

➤ Há uma solução

A certeza de que fomos salvos de uma grande catástrofe transforma-se no elo poderoso em busca de uma solução comum

Na nossa caminhada alcoólica conhecemos milhares de homens e mulheres que já se viram em condições desesperadoras, tanto quanto nós.



Entretanto, quase todos encontraram a solução para o seu problema alcoólico, tudo isso em razão da prevalência, entre nós, do espírito de Irmandade, amizade e compreensão verdadeiramente maravilhosas. Somos um grupo de náufragos socorridos. A certeza de que fomos salvos de uma grande catástrofe transforma-se no elo poderoso em busca de uma solução comum. Acreditamos numa única saída e, em virtude dela nos solidarizamos fraternalmente. Essa é a grande mensagem para todos que sofrem do alcoolismo.

Os psiquiatras competentes logo percebem que, às vezes, é impossível persuadir um alcoólico a discutir o assunto sem reservas. Essa particularidade torna-se mais difícil, ainda, entre o alcoólico e a esposa, parentes e amigos mais íntimos.

Porém, o ex-bebedor problema que encontrou essa solução, geralmente ganha a confiança de outro alcoólico em poucas horas. Se continuarmos no caminho que estamos, sem dúvidas obteremos bons resultados.

Quantas vezes ouvimos pessoas afirmarem: “Bebo quando quero, e paro quando quero! Por que fulano não faz o mesmo? Se você não sabe beber como um cavalheiro, por que não para de beber? Fulano poderia parar se quisesse! Sua esposa é tão boa! Ainda que seja por ela, por que fulano não para de beber!”! Essas são observações que ouvimos a toda hora. Entretanto, temos aquele tipo de bebedor forte, cuja habitualidade o leva à loucura ou à morte prematura.

Como é fácil observar o verdadeiro alcoólico, a princípio talvez beba com moderação! (Ainda não é alcoólico) logo, queira ou não queira, passa a ser um bebedor forte e contínuo. Posteriormente, em uma ou outra etapa de sua carreira de bebedor, começa a perder todo o domínio sobre a quantidade de álcool que ingere desde que tome o “primeiro gole”. Aqui, ele perde o controle total. Faz coisas absurdas quando bebe! Mesmo sendo a melhor pessoa do mundo, basta beber para se transformar até num perigoso ser antissocial (em linhas gerais, este é o alcoólico).

Por que se comporta assim? Se centenas de experiências lhe demonstram que um só gole significa uma catástrofe de sofrimentos e humilhações, por que se obstina a tomar esse gole? A verdade é que, em sua santa ingenuidade diante do copo, o alcoólico pensa: “Vou tomar somente duas! Desta vez não me embriagarei e vou prová-lo”.

Quantas vezes começávamos a beber com essa teoria infantil e, logo após tomarmos a terceira ou quarta dose, substituíamos esse pensamento por: “desistirei na sexta dose”!

Chegando, então, na sexta dose vinha o grito de liberdade: “De que vale parar agora”? Quando semelhantes pensamentos penetram na mente de um indivíduo com tendências alcoólicas, provavelmente, ele já se colocou fora do alcance da ajuda humana e, a menos que o

tranquem em um lugar de onde não possa mais sair, pode morrer ou tornar-se permanentemente louco. Essas amargas e cruéis verdades foram confirmadas por legiões de alcoólicos, por meio da história. Daí por que vimos diante dos companheiros, e amigos alcoólicos que ainda estão por chegar, para lhes confirmar as experiências espirituais profundas e verídicas, as quais revolucionaram nossa atitude ante a vida, ante os nossos semelhantes e ante o Universo de Deus.



Hoje, o fator primordial de nossa existência é a absoluta certeza de que o nosso criador penetrou em nossos corações de uma maneira verdadeiramente miraculosa, servindo-nos de dons que nunca poderíamos ter alcançado por nós mesmos.

Quem conheceu os primórdios de A.A., sabe dos momentos espirituais vividos pelo psiquiatra Dr. Jung, e o não menos famoso industrial norte-americano Roland, este, reconhecidamente alcoólico que, após dois anos de tratamento acreditou haver adquirido conhecimento tão profundo de suas intrincadas circunvoluções cerebrais, que jamais acreditava numa nova recaída, que logo aconteceu. Diante da situação, Roland implorou ao médico que lhe colocasse toda a verdade e a obteve.

Na opinião do médico não havia nenhuma esperança para Roland, não poderia jamais voltar a ocupar sua posição na sociedade e teria que se submeter à internação fechada ou então ser acompanhado de forma permanente se quisesse viver mais tempo. Aqui o médico acrescentava: – Roland, você tem a mente de um alcoólico crônico. Até hoje, não vi nenhuma recuperação em casos onde o estado da mente tenha chegado ao ponto onde se acha a sua. Roland perguntou: – Mas, não há nenhuma exceção? – Há sim, respondeu o médico! Em casos como o seu, as exceções ocorrem aqui e acolá quando alcoólicos passam por experiências espirituais vitais.

Com essas palavras do médico, Roland despertou espiritualmente, não mais precisando ser confinado e nem acompanhado; agora sóbrio, estava livre para ir a qualquer parte do mundo sozinho. De nossa parte, buscamos o mesmo caminho com todo o desespero de homens naufragados. Encontramos uma nova vida, que realmente funciona. Daí por que nossas experiências pessoais são a esperança de muitos homens e mulheres alcoólicos desesperados, que conheçam os nossos princípios, bem como a história da Irmandade, pois somente contando abertamente nossos problemas passados, conseguiremos que essas pessoas afirmem: sim, eu também sou

Como Funciona?

“Raramente temos visto fracassar uma pessoa que tenha seguido cuidadosamente o nosso caminho.”

Em meus primeiros tempos na Irmandade de Alcoólicos Anônimos a frase “raramente temos visto fracassar uma pessoa que tenha seguido cuidadosamente o nosso caminho” foi fundamental para realmente acreditar que havia uma esperança concreta para a



manutenção da minha sobriedade.

As histórias que ouvia na sala refletiam de um modo geral como aqueles companheiros eram, o que havia lhes acontecido e como estavam agora. Era perceptível a melhora em todos os aspectos pessoais de cada um deles. É claro que eu havia me identificado em minha totalidade com o pouco de cada um deles e queria para mim também aqueles mesmo frutos doces que o Programa tem a nos oferecer.

Neste ponto eu já havia me decidido que queria o que A.A. tinha para me oferecer e estava disposto a fazer tudo o que fosse preciso para o conseguir, então me preparei para dar certos

passos. O Primeiro Passo já exercia em sua plenitude, porém, perante alguns destes passos, ainda resistia. Com a frequência às reuniões presenciei muitos companheiros que acreditaram que poderiam encontrar um caminho mais fácil e cômodo, porém não conseguiam dar continuidade ao Programa. Aqueles que mantinham uma sobriedade contínua sempre pediam, com toda a serenidade possível, que me empenhasse com aplicação e sem medo logo desde o início.

