progresso espiritual e não a perfeição espiritual.

Bill W.

"Alcoólicos Anônimos", pág. 81

9.1 DESTINOS

Apenas Doze Passos. Atualmente existem estatísticas fantásticas, uma simples dúzia não parece ter muito significado. Mas o conteúdo dos Doze Passos estabelece uma grande diferença.

Recordo-me de como eu e minha mulher ficamos emocionados quando vimos nossos filhos gêmeos darem o primeiro passo aos onze meses. Logo foram dois, depois três e em seguida quatro e, antes que nos déssemos conta, não havia maneira de contar os passos que eles já haviam dado. Eles estavam livres – livres para ir cada vez mais longe.

Esse primeiro passo é muito importante, seja ele o primeiro passo de uma criança amada aprendendo a andar ou o Primeiro Passo dado por um homem em direção à sua nova vida. Observando as carinhas dos meus garotinhos, posso ver as mesmas qualidades das quais necessitamos para dar os Doze Passos de A.A.: ousadia para arriscar tudo na tentativa; um senso da direção a ser seguida sem nenhum desvio; decisão de ir em frente sem nenhuma hesitação ou reserva; determinação para chegar até o fim. Destino: uma vida plena, livre e serena.

Albany, Austrália

9.2 TOTALMENTE LIVRE

Após onze anos de sobriedade, um dia de cada vez, tenho uma crescente consciência do quão incrivelmente sou abençoado. Inicialmente, tudo que consegui foi ficar sóbrio naquele primeiro dia. Nunca inventei uma desculpa para não ir a uma reunião de A.A. e li toda a literatura aprovada pela conferência de A.A. que consegui comprar ou arranjar emprestada. Li também outras publicações como "As Variedades da Experiência Religiosa" de William James (porque Bill as lera). Li diversos livros de edificação espiritual (e ainda os leio, inclusive meu precioso "24 Horas por Dia"). Frequentei as reuniões de preparação para a Crisma, na minha igreja, para recordar os ensinamentos cristãos da minha juventude, dos quais me afastara tanto.

O crescimento e a compreensão chegaram lentamente, mas vieram com o equilíbrio. Finalmente pude sentir gratidão pela minha sobriedade – pela graça salvadora de Deus. Agora me sinto totalmente livre porque conheço a verdade a respeito de mim mesmo. Aprendi a respeito das pessoas em A.A. e isso me trouxe a

compreensão de mim mesmo. Sei que o crescimento espiritual é uma coisa grande, ampla e bela e que apenas atravessei a porta aberta.

Indo às reuniões e estando em companhia das novas pessoas de A.A., descubro que elas têm muito para me ensinar. Seus problemas são um pouco diferentes e elas não experimentaram o pavoroso isolamento que muitos de nós, mais antigos, experimentamos. Mas estão melhor informadas; são mais instruídas e suspeito que são mais espertas, porque aprendem mais depressa. Talvez elas não tenham que ir tão longe para ficarem boas, como nós tivemos que fazer, mas a trajetória delas é mais atravancada e o caminho não é tão claro. Assim, o esforço ainda é o mesmo para todos nós e precisamos uns dos outros. Precisamos da experiência, da tenacidade e da esperança de cada um, independentemente da idade ou tempo de sobriedade.

A graça salvadora de Deus não chega como um relâmpago. Vem através de outros sofredores, também salvos, pessoas como você e eu.

Sou feliz por fazer parte de uma Irmandade viva e florescente, com um coração pulsante e infalível. O poder divino é o palpitar de A.A. e não muda, não importa quão errôneos e insensatos sejamos nós mortais.

Bismarck, Dakota do Norte

9.3 DESCOBERTAS MARAVILHOSAS

Eu queria ser o membro mais "bem-sucedido" do meu Grupo de A.A. Mas demorou um bom tempo até que pudesse pensar claramente. Permaneci sóbrio, principalmente por causa do medo e da emoção de tentar levar a mensagem. Falava freqüentemente e detalhadamente sobre o valor de se "praticar os Passos" e "viver esta nova forma de Vida". Infelizmente isso era tudo que fazia – falar. Na realidade, não tentei praticar os Passos.

Ao invés disso, tentava encontrar ajuda espiritual e paz de espírito através da minha igreja. Tinha certeza de que seria recompensado com saúde e felicidade por essa atividade. Não deu certo.

Embora nunca mais tomasse outro gole, minha saúde geral declinava. Tornei-me altamente nervoso e tenso. O resultado foi que uma úlcera, a pressão alta e uma neurite aguda finalmente levaram-me para o hospital, onde fiquei quase cego, aleijado e cheguei bem próximo da morte.

Depois que descobriram a principal causa clínica da minha doença, os médicos disseram que eu sobreviveria, afinal de contas. Tive então muito tempo para pensar e meditar. Fiz um retrospecto de toda a minha vida – os anos anteriores a A.A. e os doze anos em A.A. De alguma forma, senti-me livre para contemplar objetivamente aquilo que eu fora e no que havia me tornado. Pela primeira vez em minha vida, ficou perfeitamente claro para mim que eu era um vilão total, um perfeito patife. Era tão autocentralizado, tão cheio de ego que quase havia me destruído. Durante os anos em A.A., aprendera quase nada além de "manter a rolha na garrafa". Havia negligenciado em tentar praticar todos os Doze Passos do programa.

Naquele momento, ocorreu-me que Deus me salvara duas vezes da autodestruição. Comecei a experimentar um verdadeiro sentimento de gratidão e tentei agradecer a Ele. Tinha uma forte sensação de que Deus me poupava para uma finalidade. Para expressar minha gratidão, queria passar o resto da minha vida tentando ajudar os outros e sabia que um dos melhores lugares para se trabalhar era a Irmandade de Alcoólicos Anônimos, sem minhas antigas e superficiais idéias de "sucesso".

Descobri a satisfação de ajudar a arrumar as cadeiras para uma reunião e de limpar os cinzeiros. Logo percebi que o serviço em A.A. pode ser extremamente recompensador, e eu adorava trabalhar. Sim, voltei atrás e comecei tudo de novo em

relação aos Doze Passos, e conheci o deslumbramento de outras descobertas – acerca de mim mesmo e do meu Poder Superior. Teria conseguido isso anos atrás, se houvesse seguido o programa e estivesse, como diz o Livro Grande, "disposto a fazer qualquer coisa para consegui-lo".

A.A. me concede hoje o privilégio de estar em paz em um mundo de pessoas "normais". A Irmandade me dá a oportunidade de tentar viver e trabalhar na minha igreja e na minha comunidade e talvez oferecer, também nessas áreas, uma pequena contribuição para tornar as coisas apenas um pouquinho melhor para aqueles que ainda estão por vir.

Cordell, Oklahoma

9.4 EVIDÊNCIA DE UM MILAGRE

Meu alcoolismo ainda não estava muito adiantado quando procurei pela primeira vez a ajuda de A.A., mas os efeitos de trinta anos de bebida estavam lá e a minha vida espiritual andava em maré baixa. Todo desejo de beber desapareceu na minha primeira reunião e, acreditando, dediquei-me ao programa com entusiasmo, meditava sobre os lemas, ia às reuniões, fazia amigos e levava a mensagem tal como a concebia.

Pouco depois de ingressar em A.A., experimentei uma conversão religiosa. Era cristã nominalmente – tão mal-informada acerca das questões espirituais em geral quanto se possa imaginar. Depois de descobrir realmente o cristianismo, estudei teologia em suas muitas ramificações, tornei-me irmã leiga de uma ordem religiosa e comungava diariamente. Sentia-me segura e assim me afastei da Irmandade. Não participava mais das reuniões, perdi o contato com os meus amigos de A.A. e me tornei extremamente "ocupada".

Quando tomei um gole depois de treze anos de sobriedade, tenho certeza de que tinha em mente que A.A. ainda estaria lá se o resultado fosse ruim. Surpreendentemente, o uísque não teve nenhum efeito aparente. Depois disso, bebi ocasionalmente durante uns dois anos. Minha situação na vida era então inteiramente diferente daquela de quinze anos atrás; gradualmente, iludindo habilmente a mim mesma, convenci-me de que havia me enganado acerca do meu alcoolismo. Durante alguns anos, aparentei ser uma bebedora social. Houve presságios em contrário, mas os ignorei. Acalentava minha ilusão de controle.

A degradação da minha vida espiritual foi lenta: os efeitos físicos e mentais não foram especificamente perceptíveis durante muito tempo. Inevitavelmente, chegou o momento em que enfrentei o fato de não conseguir reduzir os consideráveis volumes de bebida que estava ingerindo e nem conseguir parar. Em desespero, internei-me em um hospital. Minha ficha dizia "alcoolismo agudo" e eu tinha todos os sintomas, inclusive alucinações. Não obstante continuei a beber depois de receber alta, completamente obcecada.

Certo dia, meu médico sugeriu que me internasse novamente. Disse a ele que pensaria a respeito. Uma amiga veio tomar chá comigo naquele dia (o meu chá era mais da metade vodca) e disse, assim como quem não quer nada: "Olhe, querida, não vale a pena". Somente isso.

Depois que ela saiu, as palavras "não vale a pena" continuaram girando na minha cabeça. Na manhã seguinte, telefonei para o escritório intergrupar de A.A. local e pedi uma relação das reuniões. Desde então nunca mais tomei um gole.

Vejo agora quão monumental era minha auto-ilusão. Durante aqueles primeiros treze anos, minha sobriedade não fora de tão boa qualidade quanto parecia. Durante os dois anos que se seguiram, convenci-me na realidade de que era privilégio poder beber. Quando retornei a A.A., os preceitos me pareceram inteiramente novos, especialmente o significado completo do Primeiro Passo, a

"bomba atômica do programa". Ao invés de estudar os Passos e depois esquecê-los, comecei dessa vez a praticá-los diariamente, encontrando um novo significado em cada um deles.

Aquilo no que vim a acreditar é profundo e minha concepção e compreensão do programa são agora muito diferentes daquelas de antes. Meu modo de vida em A.A. exige uma ação constante – uma auto-honestidade ativa e o reconhecimento da necessidade de viver um dia de cada vez. A paciência precisa ser praticada. Por gratidão, tenho que vir a acreditar humildemente em cada momento de cada dia. Tenho que me render e reconsecrar minha vida a cada dia ou perderei tudo aquilo que conquisei. Sempre acreditei em Deus, mas não posso jamais me esquecer de como é fácil perder contato com Ele e me tornar novamente "insana".

"Procurei minha alma, mas não conseguia vê-la. Procurei meu Deus, mas Ele me escapava. Procurei meu irmão e então encontrei os três." Encontramos nossos irmãos na Irmandade e conseguimos a força espiritual. A sua concepção de Deus pode ser muito diferente da minha, mas podemos concordar, acredito eu, em que existe um Espírito Santo pairando nas reuniões de A.A., e no fato da sobriedade de cada um e de todos nós ser a evidência de um milagre.

Os milagres são definidos como acontecimentos que parecem ser inexplicáveis, sendo considerados portanto de origem sobrenatural – atos de Deus. Isso eu aceito. David Stewart escreveu: "Um milagre é uma ação espantosa que emerge do esforço concatenado de Deus e da pessoa". Concordo – e, em A.A., uma "pessoa" se torna muitas pessoas. A.A. é um sucesso porque, cada um e todos nós, temos um objetivo comum em função do qual estamos trabalhando: crescimento mental, emocional e espiritual através do amor e do serviço. Uma vez que venhamos a acreditar, teremos oportunidades de trabalhar em prol desse objetivo.

Para mim, vir a acreditar não é uma experiência temporária. É uma ação a ser realizada diariamente enquanto vivermos e crescermos.

Nova York, Nova York

9.5 APENAS UMA RAZÃO

Acho que estamos todos sóbrios e vivos apenas por uma única razão: Deus tem uma tarefa para nós realizarmos. Vim também a acreditar em que tenho que agradar Deus em primeiro lugar, em segundo a mim mesmo e todos os demais em terceiro. Quando posso viver e me sentir dessa forma – e isso não acontece o dia todo e todos os dias – as coisas parecem funcionar. Quando tento dirigir o espetáculo, vai tudo para o brejo.

Akron, Ohio

9.6 A EXPERIÊNCIA CENTRAL

Não afirmo conhecer Deus na Sua total plenitude. E certamente não acho que entenda Deus em nenhuma extensão. Mas existe um poder, além da minha vontade pessoal, que pode realizar coisas amáveis e maravilhosas por mim, coisas que eu mesmo não consigo realizar – disso tenho certeza, sem dúvida alguma. Senti esse maravilhoso poder regenerador trabalhando no meu próprio ser e presenciei efeitos miraculosos desse poder misterioso e indefinível, sobre as vidas de milhares de adictos em recuperação que são meus amigos em Alcoólicos Anônimos.

Fui um ateu ou agnóstico durante mais de vinte anos. Durante esse período, tornei-me um alcoólico sem esperanças, um adicto de anfetaminas e um fracasso completo em todas as áreas da minha vida. Todo esse horrível sofrimento foi auto-induzido. Durante aqueles anos de orgulho, dizia freqüentemente: "Se Deus existe, que Ele me dê uma prova". Havia me esquecido de que tinha sido eu quem rompera a comunicação, quando tornei-me muito inteligente aos dezessete anos. Naquela

época, pretendia provar que Deus não existia e, durante mais de vinte anos, as confirmações da minha opinião a respeito continuaram. Assim, a primeira coisa que vim a compreender sobre Deus é que Ele é *muito cooperativo*. Foram necessários vinte anos de sofrimento para aprender isso!

A segunda coisa que aprendi sobre Deus foi que Deus é *amor*. Um santo disse uma vez: "Todo homem que ama nasce de Deus". Minha sorte foi passar meu primeiro dia em A.A. com um homem assim. Ele assistiu a três reuniões comigo naquele dia, e me levou para sua casa tanto para almoçar quanto para jantar. Estava intrigado e confuso; sentia que, se ele realmente me conhecesse, não teria permitido que entrasse em sua casa. O amor e aceitação daquele homem, por si só, não introduziram-me ao programa. Amor, encorajamento, orientação e compreensão eram coisas que me haviam sido oferecidas muitas vezes antes. Mas daquela vez correspondi! Não somos redimidos apenas pelo amor, mas sim pela nossa resposta ao amor. *Nossa compreensão sobre Deus cresce através da nossa resposta espontânea a Ele.*

"Reze, se conseguir", disse meu padrinho. Não possuindo fé de espécie alguma e pensando que a oração deveria ser uma espécie de auto-hipnose, caí de joelhos como uma criança, sozinho em meu apartamento, e rezei para um Deus desconhecido. "Deus," pedi a Ele, "afasta de mim essa compulsão para beber". E a minha compulsão pela bebida foi eliminada e não voltou desde aquele dia. Sem saber como havia feito, tinha me rendido ao Poder e o Poder fizera por mim o que eu não conseguira fazer por vontade própria.

Fui às reuniões de A.A. e rezei todas as noites e, a cada noite, tive longas e maravilhosas conversas com Deus. "A experiência central", como hoje a chamo freqüentemente, estava me envolvendo e me arrebatando tão perfeitamente quanto minha mente desnordeada o permitia. Foram-me concedidas muitas bênçãos – a bênção da fé e a confirmação da fé – e fiquei tão excitado que não conseguia me decidir entre fundar uma nova religião ou me candidatar a papa.

Durante cerca de três meses, fui às reuniões, rezei, sonhei e procrastinei. A nuvem cor-de-rosa desapareceu e comecei a me sentir ocasionalmente muito incomodado; disseram-me então que eu estava pronto para começar a colocar em ordem meu passado. A próxima coisa que aprendi a respeito de Deus foi que "a fé sem obras é morta".

Comecei gradualmente a me aplicar aos Passos, do Quarto até o Nono e, depois de mais ou menos quatro anos, o poder do passado que tinha me afligido foi eliminado em grande parte. *Vim a acreditar em um Deus que é misericordioso e clemente mas não é desmemoriado*. Não tenho nenhum desejo de esquecer o passado. Minhas recordações não me enchem mais de vergonha e remorso. Pelo contrário, elas me enchem de gratidão e alegria. Para mim, toda minha história é uma espécie de mistério divino. Não sei como um ser humano tão inteligente foi capaz de se enfiar em tamanha confusão e, quanto mais firmemente estabelecido na sanidade me torno, mais assombrado fico por ter conseguido sair da confusão.