Percebia que alguns ainda tentavam se agarrar a velhas ideias, mas eu via que o resultado era nulo, o que me fazia lembrar de como o álcool é manhoso, desconcertante e poderoso!

Foi neste ponto que percebi que sem ajuda seria demais para mim, e que somente conseguiria com a ajuda de Um poder, e esse Um é Deus.

Estava convencido de que as minhas medidas de nada me adiantariam e apenas uma entrega completa a um Poder Superior, através da Programação de A.A. me dariam a chance de ter realmente uma vida serena e feliz.

Seguindo os Doze Passos sugeridos pelo programa de recuperação de A.A. olhei cuidadosamente para os meus medos. Procurei e encontrei as razões destes medos através do Quarto Passo.

Percebi ao compartilhar com outro e com Deus a minha falta de confiança em mim mesmo, a autoconfiança resultava até um certo ponto, mas só por si não bastava. A enorme confiança que tinha em

mim mesmo não resolvia inteiramente meu problema do medo e nem outras dificuldades. E quando ela me tornava arrogante, ainda era pior.

Passei realmente a acreditar que havia uma melhor maneira, pois o A.A. me mostrava que sim. Eu tinha agora uma base diferente onde me apoiar: “a base da confiança e da fé em Deus através dos meus companheiros de A.A.” Confiei em um Deus infinito e não na finitude dos homens. Passei a acreditar em cada um dos meus companheiros e suas experiências e através deles esse Poder Superior estava me ajudando a entender a programação de A.A., e que estava no mundo para desempenhar o papel que Ele me designou. À medida que atuava de acordo com o que pensava ser a Sua vontade, e humildemente confiava Nele, me tornava capaz de enfrentar serenamente a adversidade, então roguei humildemente a ele que removesse os defeitos de caráter por mim identificados.

Nunca precisei me desculpar perante ninguém por depender desse Poder Superior.

Hoje posso aceitar aqueles que consideram a espiritualidade como o caminho da fraqueza, porém paradoxalmente é a via da fortaleza e passo a entender cada vez melhor esta força que nasce da minha fraqueza. O veredicto dos tempos é que a fé significa coragem. Todas as pessoas de fé têm coragem, confiam no seu Deus.

Esta coragem foi fundamental para que eu pudesse efetuar as reparações que estavam ao meu alcance, sem prejudicar ninguém mais

Ao escutar as experiências de meus companheiros, compartilhando fé, força e esperanças, percebo que uma nova dimensão se agregou em minha vida. Houve uma época em que eu acreditava que somente o álcool podia tornar a minha vida tolerável. Sequer podia me imaginar sem ele.

Hoje, de uma forma estranha e milagrosa, sinto-me absolutamente bem, como se nada me faltasse. Tenho novos amigos, novas atitudes e novos horizontes.

Atualmente vejo a necessidade da prece e da meditação para que novas situações não se transformem em outros problemas.

Entendi desde a primeira vez que escutei o preâmbulo de Alcoólicos Anônimos que é fundamental me manter sóbrio e ajudar outros a alcançarem a sobriedade.

Através da transmissão da mensagem, onde o serviço em A.A. é peça fundamental, foi onde realmente encontrei a melhor forma de alicerçar minha sobriedade.

E é desta forma que acredito que o Programa de Recuperação sugerido por A.A. funciona, através de algo Superior emanado das trocas de experiências dos companheiros.

Obrigado a todos e mais vinte e quatro horas de sobriedade a todos.

Nossas relações com o público baseiam-se na atração em vez da promoção

Cabe-nos sempre preservar o anonimato pessoal na imprensa, no rádio e em filmes.

Em nossas Doze Tradições, temos nos colocado contra quase todas as tendências do mundo "lá fora". Temos negado a nós mesmos o governo pessoal, o profissionalismo e o direito de dizer quais deverão ser nossos membros. Abandonamos a beatice, a reforma e o paternalismo. Recusamos o generoso dinheiro de fora e decidimos viver à nossa custa. Queremos cooperar com praticamente todos, mas não permitimos que nossa sociedade seja unida a nenhuma. Não entramos em controvérsia pública e não discutimos, entre nós, coisas que dividem a sociedade: religião, política e reforma. Temos um único propósito, que é o de levar a mensagem de A.A. para o doente alcoólico que a deseja. Tomamos essas atitudes, não porque pretendemos virtudes especiais ou sabedoria; fazemos essas coisas porque a dura experiência nos tem ensinado que A.A. tem que sobreviver num mundo conturbado como é o de hoje. Nós também abandonamos nossos direitos e nos sacrificamos, porque precisamos e, melhor ainda, porque quisemos. A.A. é uma força maior do que



qualquer um de nós; ele precisa continuar existindo ou milhares de alcoólicos como nós certamente morrerão.

Em nossas Doze Tradições, temos nos colocado contra quase todas as tendências do mundo "lá fora". Temos negado a nós mesmos o governo pessoal, o profissionalismo e o direito de dizer quais deverão ser nossos membros. Abandonamos a beatice, a reforma e o paternalismo. Recusamos o generoso dinheiro de fora e decidimos viver à nossa custa. Queremos cooperar com praticamente todos, mas não permitimos que nossa sociedade

seja unida a nenhuma. Não entramos em controvérsia pública e não discutimos, entre nós, coisas que dividem a sociedade: religião, política e reforma. Temos um único propósito, que é o de levar a mensagem de A.A. para o doente alcoólico que a deseja. Tomamos essas atitudes, não porque pretendemos virtudes especiais ou sabedoria; fazemos essas coisas porque a dura experiência nos tem ensinado que A.A. tem que sobreviver num mundo conturbado como é o de hoje. Nós também abandonamos nossos direitos e nos

sacrificamos, porque precisamos e, melhor ainda, porque quisemos. A.A. é uma força maior do que qualquer um de nós; ele precisa continuar existindo ou milhares de alcoólicos como nós certamente morrerão.

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

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

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

Toda a Irmandade tem conhecimento de que o Anonimato foi o tema que mais preocupou os nossos cofundadores, haja vista a maneira errônea como tem sido interpretado pela maioria. A prova disso está no fato ocorrido quando de sua última mensagem enviada aos companheiros que lhe prestavam solidariedade, por ocasião dos seus 36 anos de sobriedade. Já sem forças, Bill pediu a Lois – sua esposa – que o representasse, lendo aos companheiros solidários a seguinte mensagem: "Meus pensamentos hoje são cheios de gratidão para com a nossa Associação, pelo sem número de bênçãos que nos tem dado a graça de Deus. Se me perguntassem qual dessa bênção foi responsável por nosso crescimento como associação e mais vital para nossa continuidade, eu diria: O conceito do Anonimato.