Logo no início da minha vida em A.A., percebi que a experiência e o conceito de Deus não tinham sido inventados pelos AAs. Para mim, não foi suficiente confiar nas minhas próprias experiências e continuar a repetir nas reuniões as palavras "Deus na forma em que O concebemos". Redescobri o Deus da Bíblia em grande parte através da prática das técnicas descritas por Norman Vincent Peale no livro "O Poder do Pensamento Positivo". Fui crismado na igreja que escolhi e reconciliei-me com o Deus da minha infância. Aprendi que o Deus temível que havia imaginado na infância era na realidade um Deus de amor.

Mas a história das instituições religiosas começou genericamente a se revelar cada vez mais, para mim, com a minha própria história: muito elevada nas

promessas e muito decepcionante no desempenho. Assim, tornei-me interessado no misticismo cristão, o que me levou ao estudo das técnicas de meditação profunda e fazer comparação das religiões. Comecei a perceber que os assim chamados místicos de qualquer tradição – Cristianismo, Judaísmo, Budismo, Hinduísmo, Taoísmo ou Islamismo – falavam todos em última instância a mesma linguagem. De uma forma ou de outra, todos eles descreveram o mesmo Bem-aventurado além de muitos outros, que podia ser diretamente percebido através da prece e da meditação profundas.

Comecei a meditar pela manhã e à noite; os resultados foram tão surpreendentes que senti necessidade de orientação pessoal. Os vívidos sonhos que me despertavam e as estranhas experiências internas me tornaram um pouco ansioso acerca de prosseguir sozinho. Pesquisei as organizações existentes em Toronto, que ensinavam técnicas de meditação, e escolhi a sociedade que me agradou mais.

Não tenho meios de saber quais serão as opiniões que poderei ter e as técnicas que poderei usar daqui a um ano ou daqui a cinco anos. Mas percebi, durante os últimos sete anos, que sempre tenho sido mais feliz quando meu envolvimento em A.A. e com os Doze Passos são maiores que meu envolvimento em qualquer outra atividade ou grupo.

No meu atual dia-a-dia, tento aperfeiçoar minha compreensão de Deus respondendo a Ele de três formas: obrigando-me a ações positivas, exercendo minha capacidade de escolher raciocínios positivos e permitindo-me ser internamente levado a ser positivo.

Para mim, as ações positivas significam tentar agir conscientemente com as outras pessoas, de acordo com os ensinamentos das Escrituras nos quais acredito, indiferentemente de ter ou não vontade de agir dessa forma. Descobri que é muito mais fácil abrir meu caminho em direção à fé do que acreditar no meu caminho em direção à ação. Um dos meus ativos diários em direção a Deus é o programa da Irmandade de A.A. A grande tragédia do dependente químico é que, dentre todos os tipos de personalidades, ele é provavelmente o que mais necessita de amor; e no entanto, gradualmente e através da sua dependência, ele se torna totalmente impossível de ser amado. O carinhoso companheirismo de A.A. iniciou a minha recuperação e eu mantenho contato diário com aqueles que me amam e me compreendem, porque hoje preciso dessa ajuda quase tanto quanto no dia em que assisti minha primeira reunião.

Outro tipo de caminho em direção a Deus, que tento seguir todos os dias, é o processo do pensamento positivo. A.A. me ensinou que é realmente possível – embora nem sempre seja fácil – interromper uma seqüência de raciocínio negativo ou desesperador e, através do uso repetitivo de um lema, recuperar um sentimento de gratidão que me permita iniciar uma seqüência de raciocínio positivo. O pensamento positivo final é, evidentemente, "Deus", a palavra que reafirma nossa fé em que o universo é benigno para nós.

Através da oração, empreendo o caminho da fé em direção a Deus. A cada manhã, entrego minha vontade e minha vida aos cuidados de Deus, na forma em que O concebo. Seu poder integrador dentro de mim levou-me gradualmente a um estado de serenidade e de felicidade que sempre achei ser impossível.

Através da meditação profunda, empreendo o caminho sem esforço em direção a Deus. Medito durante meia hora a cada manhã e ao anoitecer. A finalidade da meditação transcendental profunda é permitir que a atenção seja levada até a fonte do pensamento, que é experimentada como uma essência bendita, e trazer a natureza bendita desse estado até nossa consciência normal, para ser desfrutada ao longo do dia.

Tornei-me cada vez mais consciente da extensão infinita da felicidade acessível em nosso interior. Os Upanishads, parte das escrituras do hinduísmo, sintetiza: "Todas as coisas nascem da Alegria; todas as coisas são sustentadas pela Alegria; todas as coisas retornam à Alegria". Quanto mais plenamente consigo me render a essa proposta, mais plenamente desfruto da alegria da minha vida. O meu Deus na forma em que O concebo é, em última instância, a alegria e a expansão da alegria.

Toronto, Ontário

9.7 OUTRO TIMONEIRO

Minha literatura favorita, durante muitos anos, foi Homero: "A Odisséia", porque toda vida é uma jornada; "A Ilíada", porque toda vida é uma batalha. Agora me pergunto: "Mas a vida precisa ser como Homero parece havê-la concebido?" Por que deveria estar constantemente jornadeando, fugindo de mim mesmo? Lutando constantemente comigo mesmo e resistindo ou me ressentindo desta vida que Deus me concedeu? Por que não relaxar e deixar que Alguém muito mais capaz do que eu planeje e conduza?

Seattle, Washington

9.8 PRECISO APRENDER

Muitos que participam da nossa Irmandade, definem nossos três estágios de aprendizado e crescimento da seguinte forma: "Cheguei. Aproximei-me. Vim a acreditar".

No meu caso, foram necessários três anos, antes que começasse o terceiro estágio. Desde então, acredito haver experimentado um gradual fortalecimento e um incremento na freqüência das minhas comunicações com Deus, na forma em que eu O entendo.

"Os homens estão prontos a morrer por uma idéia, desde que essa idéia não seja totalmente clara para eles", escreveu Paul Eldridge. É dessa forma que o lado espiritual do programa de A.A. aparece para mim. Fico confuso se tento analisá-lo; não tento compreendê-lo. Estas observações aleatórias representam o melhor que posso fazer para colocar isso em palavras.

O Cardeal Newman disse: "É essa própria energia de raciocínio que os mantém afastados de Deus". Era isso que acontecia comigo, creio. O ditado "Largue as rédeas e deixe Deus conduzir", deve ter sido escrito exatamente para mim...

Para mim, Deus é aquela voz calma e suave que ouço tantas vezes a cada dia, dizendo: "Roy, isso não foi suficientemente bom!"...

Vivo sozinho. Houve época em que me senti solitário. Mas hoje posso desfrutar das recompensas que só surgem em momentos de solidão...

Reclamo freqüentemente em relação a coisas que considero como limitações e obstruções. Mas essas podem ser exatamente as coisas das quais mais preciso. Porque aquilo que chamo de estorvos, obstáculos ou desencorajamento são provavelmente as oportunidades de Deus...

À medida em que tento crescer neste programa de A.A. tenho ocasionalmente de "relembrar quando" – mas não para remoer o passado. A.A. ensinou-me como lidar com ele, como colocá-lo em seu próprio lugar e perspectiva. Acredito que tenho que aprender ou tenho que deixar que Deus me ensine que a única forma de me livrar do meu passado é construir um futuro a partir dele. Deus não desperdiça nada...

Agora que estou sóbrio e que tentei entregar minha vontade e minha vida aos cuidados de Deus, acredito que o maior presente que posso dar – ao mundo, a qualquer grupo de pessoas ou a qualquer pessoa do mundo – é o meu próprio eu.

Acho que Deus deu a cada um de nós uma personalidade única, para que possamos por nossa vez dá-la aos outros. Agora posso dá-la, com alegria, carinhosamente, amistosamente, feliz e sóbrio!...

Acredito que Deus nos fez todos diferentes por uma outra razão: estou convencido de que existe uma coisa que posso fazer melhor do que qualquer pessoa do mundo. Deus acha isso. E Ele quer que eu o faça! Através dos Doze Passos, muitos membros de A.A. descobriram quais são as tarefas que lhes foram atribuídas neste mundo. E eles as estão executando.

Assim, os Doze Passos devem continuar a ser mais envolventes e mais ligados a mim do que qualquer outra coisa que possa encontrar na vida. Porque é apenas através da prática desses Passos que poderei chegar cada vez mais perto de descobrir o que Deus pretende para mim.

Talvez Deus ache que uma tarefa muito modesta, na minha comunidade, seja tudo quanto sou capaz de realizar. Mas ela está lá. E é real. Assim, com a ajuda dos meus amigos de A.A., devo descobrir qual é essa tarefa. E então, com a ajuda deles, terei que executá-la!

Toronto, Ontário

9.9 FONTE DE FORÇA

Alguns anos antes de chegar a A.A., sabia que estava enlouquecendo. Lembro-me de implorar a Deus que me ajudasse. De alguma forma, foi-me concedida a força para deixar meu marido. (Eu temia que, durante uma das minhas violentas bebedeiras, viesse a matá-lo ou fosse morta por ele.) Foi um longo trajeto desde aquele momento, até a oportunidade em que me tornei capaz de receber ajuda e saber que Deus estava em minha vida.

Tive o primeiro lampejo de esperança na minha primeira reunião de A.A. Meu temor era que não pudesse admitir a doença do alcoolismo; se não a aceitasse, sabia que nunca conseguiria me recuperar. A vida tinha parado de funcionar de qualquer forma normal para mim; minhas depressões eram paralisantes.

A.A. parecia me oferecer a direção e a estrutura pelas quais ansiava. Comecei a ter apenas a mais ínfima motivação e o mínimo desejo de viver. Ao longo de meses de dolorosa abstinência e hostilidade, comecei lentamente a detectar uma voz dentro de mim que tinha de ser ouvida. Forcei-me a falar em uma reunião, para que pudesse provar a mim mesma que existia. Comecei então a conseguir alguma libertação, mas não era na realidade coerente. Encontrei amigos em A.A. e eles se tornaram uma família para mim; mas depois de algum tempo, essa amizade não era suficiente. Enfrentando a vida pela primeira vez, estava cheia de medo. Conseguia discutir os problemas com esses amigos e com os médicos, mas faltava um ingrediente na minha vida.

Anteriormente, sempre colocara a mim mesma nas mãos de um homem e transformara esse homem na única razão da minha existência e da minha vontade de viver. Sabia que, se o fizesse novamente, minha desilusão seria difícil de suportar. Tinha que viver minha própria vida. E foi talvez nesse momento que comecei a confiar em Deus – Alguém que me protegesse, Alguém que não me possuísse. Alguém com quem eu pudesse conversar em silêncio e para quem pudesse rezar. Talvez tenha me tornado disposta a acreditar.

Dizia a uma amiga minha, que estava enfrentando os mesmos problemas que eu, que rezava a Deus para não tomar um gole hoje e não me casar. Era uma espécie de pacto. E estava sendo muito séria a esse respeito. Aparentemente não conseguia assumir um romance e Deus ao mesmo tempo. Porém, Deus começou a dar-me a força que sempre acreditara que viria do homem da minha vida.

Precisava de força a cada dia, porque vivia exausta. Entretanto, tendo A.A. como minha estrutura e Deus como minha fonte de força, posso enfrentar a vida sem tomar um gole. Não tenho mais que olhar fixamente pela minha janela em total desespero. O mar, o sol e as árvores, e toda a fantástica beleza que Deus criou, haviam finalmente se tornado reais para mim. Anseio e preciso da presença da natureza. Mas também tenho que ter em mente que é o espírito dentro de mim, que vem de Deus, que vai ser a força redentora. Posso recorrer a ela onde quer que me encontre.

Hoje quero muito partilhar a mim mesma com outro ser humano. Tenho medo de dar esse passo. Todavia, pensando bem, também tenho tido medo de tudo o mais, mas hoje sei que é possível vencer o medo.

Nova York, Nova York

9.10 CRENÇAS MUTÁVEIS

Quando cheguei, tremendo e apavorada, à minha primeira reunião, pensei que não acreditaria em mais nada. Foi um milagre que, depois de uma conversa com meu padrinho e uma reunião, pudesse ter esperança em A.A.! Essa esperança continuou me levando às reuniões e, gradualmente, evoluiu para uma verdadeira crença em que A.A. tinha todas as respostas que precisava; em que, se estivesse disposta e tentasse, conseguiria permanecer sóbria – um dia de cada vez. Não obstante, descobri que isso envolvia meu esforço para praticar o programa.

Uma vez estabelecida minha crença em A.A. ficou claro que todos os Doze Passos eram importantes para minha sobriedade contínua. Porém, fiquei bloqueada no Terceiro Passo, com sua referência aos "cuidados de Deus". Assim, contornei-o sabendo que teria que voltar a ele e agarrei-me ao Quarto Passo. Lenta e dolorosamente, comecei a conhecer a mim mesma. Comecei a perceber que não era verdade que eu não acreditava em nada. Pelo contrário, havia acreditado em coisas erradas:

Havia acreditado que precisava de um gole para me tornar confiante.

Havia acreditado que não era atraente.

Havia acreditado que era insignificante.

Havia acreditado que ninguém me amava.

Havia acreditado que nunca tivera uma oportunidade.

Alguém disse em uma reunião fechada: "Existe algo de bom em todos nós. Procure-o, acalente-o, cuide-o e ele florescerá". Comecei portanto a procurar coisas positivas dentro de mim. Percebi que meu sentimento de inferioridade era apenas um aspecto do ego e que a arrogância que eu externava era outro. Devia encontrar o meio termo. Assim, tentei agir como se:

A.A. estivesse me dando confiança.

Tivesse uma personalidade atraente, embora não fosse bonita.

Tivesse valor como todo mundo.

Amasse a mim mesma e pudesse conseqüentemente amar os outros.

A fé estivesse me libertando do medo que sempre me bloqueara.

Agora, pelo menos acreditava que *conseguiria* me tornar sadia com as ferramentas do programa de A.A.: praticando os Passos, lendo a literatura de A.A., fazendo perguntas nas reuniões fechadas e agarrando-me aos AAs mais antigos que tinham aquela misteriosa qualidade da serenidade. Descobri que todos aqueles que eu imitava e admirava haviam incorporado o Terceiro Passo em suas vidas. Sabia que queria fazer o mesmo.

Isso me obrigou a encontrar um Deus que pudesse entender, somada à disposição de me entregar. Percebi que precisava dizer: "Seja feita a Vossa

vontade". Mas quem ou o que era esse "Vossa" para mim? Comecei a fazer um retrospecto. No que *foi* que viera a acreditar?

Viera a acreditar no programa de A.A.

Viera a acreditar que um poder (A.A.) superior a mim mesma poderia me devolver à sanidade.

Viera a acreditar que não precisava mais de um gole.

Viera a acreditar que podia crescer e me tornar uma pessoa íntegra.

Viera a acreditar que a fé podia eliminar o medo.

Viera a acreditar que podia amar a mim mesma e portanto a amar os outros.

Viera a acreditar que o amor era a chave.

Voltei ao Terceiro Passo com o coração aberto e entreguei minha vontade e minha vida aos cuidados de Deus, na forma em que eu O concebia.

Fort Lauderdale, Florida

10/ "EM TODAS AS NOSSAS ATIVIDADES"

O serviço prestado com prazer, as obrigações cumpridas com retidão, os problemas bem aceitos ou solucionados com a ajuda de Deus, o reconhecimento de que em casa ou fora dela somos parceiros em um esforço comum, o fato de que aos olhos de Deus todos os seres humanos são importantes, a prova de que o amor livremente concedido traz um retorno completo, a certeza de não estarmos mais isolados e sozinhos em prisões construídas por nós mesmos, a certeza de que podemos nos adaptar e pertencer ao esquema das coisas criadas por Deus - essas são as satisfações permanentes e legítimas que fruímos de uma vida correta que nenhuma pompa e circunstância, e nenhum amontoado de posses materiais, poderiam possivelmente substituir.

Bill W.

"Doze Passos e Doze Tradições", página 111

10.1 SEGUIMOS ESTE CAMINHO

Depois de quase dez anos sentada em banquetas de botequins, abandonando empregos e fugindo das pessoas, dirigi-me com meus problemas de bebida a Alcoólicos Anônimos. Não foi o final mais emocionantes que poderia imaginar para uma jovem mulher recém-casada, mas tive que admitir que uma vida incontrolável não seria proveitosa para o bebê que estava esperando.