"Ao fim, se nenhum de nós desperdiçarmos publicamente nosso valor, ninguém possivelmente irá explorar A.A. para benefício pessoal. O anonimato não é apenas algo para nos salvar da

vergonha e do estigma alcoólico; seu propósito mais profundo é, na verdade, manter nossos egos tolos, sob controle, evitando que corremos atrás do dinheiro e da fama pública à custa de Alcoólicos Anônimos”.

Com efeito, ainda em seu artigo “Por que Alcoólicos Anônimos é Anônimo?”, Bill afirma: “O temporário ou aparentemente bom pode muitas vezes não ser aquilo que é sempre o melhor. Quando se trata da sobrevivência de A.A., nem o nosso melhor será bom o suficiente”.

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

Uma experiência pessoal com o anonimato

Vivo em uma pequena cidade do interior e nos meus primeiros anos de A.A. a sociedade local além de surpresa por eu ter parado de beber ainda achava que eu era muito especial, pois vivia ajudando os bêbados. Imagine! Pois bem, belo dia, o Lions Clube local resolve prestar homenagem a três pessoas da cidade que mais se destacaram durante o ano e, para minha surpresa, o meu nome era um deles. Cheguei em casa e contei a novidade à minha esposa, ao que ela perguntou: o que você fez para receber essa homenagem? Fiquei sem o que responder, afinal não tinha feito nada de especial.

Só pode ser pelo A.A., disse ela. Eles devem estar achando que você deve ser algo lá em A.A. E perguntou em seguida, e o anonimato?

Eu, que já desconfiava disso, fui obrigado a baixar a cabeça e entender que era isso mesmo e a contragosto fui procurar a Diretoria do Lions para cancelar a minha homenagem. Chegando lá, o Presidente foi logo dizendo: “A festa é depois de amanhã e não tem como mudar a programação na última hora”. Ao que ponderei: Então pelo menos não fala nada de A.A., ou seja, que eu seja homenageado sem motivo. Ele achou estranha minha proposta, mas depois de muito explicar sobre o anonimato ele concordou. Chegando o dia da dita festa, eu fui o terceiro a ser “homenageado”. Havia muita gente e muito barulho. O orador, conforme combinado, me chamou e entregou o troféu sem o porquê do mesmo e eu apavorado com o anonimato fui para o microfone e fiquei bem longe dele para que não saísse nenhum som e disse um monte de coisas ininteligíveis. Alguns da platéia ainda pediam para eu falar mais alto, mas eu insistia que tinha problema no som.

Terminada essa parte da homenagem ainda tinha mais: uma mesa reservada aos homenageados exporem os seus troféus. Meu Deus! Estava escrito no meu troféu: “Homenagem a fulano de tal pelos brilhantes trabalhos desenvolvidos à frente de Alcoólicos Anônimos”. Corri para o carro e joguei o troféu lá, bem escondido e voltei para a tal mesa. Nela ainda fiquei um bom tempo respondendo porque não estava com o troféu enquanto os outros estavam. Foi uma noite difícil

e uma maneira complicada de aprender e respeitar a Tradição o Anonimato.

Graças ao alerta de minha esposa eu pude acordar a tempo e frear um pouco da minha necessidade de prestígio quando ainda não tinha dois anos de A.A. Quanto ao troféu? Ele está bem escondido em minha casa e quando lembro dele e da história acho a maior graça de tudo.

Obrigado companheiros por me aceitarem como sou!

Sétima Tradição

Minha contribuição para a autossustentação financeira do grupo

O mesmo livreto apadrinha sobre a autossus-tentação financeira do Grupo, da seguinte forma:



Autossuficiência: A Sétima Tradição

Não existem taxas nem mensalidades para a filiação a A.A., mas temos nossas despesas. Respeitante à Sétima Tradição, os Grupos podem “passar a sacola” para cobrir despesas como aluguéis, águas e cafés, literatura aprovada pela Conferência de A.A., folhetos e relações de Grupos e as

contribuições para os serviços prestados pelos ESL's, Comitês de Distrito e de Área e ao ESG. Os membros de A.A. podem contribuir com a quantia que desejarem, até o máximo equivalente três mil dólares por ano. (o “máximo” anual está atualizado pelas informações do A.A. World Services).

Outra literatura da Irmandade que me apadrinhou na conscientização de minha responsabilidade de fazer, habitualmente, contribuições financeiras para a autossustentação da Irmandade, a começar pelo meu Grupo Base, foi o folheto “Autossuficiência pelas nossas próprias contribuições”, que aborda o porquê e o como fazer isso.

No porquê encontramos: “De acordo com a Sétima Tradição, todos os grupos de A.A. deverão ser absolutamente autossuficientes, rejeitando quaisquer doações de fora...” e “em A.A, cada grupo é

realmente parte de uma estrutura mais ampla, que procura levar sua mensagem aos que ainda sofrem de alcoolismo e não sabem haver uma saída”.

Todas essas partes, em cada nível da Estrutura de Serviços, são formadas e expressam a consciência coletiva de seus membros, individualmente. Para serem “absolutamente autossuficientes”, requerem compromisso da parte de cada membro para sustentar através de seu grupo de origem os serviços fornecidos pelo ESL, pela Área ou pelo ESG, para que esses órgãos de serviços possam continuar levando a mensagem de A.A. para além dos grupos.

No como, diz que: “Para manter os serviços essenciais de Alcoólicos Anônimos”, o Manual de Serviço de A.A. orienta que os grupos adotem um plano específico de contribuições, o plano 60-25-15. Convém dizer que pela falta das contribuições suficientes dos grupos, para manter os serviços essenciais de A.A., esse plano tem sofrido interpretações as mais diversas, que não condizem com o seu real sentido, ou seja, primeiramente, o grupo tem de atender às suas despesas básicas: aluguel, água, luz, café, literatura, etc., e manter uma reserva prudente para garantir esses compromissos. Participa também das despesas do Distrito. Feito isso, o saldo das conscientes contribuições financeiras de todos os membros do grupo é repassado para o ESL que retém 60% das contribuições de todos os grupos que compõem o seu Conselho de Representantes e repassa 25% para o Comitê de Área a fim de custear suas despesas operacionais e 15% para o ESG como suporte para as operações do serviço a nível Nacional.

Nos meus primeiros tempos de programação eu não contribuía pois pensava que outros o faziam de forma satisfatória e também porque estava “quebrado” e atolado em dívidas. Porém, a medida que minha sobriedade foi consolidando e minha vida voltando à normalidade, consegui retornar ao mercado de trabalho, e assim, passei a me sustentar e a minha família. Comecei, então, a contribuir regularmente para o A.A. Mas essa contribuição que eu fazia não tinha o sentido de compromisso, nem era a minha parte consciente na autossustentação financeira mensal do meu Grupo-Base, era algo próximo a uma esmola que eu destinava ao grupo. Não me fazia falta e com certeza pouco representava em ajuda ao grupo para cumprir com suas responsabilidades como parte que é de uma estrutura maior, algo que tem por objetivo transmitir a mensagem de A.A. e ajudar outros alcoólicos a se recuperarem do alcoolismo: a Estrutura Mundial de Serviços de A.A.