Não obstante, uma vez que meu marido havia ingressado em A.A. antes que nos conhecêssemos, a vida parecia realmente completa assim que eu também me tornei parte da Irmandade. Estivera sóbria durante três meses, quando nossa primeira filha nasceu. Um ano e um mês depois, chegou a segunda filha. Nosso terceiro "bebê de A.A." nasceu um ano e quatro meses depois da segunda menina. Assim, meu progresso em A.A. foi assinalado por três garotinhas. Não conseguia imaginar alguém mais contente que eu, no terceiro aniversário da minha sobriedade.

Veio então uma virada. Subitamente, senti-me completamente "desirmanada" com o modo de vida de A.A. Um médico confirmou nossos piores temores quando anunciou que havia algo seriamente errado com nossa filha mais nova. Suspeitava-se de distrofia muscular, mas os exames clínicos não confirmaram esse diagnóstico. Ficamos com uma vaga definição do problema da nossa menininha; os médicos que foram chamados para uma conferência classificaram a doença como uma paralisia cerebral. Ninguém acenou com esperança de uma recuperação e um ortopedista nos disse francamente que nossa filha nunca conseguiria andar.

Em face de uma previsão pessimista após a outra, fiquei arrasada. Sabia com certeza que essa era uma época em que minha filha precisaria de quaisquer forças que sua mãe conseguisse reunir. Parecia não ter nenhuma. Meu marido conservou

sua fé; ele tinha uma crença firme em que os médicos estavam errados e nunca duvidou de que nossa filha iria andar.

Nossos amigos de A.A. também sustentavam essa crença positiva na recuperação da criança. Fizeram de tudo para revigorar minhas energias que rapidamente se extinguíam, e essas forças de fé carinhosa me levaram a reavaliar meu progresso no programa de A.A. Estava sóbria, mas, teria entregue minha vontade aos cuidados de Deus, na forma em que O concebía? O que estava fazendo a respeito do "contato consciente" com meu Poder Superior? O Décimo Passo era parte da minha vida diária ou era apenas um esforço tentado uma só vez?

A maioria das respostas era negativa. Isso significava que, embora minha filha pudesse se encontrar em uma situação fisicamente desesperançosa, eu estava vivendo de uma forma destinada a retardar qualquer progresso que ela pudesse obter mental e espiritualmente. Não havia nenhuma outra solução além de sair do caminho da criança e trabalhar em mim mesma.

Nos anos que se seguiram, cresceram minhas atividades em A.A. Apelei para o meu Poder Superior – Deus – como nunca havia apelado antes. Então, um dia, minha filha andou! Havia acidentalmente soltado a mãozinha dela. Nossa reação ao fato foi idêntica à reação das pessoas nas Escrituras, perante o aleijado caminhando – "admiração e espanto".

Hoje ela tem doze anos e as autoridades médicas classificaram seu progresso como "um caso inédito". Ainda estou assombrada com um diagnóstico neurológico, que relata sobre sua coordenação, dizendo ser esta controlada pelos seus processos mentais. Enquanto o espírito dela permanecer livre e alerta, sua atividade física será entusiástica e desembaraçada. Quando seu espírito ficar amortecido, a atividade vacilará. Que lição melhor poderia eu receber?

Esta criança é o meu livro-texto sobre "Como funciona". Entre o dia em que larguei-a mentalmente e aquele em que larguei-a fisicamente, ela progrediu para além dos mais caros sonhos e esperanças de qualquer pessoa. Tento agora acompanhá-la, praticando meu programa de A.A. Como disse certa vez um pensador profundo, "a autoconfiança é, em última instância, a confiança de Deus". Como seria possível negar essa verdade, quando a experiência pessoal me mostra que é assim?

Filadélfia, Pennsylvania

10.2 DA SOLIDÃO AO ISOLAMENTO

"Sinto-me solitário, estou só!" Esse é o lamento dos alcoólicos na ativa em toda a face da Terra – em um quarto solitário, em um bar apinhado de gente, no coração de uma reunião familiar ou em meio a centenas de pessoas numa rua. Em seguida, numa contradição, as pessoas nos deixavam irritados e nos afastávamos para "fugir de tudo". Mas isso também não funcionava; não conseguíamos suportar durante muito tempo o fardo dos nossos pensamentos sombrios.

Tentávamos bravamente eliminar nossa solidão por meio da garrafa e, durante algum tempo, conseguíamos; mas não durante muito tempo. Quando chegamos ao fundo do poço e percebemos que não podíamos continuar daquele jeito, pela graça de Deus encontramos confiança em um isolamento intolerável, separados de tudo e de todos. Assim isolados, fomos capazes de encarar nossas vidas, nossos problemas e o desespero da nossa situação. Só então pudemos fazer perguntas, achar respostas e tomar as decisões. Agora poderíamos tomar a decisão de fazer alguma coisa sobre nossa maneira de beber e dos problemas de nossas vidas.

Existem dois aspectos na solidão humana. Em nosso idioma, "solidão" expressa a dor de se estar isolado. "Isolamento", expressa a glória de estar sozinho.

O que acontece conosco em A.A., que nos possibilita não apenas suportar, mas gostar dos momentos de isolamento? O que é que modifica nossa solidão em isolamento?

O amor e a compreensão que encontramos em A.A. formam uma cortina protetora entre nós mesmos e a penosa solidão dos nossos dias de ativa. Nas primeiras semanas, alguns de nós passamos a maior parte do tempo em A.A. conversando com os outros. Em seguida, torna-se evidente que temos que trabalhar e de algum modo atender às exigências e às responsabilidades do nosso dia-a-dia. Sentimos medo. Irá a antiga solidão nos atingir novamente, quando não estivermos na presença física dos outros membros de A.A.?

Mais cedo ou mais tarde, praticando os princípios dos Doze Passos, descobrimos em nós mesmos algo muito precioso, alguma coisa interior com a qual nos sentimos à vontade, independentemente de estarmos sozinhos em casa ou em qualquer outro lugar para onde a vida nos leve.

Os membros de A.A. não são deficientes emocionais que precisam de alguém que lhes segure a mão, a cada momento do dia e da noite, para impedir que caiam. Crescemos com a ajuda de Deus, na forma em que O concebemos, do companheirismo do Grupo e pela aplicação dos Doze Passos em nossas vidas.

À medida em que transcorrem as semanas de sobriedade, podemos desfrutar e valorizar os momentos de isolamento que conseguimos encontrar no corre-corre e na pressa do dia-a-dia. Quando deixamos de temer a solidão e começamos a valorizar e usar com vantagem nosso isolamento, já percorremos um longo caminho. Percebemos que é necessário um pouco de isolamento para pensar e tentar praticar alguns dos Passos. Nosso inventário é realizado no isolamento. No isolamento, admitimos perante nós mesmos a natureza exata das nossas falhas. No isolamento, nossos espíritos, buscam esse Poder Superior a nós mesmos; no isolamento procuramos, através da prece e da meditação, conhecer a vontade de Deus em relação a nós.

O isolamento pode ser procurado e experimentado de muitas formas: no silêncio da natureza, na leitura da poesia, ouvindo música, contemplando pinturas e na meditação sincera. Estamos sozinho mas não na solidão. Não obstante, essas experiências não podem responder a todas as perguntas existentes em nossas mentes. E assim voltamos ao mundo dos homens.

Alguns de nós ansiamos por nos tornar criativos em determinado setor da vida. Porém, não podemos nos tornar ou permanecer criativos sem isolamento. Uma hora de meditação *consciente* enriquecerá nossa criatividade muito mais que horas na tentativa de aprender o processo criativo.

O isolamento não é fácil; às vezes só conseguimos encontrá-lo ficando em silêncio e deixando que nossas almas se voltem sem palavras para Deus. Podemos fazer isso até mesmo em um dia atarefado e num local apinhado de gente, até mesmo sob as mais difíceis condições externas. Ninguém pode nos roubar esses momentos. O centro da nossa essência, o eu mais íntimo que é o terreno do nosso isolamento, eleva-se até o centro divino e imerge nele. Só podemos encontrar comunhão com os outros em um movimento que nos eleva primeiro até Deus e depois nos devolve d'Ele para as outras pessoas.

Até mesmo o amor renasce do isolamento, pois apenas no isolamento podem os que estão isolados alcançar aqueles de quem estão separados. Uma hora de isolamento pode nos aproximar mais daqueles a quem amamos, do que muitas horas de comunicação. Podemos levar essas pessoas conosco, para as "colinas da eternidade".