A medida que fui participando das ações do Terceiro Legado fui percebendo a importância desse mecanismo espiritual da autossustentação financeira da Irmandade, pelas nossas próprias contribuições e o porque não devemos aceitar doações de fora.

Houve um momento em que pensei que esta de não aceitar doações de fora era apenas a vaidade de quem quer ser melhor que o outro

ou motivado por orgulho que insiste em não aceitar a ajuda financeira de quem possa e queira ajudar.

Foi no meio dessa confusão de pensamentos, que o meu Poder Superior me concedeu a Graça de chegar ao Décimo Primeiro Passo e melhorar a qualidade de minha sobriedade. Foi no Passo Onze que questionando a Oração de São Francisco, inclusive quanto a forma como ali é apresentada, que encontrei não só a explicação para meus questionamentos sobre aquela Oração, como despertei para a verdadeira proposta do Programa de Recuperação de A.A., para a minha realidade enquanto necessitado e em primeira mão deste Programa. Passei a entender mais claramente, essa tão profunda mensagem de esvaziamento do ego, contida na Oração de São Francisco e nos Doze Passos.

Foi no apadrinhamento do livro Doze Passos e Doze Tradições que o Poder Superior me concedeu o despertar espiritual para uma melhor compreensão de mim mesmo, como integrante e integrado à Irmandade de A.A. O texto é o seguinte: “Quem sabe o verdadeiro problema fosse o de nossa quase total incapacidade para dirigir a imaginação no rumo dos objetivos certos. Não há mal na imaginação construtiva, todo o empreendimento bem fundado depende dela. Afinal de contas ninguém pode construir uma casa sem antes arquitetar um plano. Bem, a meditação também é assim, ela nos ajuda a ter uma noção de nosso objetivo espiritual antes que tentemos nos encaminhar em sua direção. Isto posto, voltemos àquela praia ensolarada, ou talvez, à planície ou às montanhas”.

Quando por métodos simples como esse, tivermos entrado num estado de espírito que nos permita a concentração na imaginação construtiva, sem interrupção, poderemos proceder assim: releamos a nossa oração, tentamos novamente compreendê-la na profundidade de sua essência e pensamos no homem que foi o primeiro a proferi-la. Primeiro, ele quis tornar-se um “instrumento de paz”. Então ele pediu a graça de levar amor, perdão, harmonia, verdade, fé, esperança, luz e alegria a todos quantos pudesse. Depois veio a expressão de uma aspiração e de uma esperança para ele próprio. Ele esperava que se Deus quisesse, lhe fosse permitido ser capaz de encontrar alguns desses tesouros também. Isso ele tentaria realizar através do que chamou dar de si mesmo. “O que ele quis dizer com “é dando que se recebe” e como se propôs a consegui-lo”?

Depois do que assimilei dessa mensagem, firmei um compromisso, dentre outros, de assumir a minha parte na autossustentação financeira de minha Irmandade através de meu Grupo-Base.

Estou sempre procurando encontrar juntamente com os demais membros do grupo, uma orientação melhor para consciência de nosso Grupo-Base.

De que maneira?

Através de reuniões de estudo da literatura e de temáticas. É assim que procuro repassar, da forma mais natural possível, o despertar espiritual que me mostrou, claramente, a relação estreita do Décimo Primeiro Passo com a Sétima Tradição ou, melhor, a necessidade de um compromisso individual com a autossustentação financeira de Alcoólicos Anônimos como um todo, através da autossustentação financeira do meu Grupo-Base.

Como faço isso?

A partir da informação do tesoureiro do grupo no quadro sobre a despesa mensal.

O meu Grupo-Base tem uma frequência média de dez membros, faço a divisão do valor total da despesa do Grupo, exposta no quadro, por dez, e assumo o compromisso de contribuir financeiramente com uma dessas partes. Até o mês passado o meu compromisso de contribuição financeira para o meu Grupo-Base era de no mínimo de R\$ 50,00, feita sempre através da Sacola da Sétima Tradição nas reuniões que compareço. Em cada reunião, um pouco. O grupo tem três reuniões de recuperação por semana. Doze ao mês, ao menos uma de serviço, uma temática e uma californiana às quais compareço ao menos em 40% delas.


Como sou um profissional liberal, às vezes, ganho um pouco mais e também contribuo um pouco mais com o grupo, sempre anonimamente, na sacola.

Talvez isso não seja o melhor apadrinhamento, pois pode servir de incentivo àqueles que destinam esmolas ao grupo em vez de contribuições, como eu inicialmente e dessa forma, fazê-los continuar sem o compromisso individual para a autossustentação do grupo, retardando seu despertar espiritual e sua participação no salutar e verdadeiro sentido do princípio do “é dando que se recebe.”

Serenas vinte e quatro horas!

Alcoólicos Anônimos está preparado para receber os jovens?

Ainda me faço essa pergunta





A idade não é uma barreira para quem quer deixar de beber, mas infelizmente a mentalidade do jovem alcoólico pode questionar essa situação. Quando comecei a frequentar as reuniões, havia no grupo apenas três companheiros com mais de 60 anos de idade. E a pergunta que veio em minha mente foi: será que vai dar certo para mim?

Eu já conhecia um pouco dos Doze Passos, devido a uma internação que passei quando estava prestes a fazer 18 anos e que me fez chegar até A.A., mas achei que pela diferença de idade não iríamos “falar a mesma língua”.

Mesmo assim, continuei frequentando as reuniões, prestando muita atenção em tudo, sempre ouvia falar que a frequência nas reuniões iria me ajudar a entender melhor como funciona, e que a surpresa estava na próxima reunião. Fui persistente.

Entendi que a doença do alcoolismo não tem preconceito, independe da idade, sexo, cor ou posição social. Comecei a me sentir parte do grupo. Chegava mais cedo, ajudava fazer o café, comecei a entender o que é responsabilidade. Nossas diferenças estavam apenas da porta para fora. Perante a doença do alcoolismo somos todos iguais.

Mas algo ainda me incomodava muito. Tive outros problemas além do álcool. Tive um sério problema com outros tipos de drogas. E eu tinha necessidade de falar sobre isso! Mas com quem? Algumas coisas do meu passado ainda me assombravam, e falar disso durante as reuniões poderia incomodar os demais que ali estavam. O que fazer? Bem, tive que tomar coragem, e aos poucos comecei a falar deste outro problema.

É claro que os companheiros que me ouviam naquela época não tinham passado por isso, seria até difícil ser apadrinhado assim. Mas eles tiveram uma atitude que foi o melhor apadrinhamento que eu poderia receber: ouviram-me atentamente. Simplesmente me aceitaram como sou e isso fez toda a diferença.

Alcoólicos Anônimos é o lugar onde me sinto seguro para falar coisas que se disser fora da reunião poderei ser chamado de louco, escutar piadas, entre outras coisas que possam ser desagradáveis. Não há mais espaço para mentiras, pois estaria mentindo para mim mesmo.

Quanto à pergunta feita no começo do texto? Bem, eu me preocupo de verdade, pois nossa realidade é muito diferente de 20 ou 30 anos atrás, onde poucos tinham acesso a outros tipos de drogas. Tenho percebido que a maioria dos jovens que chegam a Alcoólicos Anônimos enfrenta o problema


da dupla dependência. E não apenas os jovens, mas pessoas com idades avançadas também.

Nossa Terceira Tradição é clara com relação a esses acontecimentos e diz: “Para ser membro de A.A., o único requisito é o desejo de parar de beber”.

Os outros problemas que tive além do alcoolismo estão sendo resolvidos praticando os Doze Passos. Não posso deixar de dar de graça aquilo que recebi. Por isso continuo voltando nas reuniões, para não esquecer como cheguei e receber aqueles que vão chegar, podendo à luz de nossa Terceira Tradição ouvir, apadrinhar e guardar com carinho aquilo que eles têm a nos oferecer.

Esquecer da minha vaidade para fortalecer o alicerce dos princípios

Anonimato. O alicerce espiritual das nossas Tradições



O Quarto Passo de A.A. mostra o quanto é prejudicial ao ser humano quando ele excede as funções específicas dos seus instintos naturais. Mal controlados, esses instintos nos levam a anseios pelo sexo, por bens materiais e por posições importantes na sociedade, nos causando grandes problemas ou quase todos os problemas que existem. Nenhum ser humano está livre destas dificuldades, por melhor que ele seja.

Durante muito tempo lutamos contra a ideia de que outras pessoas pudessem nos mostrar que tínhamos um problema. Achávamos sermos o centro das atenções e os donos da verdade e o “EU” era o que sempre prevalecia. Muitas vezes chegamos a dizer: “Eu sei o que estou fazendo, não sou mais criança, quem paga as minhas contas sou eu e não preciso que ninguém se meta em minha vida ou diga o que eu devo fazer ou não”.

Achávamo-nos o personagem principal em tudo que queríamos fazer, e as opiniões dos outros não adiantavam nada, mas com o passar do tempo sentimos que não podíamos mais lutar sozinhos. Chegamos ao fundo do poço e veio a admissão. Admitimos ser impotentes perante o álcool e muitas coisas mais. Conhecemos A.A. e em nossas vidas entram os seus princípios e com eles vêm algumas perguntas: porque os princípios estão acima? Porque não podemos aceitar que alguém pague nossas despesas? Porque não podemos filiar-nos a uma entidade semelhante a nossa? E mais, por que não podemos aparecer de frente e diante de uma câmera de televisão?

A resposta a estas perguntas e algumas outras vem do fato de que tudo isso já foi tentado antes, e o que ganhamos foi uma grande e maravilhosa experiência: “As nossas Tradições”. Portanto, ambições pessoais não têm lugar diante desses princípios. E a humildade e o sacrifício são as coisas que prevalecem em prol do bem comum.

A experiência nos mostra que um membro de A.A. é parte integrante de um grupo, e o grupo é uma pequena parte de um todo. O membro como servidor do grupo está sempre exposto à Consciência Grupal, nos serviços prestados por ele. E assim, trabalhando todos unidos e com um único propósito, a mensagem chega com mais qualidade até aqueles que precisam de A.A., pois esse é o único objetivo de nossa Irmandade e será sempre.

Assim sendo, se esquecermos de nossas vaidades pessoais, se pensarmos no nosso semelhante com amor e no desejo de ver nossa Irmandade crescer cada vez mais, fortaleceremos o alicerce dos nossos princípios e nossa própria sobriedade.

Os Passos, as Tradições e os Conceitos de A.A. são os princípios aos quais temos que nos submeter para alcançar a recuperação e assim poder levá-la a outros. “Princípios Acima das Personalidades” significa que, embora não exista um governo central, o conteúdo espiritual dos princípios prevalece ante as nossas investidas.

Através da prática desses princípios, alcançamos um determinado grau de recuperação espiritual fazendo-nos obedecer a limites de nossa atuação como membro de A.A. em busca da divulgação sobre a nossa Irmandade e não a autopromoção e ambição pessoal. Passamos a ver também o tamanho da responsabilidade que cada um de nós tem com Alcoólicos Anônimos, compartilhando nossa Unidade, que é o nosso bem mais precioso.

Em algum lugar da nossa literatura está escrito que, ou vivenciamos os Doze Passos como membros e as Doze Tradições e os Doze Conceitos como Grupo, ou experimentaremos a dissolução e a morte.

Para ilustração deste nosso trabalho, vamos fazer algumas conotações a respeito.

Alguns compositores e escritores costumam definir o título de seus artigos e após digitá-lo colocam o seu nome, para garantir o direito autoral, a propriedade intelectual, e ser reconhecido de acordo com o seu nível de vaidade. Aqui está a primeira conotação da Décima Segunda Tradição de A.A., que nos recomenda colocar os princípios acima das personalidades. Está mais do que provado que esta recomendação funciona e faz bem para o nosso crescimento espiritual.

No dia-a-dia dos nossos Grupos temos encontrado também inúmeros exemplos referentes a este assunto. Temos a história de um companheiro que no início da sua programação resolveu arrumar o Grupo que ele participava. Varreu, limpou cinzeiros, fez o café e deixou tudo em ordem. Após esse trabalho, ficou na porta do grupo, esperando os companheiros chegar e elogiar tal atitude. Foi uma grande frustração, pois não ouviu da parte de nenhum companheiro referência ao serviço que ele havia prestado. Isso não significa dizer que a Irmandade e os companheiros não reconhecem ou não valorizam o serviço. Neste momento a questão é de impessoalidade; quem fez o melhor no serviço não foi o companheiro, foi o Grupo, que confiou tal serviço a ele por saber que o resultado seria aquele.

Outro exemplo que guardamos na memória é de um médico que durante uma viagem foi a um determinado Grupo de A.A. e presenciou a chegada de um novo companheiro – na metade da reunião – onde fora vivamente saudado por alguns membros do Grupo. Notou que o coordenador sinalizou para o orador que se encontrava na cabeceira de mesa, que encerrasse logo sua participação, para que o recém-chegado pudesse ser chamado. Em sua oratória recheada de termos técnicos, o participante não teve dúvidas em informar aos presentes que a bebida alcoólica é prejudicial à saúde, provoca sequelas graves, discorrendo com detalhes as suas consequências. Quando terminou seu discurso despediu-se de todos, pois ainda tinha compromisso em outro Grupo de A.A. e não poderia permanecer por mais tempo. Foi aplaudido em sua saída, mas sobre o alcoólico que ele disse ser, ninguém ficou sabendo de nada. O Grupo tinha acabado de ouvir uma palestra

profissional e não o depoimento de um membro de A.A. Logo se ficou sabendo que se tratava de um médico, ingressado recentemente naquele Grupo.