Houston, Texas

10.3 FELICIDADE

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

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

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

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

Um filósofo da antiguidade disse que a felicidade não é algo que experimentamos; é algo que recordamos. Mesmo assim, correndo o risco de soar fora de moda, digo que "estou muito feliz". Deixem-me acrescentar, rapidamente, que nada daquilo que hoje possuo veio fácil. Para mim, foi e é ainda uma parada dura. Abandonar as prerrogativas da infantilidade crônica nunca é muito fácil. Mas, no início do jogo, precisava de definições.

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

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

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

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

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

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

A serenidade é conseqüentemente para mim a *ausência de conflitos insolúveis*. Compete a mim determinar primeiro se, depois de uma análise honesta

de mim mesmo, posso enfrentar o problema, decidindo então se ele deve ser enfrentado, transferido para um outro dia ou esquecido para sempre. Podemos estabelecer metas com horizontes realísticos - se mantivermos o reconhecimento honesto das nossas limitações. Vencer as batalhas diárias, envolvidas na consecução dessas metas, é excitante. Essas é que são as emoções reais.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

New Hartford, Nova York

10.4 UMA LIÇÃO DE HUMILDADE

Deus, na forma em que eu O concebo, tem senso de humor. Um dos incidentes que me provou isso aconteceu em maio, quando pediram-me que dissesse algumas palavras na celebração do Dia das Mães, em nossa igreja.

Assim que comecei a pensar no assunto, "algumas palavras" se transformaram em um sermão. Depois de algumas horas, o sermão (que ainda não tinha sido escrito) tornou-se um dos melhores sermões já ouvido em nossa igreja. Alguns dias depois, quando comecei a trabalhar no sermão, ele se transformou provavelmente no melhor sermão de North Bay. E à medida em que a semana passou, tornou-se muito possível que me pedissem para proferir diversos outros sermões em nossa igreja. O resultado, naturalmente, seria que pessoas de outras

igrejas viriam me ouvir. Cheguei a pensar que provavelmente, mais tarde, as pessoas de outras cidades – mesmo tão distantes quanto Sault Ste. Marie – correriam em massa para me ouvir!

Menos de cinco anos antes, um dos meus maiores temores era que morresse e ninguém viesse ao meu funeral.

Quando chegou realmente o momento do meu "sermão", Deus interferiu, em Sua misericórdia e sabedoria. Senti uma terrível sede, maior que qualquer coisa que houvesse sofrido nos tempos da ativa. Comecei o meu discurso, mas tinha que interrompe-lo a cada segundo para tomar um gole de água. O precioso líquido não matava a sede. E logo, à medida em que a sede aumentava, estava tomando mais água que falando. Senti uma tentação avassaladora de brindar a congregação, derramando um pouco de água "para o Santo".

E então veio a luz. Naquele momento, a mensagem veio até mim. "Você é um alcoólico", Deus estava me dizendo. "Isso é tudo o que você é. Não é um pregador, nem um professor, nem um orador. É apenas um alcoólico em recuperação através da Minha graça".

E foi assim. Uma lição ensinada com humor. Uma lição que nunca devo esquecer: o importante não é aquilo que fazemos ou onde vivemos, ou qual é o meu nome: o importante é que sou alcoólico em recuperação pela graça de Deus, através da irmandade de A.A.

North Bay, Ontário

10.5 VENCER NA VIDA

A maioria dos alcoólicos que conheço, inclusive a mim mesmo, queria vencer na vida. Se não conseguíssemos, bem, não existia nada tão cor-de-rosa quanto os sonhos de sucesso e glória que vinham subseqüentemente à garrafa; tais fantasias são aberrações e tramas da vida do alcoólico na ativa.

Acho que uma das maiores diferenças entre um alcoólico na ativa e outro em recuperação pode ser expressa por meio dos tempos verbais. O alcoólico na ativa tende a viver no futuro e no passado. O alcoólico sóbrio, usando parte da filosofia que aprende com sua experiência em A.A., vive ou se esforça para viver no presente.

O alcoólico que não está bebendo descobre em A.A. que não se pode vencer na vida que se aprenda a estar aqui. Descobrimos a partir da Oração da Serenidade que uma das coisas que não podemos modificar é o tempo. O *aqui* e o *agora* são a única realidade, enquanto que o mundo irreal do alcoólico na ativa é apenas o ontem e o amanhã.

A graça da sobriedade reside em se aceitar o fato do passado ser inexistente e do futuro existir apenas no presente.

Lembro-me de uma certa manhã na qual acordei e disse a mim mesmo que não beberia naquele dia. Havia feito isso muitas vezes antes e fracassei em todas elas. Mas naquela manhã, por alguma razão indescritível, com outra voz disse a mim mesmo que era um mentiroso; que não conseguiria passar *sem* uma dose naquele dia. Imediatamente, foi armado o palco para aquele que seria, colocado em termos suaves, o dia mais incomum da minha vida: o dia em que minha compulsão pelo álcool foi extirpada de mim.

A explicação é simples. Quando disse a mim mesmo, "você é um mentiroso", estava pensando no presente. Não disse, "se você atravessar a manhã e tomar um gole à tardinha, você *será* um mentiroso". Naquele momento exato, tive forças para fazer alguma coisa acerca da minha condição, porque reconheci-a como uma condição presente e não futura. Assim, procurei A.A. e encontrei a ajuda que

precisava. No exato momento em que reconheci-me como mentiroso, deixei de ser um (naquela instância pelo menos).

Desde que livre-me do turbilhão da vida alcoolizada, tenho me interessado em meditar sobre esse negócio de vencer na vida. Nos excessos da minha ambição inspirada pelo álcool, costumava imaginar que, para vencer na vida, tinha que ser algo assim como uma máquina sobrenatural, abrindo caminho para a frente e para cima, mergulhando inexoravelmente nas barreiras da vida, triturando, resfolegando, bufando, insensível aos obstáculos, impulsionado pela virtudes da ambição e pela sedução do sucesso – o tipo de sucesso que nos vem sem esforço a partir de uma garrafa.

Não sabia então que, se quiser vencer na vida com um pouco de paz, você tem primeiro que aprender a *ficar aqui*. É necessário ter coragem para *ficar aqui*; isso implica em autodisciplina e determinação. Qualquer um que tenha energia suficiente e uma idéia fixa, pode vencer na vida. Observe-se os barões ladrões, os ditadores, os demagogos. Mas para *ficar aqui*, você precisa saber onde se encontra antes que possa saber para onde está indo. Você tem que procurar antes de encontrar e tem que perguntar antes de aprender realmente a procurar. São necessárias humildade para perguntar, paciência para esperar a resposta e fé em que a resposta virá. Essas virtudes, ocorre-me, dificilmente seriam as virtudes de uma máquina.

Gosto de pensar que *ficar aqui* me fornece uma indicação para a pratica do Décimo Primeiro Passo. Não aperfeiçoamos nosso contato consciente com Deus, na forma em que O concebemos, projetando-nos no futuro. Afinal de contas, até mesmo *o daqui para a frente começa a partir daqui*.

Manchester, Massachusetts

10.6 UMA FILOSOFIA PRÁTICA

Estando integrado ao ambiente de A.A., me mantenho sóbrio há mais de oito anos. Tenho recebido ajuda de uma filosofia muito prática – uma forma de raciocinar que gera resultados reais.

"Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus, na forma em que O concebíamos." O Terceiro Passo pode ser uma ordem dura, especialmente quando não se é muito religioso ou se enfrentou alguns problemas na área de "Deus". A reformulação do Passo me ajudou muito: "Deus, na forma em que não O concebo" e entregar minha vida aos cuidados do Bem".

Essas duas idéias permitem que um pagão como eu descarte o aspecto religioso e comece a experimentar os benefícios espirituais de A.A. Para muitos de nós, a concepção de Deus esbarra no fato frustrante de não O concebemos. Foi um enorme alívio para mim saber que eu simplesmente não tinha que concebê-Lo. Afinal de contas, você não precisa saber como cresce uma árvore, para fazer uma cerca de madeira. E A.A. é pratico. Tentar conceber Deus antes de trabalhar o Terceiro Passo, na minha opinião é uma tarefa impossível. É impraticável.