Quando alguns membros não conseguem conter a tentação de se mostrarem melhores, mais inteligentes e mais importantes, quem perde é a Irmandade, pois trata-se de algo perigoso que sempre cria problemas para quem quer aparecer e para os demais que vivenciam as situações protagonizadas. É sempre um risco para a programação do alcoólico, pois as emoções dessa natureza podem deixar o membro a um passo do álcool. Essa preocupação todos nós, membros de A.A. conscientes, teremos que ter sempre. Pois em casos de recaídas nos perguntamos: como ficam a imagem e o conceito de A.A. junto ao público em geral?

Baseado nesse contexto, Alcoólicos Anônimos aprovou e procura seguir a sua “Décima Segunda Tradição”, cujo prefácio nos mostra que o Anonimato é o Alicerce Espiritual das nossas Tradições, lembrando-nos sempre da necessidade de colocar os Princípios Acima das Personalidades.

Para que seja possível compreender, aceitar e vivenciar os preceitos de nossas Tradições é necessário que tenhamos anteriormente nos dedicado aos Doze Passos.

Assim como cada passo do Programa de Recuperação nos prepara para o próximo passo, o conjunto dos Doze Passos nos prepara para a aceitação das Doze Tradições.

Para poder entender melhor as Tradições, é necessário limpar primeiro a casa, reconhecer nossos erros, admitir nossos defeitos de caráter e buscar em um Poder Superior a correção daqueles defeitos que sozinhos não poderemos corrigir. Sem desinflar o Ego, e ter caminhado por bastante tempo na estrada da humildade, pouco assimilaremos desses princípios espirituais.

A compreensão do preceito, de que é preciso colocar em primeiro lugar os Princípios de A.A. acima de qualquer coisa, nos encaminha rumo ao nosso objetivo, fazer a vontade de nosso Poder Superior e não a nossa.

Assim, como os Doze Passos sugeridos para a nossa recuperação nos instrui a viver, as Doze Tradições nos leva não só a conviver, mas também a colocarmos os Princípios acima de nossas personalidades. Se não esquecermos nossos anseios pessoais em favor do bem estar comum, estamos fadados ao desaparecimento.

O ego sempre leva a situações dolorosas, a nós e principalmente aos outros. Cabe lembrarmos que o perigoso apego à nossa personalidade tem nos levado a determinadas situações, e não os princípios espirituais que regem a nossa Irmandade.

Não podemos colocar o carro a frente dos bois, assim como não podemos colocar a personalidade a frente dos princípios.

Infelizmente, presenciamos ao longo dos dias alguns grupos fechando as suas portas, porque alguns servidores se eternizaram no serviço sem permitir o rodízio, colocando suas personalidades acima dos princípios, que nos indicam e nos incentivam ao apadrinhamento nos trabalhos como forma de desprendimento e amor aos companheiros novos.

Enquanto os princípios nos sugerem mantermos a mente aberta para a recuperação e para novos assuntos da Irmandade, alguns Grupos desobedecem às Recomendações da Conferência, estimulados pela personalidade de algum membro.

Enquanto os princípios nos estimulam à gratidão pela nossa vida e pela vida da nossa Irmandade, alguns companheiros não estimulam a participação e as contribuições em A.A., motivados pela personalidade.

Insuflados pela personalidade, ainda existem companheiros que não estimulam o trabalho do CTO, enquanto os princípios nos sugerem levar adiante a mensagem de A.A., pois não temos fronteiras.

Enquanto à luz dos princípios mostram que a ambição dos meus anseios pessoais deve silenciar toda vez que ameace prejudicar o grupo, vemos companheiros se ausentarem das reuniões de serviço porque uma das suas sugestões não foi aceita, atitude motivada pelo ego e pela personalidade.

Os princípios nos sugerem exercitarmos a humildade, pois sem esta a recuperação está comprometida. Mesmo assim, vemos como fruto da presença da personalidade a busca constante de status por parte de alguns companheiros.

Vemos sintoma claro de se colocar a personalidade acima dos princípios por parte de algum servidor que passou o encargo, não mais apoiar o novo comitê de serviços porque, ou está fazendo mais do que ele fez ou não está fazendo o que ele quer. Lideramos pelo exemplo e não por mandatos.

Se minha personalidade me motiva a pensar que aquele serviço continua por minha causa, os princípios lembram-me que já havia alguém esperando por mim quando cheguei, e que com amor e humildade terei que dar continuidade.

Por quanto tempo ainda e quantas vezes teremos que lutar entre a personalidade e o princípio? É importante refletirmos melhor sobre esta questão em nossos grupos o quanto antes. Precisamos de discernimento no compartilhar, conhecimento de nós mesmos e dos princípios de A.A. para vivermos melhor com os outros.



ordial é transmitir a mensagem a tantos em promoção pessoal, sem buscar ego se infle, pelo trabalho desenvolvido o maior ingrediente a preservação da humildade, expressa pelo anonimato.

em nossas qualidades, não foi por nossa stígio e fama, que fomos para A.A., mas das irresponsabilidades ou das loucuras mbremos sempre da necessidade de não dades. Nossos anseios pessoais devem n comum, sem o qual não existiríamos.

Aprender a respeitar os princípios de A.A. e seguir aquilo que nos é sugerido torna-se expressão viva da humildade, do viver em grata contemplação com o Poder Superior que é a razão de tudo, assim como fazer nosso trabalho com amor, dedicação e muita gratidão.

O caminho a percorrer na procura do nosso objetivo, encontra-se em todo o conjunto de princípios oferecido por nossa Irmandade, mais precisamente implícito em cada uma das Doze Tradições, que começa com a Primeira Tradição dizendo: “Nosso bem estar comum deve estar em primeiro lugar”, e a Décima Segunda, conclui dizendo: “Lembrando sempre da necessidade de colocar os princípios acima das personalidades”.

É somente com essa sequência de sacrifícios que podemos viabilizar tanto a vida em Grupo, que é a forma com que melhor nos recuperamos e trabalhamos, quanto a existência e perpetuação da própria Irmandade.

Mais vinte e quatro horas de sobriedade e serenidade para todos nós.

Décima Tradição

A.A. não opina sobre questões alheias à irmandade, portanto, o nome de A.A. jamais deverá aparecer em controvérsias públicas.

As responsabilidades especiais que nos foram dadas em A.A. e que são definidas na Décima Tradição, são apenas oportunidades para servir e não status para serem ostentados e apresentados perante a sociedade em nome de A.A. A própria humildade do programa de recuperação do alcoolismo da nossa Irmandade é resguardada nesta Tradição, onde sugere não nos apresentarmos como autoridades comuns nos embates públicos e nem brandir nossa força coletiva.