Posto isso, como se poderá praticar esse Passo? Minha sugestão é que será proveitoso *parar de tentar* praticá-lo. Por que? Porque tentar praticar o Terceiro Passo pode ser apenas outra forma de tentar conceber Deus. Outra vez, isso é impraticável.

Muitas pessoas decidem elaborar planos a partir de coisas que não exigem nenhum trabalho. Viemos a acreditar que nada de bom é conquistado sem esforço e que a auto-indulgência é sempre ruim. Minha opinião é que o Terceiro Passo não exige nenhum trabalho e que ele pode ser melhor implementado através da auto-indulgência mais agradável.

Permitam-me ilustrar com uma pequena experiência que me aconteceu, após estar em A.A. por cerca de um ano. Minha situação profissional era, segundo me parecia, muito ruim. Mal podia aturar aquilo que fazia, simplesmente continuei ganhando tempo. Subitamente, apresentou-se uma nova oportunidade. O novo emprego exigia que eu me mudasse e era em uma empresa conhecida por contratar e despedir as pessoas sem nenhuma consideração. Não obstante, o salário inicial era um terço maior do que eu estava ganhando. Meu velho emprego fora uma preocupação constante e significativa para mim, a partir do momento em que me tornara sóbrio; na época da nova oferta vinha, há muitos meses, fervendo e me irritando noite e dia por causa do velho emprego.

Estivera, na realidade, tentando modificar minha situação no emprego através da minha vontade própria, escrevendo memorandos, queixando-me, tentando moldar a empresa segundo minha forma de pensar. Bem, havia quarenta pessoas na empresa, além de mim. Não conseguiria mudá-las todas. Agora chegava aquela oferta e complicava ainda mais minha cabeça. Não queria me mudar; estava me tornando parte de um grande Grupo de A.A. e havia feito muitos amigos AAs. Fiquei dividido entre a oportunidade de um grande salário e a segurança do emprego pré-existente; entre mudar-se para uma cidade estranha e ficar com os amigos que havia recentemente conseguido. Isso pode não parecer muito preocupante para quem está preso, por exemplo, mas, para mim, foi o suficiente para levar-me a um médico atrás de pílulas contra azia, arruinar meu humor e perturbar totalmente minha vida.

Finalmente, fui procurar um amigo de A.A. que tinha muitos anos de sobriedade de excelente qualidade. Ele não me falou acerca do Terceiro Passo – pelo menos não pelo nome. O que ele disse foi: "Por que você simplesmente não adia essa decisão durante um ano?" Perguntei-lhe o que ele queria dizer com isso. Aconselhou-me a permanecer no emprego atual. Sugeriu que simplesmente parasse de me preocupar em estar ou não ganhando dinheiro o suficiente, que fosse simplesmente trabalhar todos os dias, desfrutasse do privilégio de não me preocupar com a minha situação, vivesse um dia de cada vez e fizesse o que me parecesse melhor a cada dia, conforme as circunstâncias – e que fizesse tudo isso durante um ano. Um ano livre de preocupações! Melhor do que férias pagas.

Bem, eu fiz isso. Estava tão cansado de aborrecer-me com aquela droga de emprego que foi um prazer ir simplesmente trabalhar todos os dias e não me preocupar. Em outras palavras, desisti – mas de uma maneira bastante saudável. Meu humor melhorou, assim como meu trabalho. No fim de um ano, havia sido promovido duas vezes e recebera dois aumentos de salário. Posteriormente, fui trabalhar em outra empresa, mas mantive relações cordiais com meus colegas anteriores.

Aquele foi o ano mais valioso da minha vida. Aprendi da maneira mais prática a verdade daquele velho chavão segundo o qual você só pode mudar a si mesmo e não o resto do mundo. Aprendi que você pode praticar o Terceiro Passo sem tentar praticá-lo. Você pode praticar o Passo, deixando de se preocupar durante um ano. Ao final de um ano, se houver gostado muito de não se preocupar, tire outro ano de folga. Todos nós temos que fazer alguma coisa todos os dias – trabalhar em um escritório ou uma fábrica, ser soldado, cuidar de uma casa ou qualquer outra coisa. Nenhum de nós precisa compreender Deus ou se preocupar sobre coisas que estão além do nosso controle. Podemos nos dar ao luxo de não nos preocuparmos. Qualquer um de nós pode suportar apenas um dia; tudo que cada um de nós precisa é tentar isto em seu próprio trabalho, em sua própria vida familiar. Não temos que tentar consertar o mundo todo ou entender o que nenhum teólogo, de qualquer credo, jamais entendeu.

Paramos, simplesmente de nos meter nos assuntos de Deus. E, na minha opinião, quando paramos de nos agitar e nos preocupar, entregamos nossa vontade e nossas vidas aos cuidados de Deus (ou do Bem), na forma em que O concebemos (ainda que não O compreendamos).

San José, Califórnia

10.7 ÊXTASE

Não devemos nos contentar com um A.A. morno, de meias-medidas na prática dos Passos ou com uma vida sem graça e vazia, em nossos dias de sobriedade. Não se quisermos continuar sóbrios.

Não. Acho que temos que continuar procurando algo melhor do que o tédio, melhor do que uma vida banal, melhor do que a espiritualidade medíocre. Em um artigo intitulado "A Busca do Êxtase", escrito para A.A. Grapevine, o filósofo Gerald Heard disse: "Aparentemente... nenhum de nós está vivendo de uma forma suficientemente 'tonificante', como se fosse para estarmos capacitados a enfrentar as tensões às quais seremos agora passíveis de nos expor, sem um colapso... O alcoolismo (como todas as dependências químicas) não é basicamente a busca da sedação total. O alcoolismo é um desejo daquele 'êxtase', daquele 'emergir' das lagunas da conformidade, daquele avanço através dos altos mares não-cartografados onde o único mapa é o céu estrelado".

Existe por aí, em alguma parte, algum alcoólico sóbrio para o qual essa passagem não seja profundamente significativa?

Alguns anos atrás, sentei-me em um bar de Nova York conversando com um jornalista que havia acabado de perder outro emprego, por causa da bebida. Estava interessado na minha história sobre A.A., mas estava também aceso como uma árvore de Natal, zangado e totalmente desinteressado em qualquer conversa sobre sua regeneração – naquele dia.

Veio-me um pensamento à cabeça. "Você sabe, H...", disse: "Acho que um dos maiores prazeres de se refugiar na bebida é exatamente essa sensação de estar a quilômetros de distância dos palermas. Você está numa outra. Rota diferente. Música diferente. Uma jogada realmente existencialista sob o estímulo do álcool. No fio da navalha entre o prazer e a dor, entre o sucesso e o desastre". E um monte de conversa mole, nesse estilo.

Percebi que finalmente tinha um ouvinte atento. Ele disse que era exatamente aquilo. Era o viver sem regras que o atraía, com desastres ou não. Viver com os palermas era uma amolação. Um atraso de vida, uma maldita impossibilidade.

Penso hoje que essa tentativa completamente malograda de Décimo Segundo Passo (rezo para que H... esteja hoje em A.A., em algum lugar) ajudou a mim. Nunca mais desde então deixei de estar ciente do fato de que, sendo um alcoólico, o melhor que tenho a fazer é não tentar ser exatamente como os demais, exatamente o normal. Para falar a verdade, não sei realmente nada como ser normal – ou seja, não-alcoólico – e assim não posso enfiar nenhuma idéia idiota na minha cabeça que diga respeito a uma vida normal. Não. Deixem-me ficar com a opinião do Sr. Heard, durante algum tempo. A ênfase dele é aquela que me serve.

Se tenho que, sendo um alcoólico, "emergir das lagunas da conformidade" e permanecer sóbrio, como é que devo fazê-lo? Juntando-me a um bando de revolucionários? Virando "hippie"? Praticando yoga?

Ah, mas *tenho* uma resposta. Vejamos os Doze Passos. Enfadonhos? Tentei praticá-los? Certamente não tentei ir muito além dos três primeiros, nos dois primeiros anos em A.A. Minha reação aos últimos nove Passos foi que eles estavam lá para encher o quadro; eram mais piedosos do que práticos. Não era necessário ir tão longe... e assim por diante.

Porém, tive ao longo do caminho um pouco de má sorte. Enfrentei alguns períodos ruins: trabalho, saúde, família, tudo parecia ficar emaranhado de uma só vez. Fui induzido (vejo isso agora como um empurrão espiritual) a tentar o Quarto e o Quinto Passos, o inventário e a admissão. Não fiz um serviço lá muito bom. Escrevi uma parte do inventário, mas não a totalidade. Conteí alguns dos prejuízos causados, aqueles mais prementes – mas não todos. Não obstante, consegui a partir dessa prática um estimulante ano de progresso espiritual. Estava *mudado*, em algum sentido importante.

Então sobreveio uma redução do ritmo, como evidentemente sempre acontece. Comecei a achar que o Sexto e o Sétimo Passos precisavam ser trabalhados. Interessantes. Difíceis. Existencialistas. O fio da navalha entre o desastre e o progresso. Estranha concepção nova de Deus e de mim mesmo.

Percebi que não podia existir nenhuma "laguna da conformidade" para o homem encarar seu caráter, confessa-o, torna-se disposto a modificá-lo e pede a Deus que o modifique.

Dinamite! Teria coragem para explodi-la? Será que não podia deixar a coisa toda para lá e me contentar com uma vida modesta, calma, nada excepcional, não muito espiritual? Afinal de contas, se X e Y conseguem isso, Z também consegue.

Serão eles alcoólicos? Bem, não são. E saberei realmente alguma coisa acerca das suas vidas espirituais? Bem, não sei.

Voltemos a mim. Precisava ser *outro*. Era por essa razão que bebia. E ainda preciso ser outro. Havendo experimentado o caminho tóxico das drogas e dos excessos, deixem-me experimentar o caminho "tonificante" (no fraseado de Heard) dos Passos, o caminho da saúde e da alegria. Os Passos são o remédio específico para o que há de errado (ou certo – não importa) comigo: alcoolismo. Eles são o caminho para ser o "outro" – e de quebra, sadio.

Cheguei até aqui: sei agora que o que está envolvido em aceitar todo o programa de A.A., como os primeiros AAs o legaram a nós, não é a perspectiva de nos convertermos numa espécie de "bonzinhos" repugnantes. É um convite para sermos verdadeiramente vivos, conscientes e talvez mesmo extáticos. Estou começando a acreditar que, se não aceitar tudo aquilo que o programa oferece (exige?), e, ao invés disso, me afastar dele como de certa forma outros além de mim barganharam, posso acabar bêbado.

Em outras palavras, se não praticar seriamente e na totalidade os Doze Passos de A.A., não posso esperar estar "integrado ao programa".

Vermont

"NENHUM HOMEM É UMA ILHA"

Estava espiritualmente arruinada antes que A.A. entrasse em minha vida e muito antes que o alcoolismo penetrasse, como um parasita, sob a minha pele. Não tinha nada, nenhuma fé à qual me agarrar. Não tinha fé nos homens porque, juntamente com a bebida, havia perdido a fé em mim mesma. Não confiava em ninguém, porque os outros não passavam de meros reflexos de mim mesma, e eu não podia confiar em *mim*.

Fiquei sóbria em A.A. e, como por milagre, o cálido fluxo da realidade, que temera durante tanto tempo, inundou-me e não tive mais medo. Comecei a imaginar o porquê. Juntamente com a sobriedade, alguma coisa nova entrara em minha vida.

Comecei a me preocupar pelos outros. Essa palavra, "preocupação", juntamente com sua irmã "consideração", era uma coisa estranha para mim. Havia acreditado que era capaz de me apaixonar, havia me considerado uma mãe carinhosa; mas essas emoções, percebo agora, haviam sido reflexo do meu interesse em mim mesma. Nada penetrava para além do meu eu. No início da

sobriedade, comecei a sentir compaixão pelos outros bêbados, depois pelos meus filhos e então pelo meu ex-marido. Essa compaixão, um sentimento acompanhado mais tarde pelo amor, abriu a porta de uma maciça fortaleza dentro de mim, que estivera eternamente trancada.

Mas essa foi a coisa estranha: na sobriedade, eu não estava retornando ao meu estado anterior. Não estava retomando aquele "bem-estar" que deixara quando comecei a beber como uma alcoólica. Estava me tornando, como ouvi ser dito uma vez, "mais que bem". Ao sondar minha própria personalidade (através do Quarto Passo), encontrei uma nova substância dentro de mim. Aquilo que nunca havia estado lá antes, nem mesmo na infância. Deve ter crescido numa pedra ou num buraco vazio.

Agora havia alguma coisa criando raízes. Comecei a *sentir* pelos outros, a ser capaz de, por momentos muitos breves, me colocar no lugar dos outros. Novos mundos se abriram. Comecei a entender o mundo à minha volta. Eu não era o centro do Universo. (Que calamidade descobrir aquilo!) Eu fazia parte de um mistério gigantesco e maravilhoso. Não podia sondá-lo porque não sabia nada a respeito. Só podia rodeá-lo com uma curiosidade infantil. Ainda estou a rodeá-lo. Nunca descobrirei, como nenhum de nós descobrirá, os segredos do Universo. Mas podemos *aceitar* seus mistérios, a nossa parte neles e as nossas vidas e mortes, como algo espiritual para além da nossa compreensão.

Comecei a observar meus filhos. Eram pessoas pequeninas e importantes. Percebi que nunca os havia tratado, enquanto estava bebendo, como algo mais do que pequenas máquinas que eu houvesse criado, como se tivesse juntado partes de um brinquedo e ficasse orgulhosa com isso. Vi-os começar a florescer, à medida em que os tratava de outra forma. Estendi a mão para ajudar alguém, às vezes apenas ouvindo, e senti um estranho contentamento por ser capaz de ajudar – uma incrível descoberta para mim!

Desenvolvi minha própria versão do que seja espiritualidade. Espiritualidade não significa que tenho que ser como os santos, que afirmavam receber orientação direta e ter visões de Deus. Significa que devo me preocupar com meu próximo; somente desta forma é que poderei receber a graça de Deus, meu Poder Superior, porque, nas palavras de John Donne, muito anteriores a A.A., "nenhum homem é uma ilha".

Comecei a experimentar uma segurança em meus novos sentimentos espirituais, até que fui abalada, numa noite, por um amigo de A.A. "Tudo bem", disse ele. "Então você consegue aplicar o Terceiro Passo e uma crença espiritual em Deus, à sua vida pessoal. Mas como é que você pode aceitar as terríveis calamidades que acontecem diariamente ao nosso redor? "

Defrontei-me de novo, perigosamente, com as perguntas da minha infância religiosa mas não espiritual – como posso aceitar a crença em um Deus que permite esses monstruosos crimes contra a humanidade, como as tenebrosas cenas de Buchenwald, Dachau e Hiroshima? Comecei a pensar assustadoramente na morte e no sofrimento, não meus, mas de toda a humanidade. Passei a questionar demais minhas novas crenças – iniciou-se o pânico. Procurei as respostas em outra literatura além daquela de A.A.

Felizmente para mim, antes que houvesse lido demasiado acerca das crenças espirituais (uma área que só estava me levando à confusão), percebi que estava querendo demais, e muito rapidamente. Sabiamente, deixei os livros de filosofia para as mentes mais capazes que a minha. Não podia me arriscar a mais confusão mental. Voltei aos ensinamentos de A.A. que haviam me salvado de uma vida de tormentos.

Não precisava procurar nada além dos Doze Passos e do poderoso enunciado da Oração da Serenidade, "aceitar as coisas que não podemos modificar". Minha resposta pessoal está ali, na palavra "aceitar". Aceitar o lugar do homem no plano universal. Aceitar minha vida como uma partícula ínfima do todo. Nenhum de nós pode sequer sondar as glórias e as religiões desconhecidas do Universo. Mas *podemos* viver na Terra e amarmos uns aos outros. Podemos deixar nascer em nós os princípios do *interesse, compaixão, consideração* e perceber nosso próprio crescimento. Com as ferramentas e as indicações de Alcoólicos Anônimos, podemos aprender um pouco a respeito dessa dádiva preciosa – nossa entrada para a espiritualidade humana.

Nova York, Nova York

OS DOZE PASSOS DE ALCOÓLICOS ANÔNIMOS RESUMIDOS

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 concebíamos."
4. "Fizemos minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos."
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."
8. "Fizemos uma relação de todas as pessoas que tínhamos 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."
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."
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."