Apesar de estarmos em recuperação, não abrimos mão de nossos direitos e deveres de seres humanos que vivem em sociedade. Cada um de nós possui suas próprias convicções políticas e religiosas, e é bom que as tenhamos mesmo. Entretanto, existe a frase que diz: “se não discutimos isso em particular, não vamos fazê-lo em público”, que para nós tem grande significado. Mesmo sem querer, com o tempo, muitas pessoas ficam conhecendo nossa condição de membros de Alcoólicos Anônimos. Por isso, nossa opinião pessoal poderá ser confundida com a opinião da Irmandade e, definitivamente, não convêm ao A.A. como um todo ser envolvido em controvérsia pública.

Desde seu início, A.A. jamais foi dividido por questões controversas, como tampouco tomou partido em qualquer disputa envolvendo o nome da nossa Irmandade. Por seus próprios instintos, os AAs sabem que não devem se expor publicamente em quaisquer provocações que envolvam o nome de Alcoólicos Anônimos, pois, a história do mundo nos mostra onde nações e grupos belicosos se despedaçaram, por entrarem em controvérsias ou porque se deixaram atrair por elas.

Por isso, é sugerido que nenhum membro ou grupo de A.A. deverá jamais expressar qualquer opinião sobre questões de fora sujeitas à controvérsia, especialmente, em relação à política, medidas de combate ao álcool ou sectarismo religioso, de forma a envolver o A.A. Os grupos de Alcoólicos Anônimos não se opõem a nada.

Assim, embora esteja claro que a maioria dos membros de A.A. acredita nesse preceito, mesmo assim, a prática em relação a esse princípio varia muito. E, na verdade, devemos compreender que a segurança e a eficiência de Alcoólicos Anônimos no futuro podem depender de sua preservação.

Permita-nos reiterar que tal posicionamento, não é considerado como uma virtude especial ou por sentirmo-nos superiores às outras pessoas, mas sim, por tratar-se de algo muito mais importante do que cada um de nós: a expansão e a sobrevivência de Alcoólicos Anônimos. Não entramos em polêmicas públicas porque se o fizermos nossa Irmandade com certeza sucumbirá e iremos juntos, pois, uma vez que para nós a recuperação do alcoolismo representa a nossa própria vida, torna-se imperativo que preservemos por inteiro nossos meios de sobrevivência.

É bom termos sempre em mente o que nos mostra a história de A.A. a respeito da Sociedade Washingtoniana, movimento entre alcoólicos que existiu em Baltimore, cem anos antes de A.A. que quase descobriu a resposta para o alcoolismo. No começo a sociedade era composta

apenas de alcoólicos que se dispunham ajudar-se uns aos outros, dedicando-se a um único objetivo. Diz a história, que esse movimento era parecido com Alcoólicos Anônimos de hoje. O número de membros passava da casa dos cem mil. Só que, deixaram de lado seu objetivo único, se envolvendo com políticos e reformistas, alcoólicos ou não, perdendo sua eficácia na ajuda aos alcoólicos.

Alcoólicos Anônimos não desprezou a lição deixada no exemplo desse movimento. Ao examinar atentamente o seu fracasso, os primeiros membros resolveram manter nossa Irmandade afastada de quaisquer controvérsias públicas.

Nossa grande esperança se situa no fato de que nossa experiência, como alcoólicos e como membros de A.A., nos têm proporcionado a boa vontade necessária, a fim de assegurar qualquer sacrifício pessoal para a preservação de nossa Irmandade.

Estamos certos de que, se essas forças externas vierem interferir em nossa Irmandade, pereceremos. Não queremos supor por um só momento que nós, alcoólicos em recuperação, somos melhores ou mais fortes que as outras pessoas ou que, pelo fato de existirmos há mais de setenta e seis anos nada possa deixar de acontecer um dia.

Os exemplos sobre esse assunto, prova ser de grande importância para nossa Irmandade, do que qualquer outra coisa, principalmente o não envolvimento em controvérsia pública.



ão

O Ingresso em A.A.

Os exemplos sobre esse assunto, prova ser de grande importância para nossa Irmandade, do que qualquer outra coisa, principalmente o não envolvimento em controvérsia pública.

Os exemplos sobre esse assunto, prova ser de grande importância para nossa Irmandade, do que qualquer outra coisa, principalmente o não envolvimento em controvérsia pública.

Tal como apareceu no prefácio da primeira edição do livro Alcoólicos Anônimos em 1939: O único requisito para tornar-se membro é o desejo de parar de beber.

Mas levou um longo tempo para A.A. tornar-se realmente democrático. Quando pela primeira vez uma grande publicidade entrou em nosso caminho, ficamos apavorados e falávamos entre nós mesmos: “Não aparecerão todos os tipos de pessoas? Complicações, vocês sabem, o álcool misturado com outras coisas”. Naqueles dias nós estávamos sempre falando sobre um personagem

mítico chamado alcoólico puro, sem complicações, vocês entendem, apenas um bêbado. E por isso, quando novos membros começaram a chegar nosso medo aumentou. Perguntávamos: Não aparecerão pessoas esquisitas, criminosas ou socialmente indesejáveis? Confusos e com uma certa quantidade de esnobismo e convencimento, ficamos realmente com medo.

Simplesmente não sabíamos o que ou quem apareceria. Por causa de todos esses temores e intolerância: “Em certa época havia tantas regras para tornar-se membro, que se todas elas tivessem sido impostas, realmente ninguém poderia ingressar em Alcoólicos Anônimos. Mas à medida que nossos temores e intolerâncias desapareceram, finalmente dissemos para nós mesmos: “Quem somos nós para impedir ou mesmo dificultar que alguém ingresse em A.A.?” Se para muitos bêbados desesperados, Alcoólicos Anônimos é a corte de sua última apelação. Como podemos nós os alcoólicos em recuperação, querer fechar a porta para alguém que quer entrar e se recuperar? Não, não podemos nunca fazer isso. Nem mesmo com a finalidade de proteger, que não queremos e nem podemos levantar a menor barreira entre nós e os nossos companheiros e companheiras ainda prisioneiros nas garras do alcoolismo. Jamais podemos ser intransigentes com eles e elas. Temos é que entrar na caverna escura aonde eles se encontram, e demonstrar que os compreendemos. Nos damos conta de que eles são demasiadamente débeis e confusos para transpor obstáculos. E se os deixarmos sozinhos em seu caminho, é possível que não se aproxime de nós e pereça. “Pode se ver privado de sua oportunidade.” Portanto, precisamos correr o risco, não importa quem venha. Qual de nós realmente se atreve a dizer: “não, você não pode entrar”, assumindo assim, o papel de juiz, jurado e talvez carrasco, de seu próprio companheiro ou companheira ainda doente? A Terceira Tradição é uma declaração geral, ela abrange muitos aspectos. Muitos membros da Irmandade, pode considerá-la demasiado idealista e pouco prática. Mas Bill W. a chamou de Tradição Universal; e a classificou como sendo o “alvará de liberdade” para todos os alcoólicos e alcoólicas do mundo, que tenham o desejo de se libertarem das garras do alcoolismo. Todos nós que hoje estamos sóbrios em Alcoólicos Anônimos, sabemos e bem o que é ser um prisioneiro de sua majestade o álcool.

Sabemos por exemplo, que o álcool transformado em voraz credor, nos esvaziou de toda essa auto-suficiência e de toda nossa vontade em resistir às suas exigências; e assim decretou a nossa falência como seres humano. Eu não tenho um conhecimento preciso sobre o assunto “alvará de liberdade”, e talvez nem devesse estar colocando-o neste trabalho, mas a intenção é apenas fazer uma pequena analogia entre os “alvarás” citados. Pelo que já ouvi, li e entendi; o “alvará de liberdade” é um documento expedido por um Juiz determinando que se liberte alguém que está preso judicialmente. O Juiz manda alguém redigir o documento, que após lido e aprovado, é encaminhado para alguém que tem a responsabilidade de cumpri-lo (de libertar o beneficiado ou a beneficiada) sem questioná-lo. E o que

pude observar de diferente é que no judiciário o “alvará de liberdade” é uma ferramenta jurídica, usada pelos juízes para conceder liberdade a uma determinada pessoa que está prisioneira da justiça. Ao passo que a Terceira Tradição de Alcoólicos Anônimos é uma das ferramentas espirituais que o Poder Superior concebeu, para permitir que todos os alcoólicos e alcoólicas do mundo inteiro, tenham quantas oportunidades que eles ou elas precisarem e quiserem para se recuperarem do alcoolismo. Pois em Alcoólicos Anônimos todos, absolutamente todos os alcoólicos e alcoólicas tem o direito inalienável à recuperação, à liberdade.

Esse direito é conferido pela Terceira Tradição de A.A., e deveria ser cumprido integralmente por todos os Grupos de Alcoólicos Anônimos. Mais uma vez aquela pergunta já feita, mas que todos os membros de A.A., principalmente os servidores de confiança, deveriam fazer sempre para si mesmos e para seus Grupos: “Quem somos nós para impedir ou mesmo dificultar que alguém ingresse em Alcoólicos Anônimos?” Quando falamos em impedir, não estamos falando que exista Grupos ou membros que vá autoritariamente barrar a entrada de alguém na Irmandade. Até por que: Estamos falando de alcoólicos em recuperação, além do que: “Somente uma autoridade preside, em última análise ao nosso propósito comum – um Deus amantíssimo que Se manifesta em nossa consciência coletiva. Nossos líderes são apenas servidores de confiança, não tem poderes para governar.” E se acreditamos realmente nisso, precisamos colocar em prática sempre. Mas para isso é necessário que cada membro de A.A. estando ou não em serviço, cumpra seu dever ajudando o Grupo a cumprir seu propósito primordial. O de transmitir a mensagem, permitir a todos os alcoólicos e alcoólicas, o direito de participar de quantas reuniões eles quiserem, sem que coordenadores de reuniões ou outros membros fiquem a todo momento perguntando ou mesmo falando sobre ingresso.

As experiências obtidas através dos anos e condensadas na Terceira Tradição diz: “Você será um membro de A.A. se assim o quiser.” Não importa o que tenha feito ou o que ainda venha a fazer, você é um membro de Alcoólicos Anônimos contando que você o diga. “Não tememos nem um pouco que você nos faça mal, por mais perverso e violento que você seja. Você tem o direito de declarar-se dentro da Irmandade; e ninguém poderá mantê-lo de fora, por mais baixo que tenha chegado, por mais grave que sejam suas complicações emocionais e até mesmo seus crimes; “Não podemos negar-lhe Alcoólicos Anônimos. Não podemos negar-lhe o direito à




recuperação, à liberdade. Queremos apenas ter certeza de que você terá a mesma oportunidade de chegar à sobriedade que nós tivemos.”

Portanto, SEJAM BEM-VINDOS!

Grupo é um conceito

fundamental!

A Consciência de Grupo é um dos princípios que diferencia nossa
Irmandade de outros movimentos



É provável que a maioria de nós membros, ainda divaguemos sobre “Consciência de Grupo” de Alcoólicos Anônimos, sobre o que isso realmente significa para a saúde estrutural e espiritual de nossa Irmandade. “Consciência de Grupo” é um conceito que se tornou parte fundamental para o funcionamento de nossa Irmandade desde seus primeiros dias.

É um conceito que Bill W. tirou sua inspiração de movimentos anteriores à Alcoólicos Anônimos, entre eles: os Grupos Oxford, isto é, o hábito de depender da “Consciência de Grupo”. Sua primeira aplicação prática na Irmandade aconteceu em 1937, antes que o movimento completasse o seu terceiro ano de existência, e antes mesmo que ele ganhasse seu nome definitivo, Bill W. fez questão de deixar registrado na Segunda Tradição de Alcoólicos Anônimos, a história da profunda negativa que o primeiro Grupo de Nova Iorque lhe deu; ao saber da tentadora proposta que Charlie B. o dono do Towns Hospital lhe fez; para que ele, Bill, fosse trabalhar como ‘terapeuta leigo’ em seu hospital ganhando muito dinheiro. E apesar do aperto financeiro pelo qual Bill estava passando, o Grupo fez objeção a que seu cofundador os abandonasse para tornar-se um membro profissional. Bill não aceitou o trabalho, submetendo-se ao posicionamento tomado pela pequena, mas decisiva consciência coletiva presente naquela reunião.

É certo imaginar que muitos dos que vão ler esse trabalho já conhecem bem essa história. Mas também é correto pensar que muitos só ouviram falar, e que outros nem sequer ouviram. Assim sendo, eu penso ser prudente compartilhar com os leitores membros, ou não; pequenos trechos do próprio Bill W. narrando sobre essa primeira decisão tomada a partir do questionamento “de um dos membros do Grupo.” Os trechos que vou transcrever, estão nas páginas 91/92 do livro Alcoólicos Anônimos Atinge a Maioridade, a décima quarta impressão de 1989, num comentário feito por Bill W. sobre a Segunda Tradição, e que juntos eles dizem exatamente assim: “Charlie foi até sua escrivania e voltou com um antigo balanço financeiro. Entregando-o a mim, continuou dizendo: “Isto mostra os lucros desse hospital no princípio de 1930. Milhares de dólares por mês. O mesmo deveria estar acontecendo agora, mas não está. Estaria se você viesse ajudar. Porque você não transfere o seu trabalho para cá? Eu lhe daria um escritório, uma boa conta corrente e uma grande parte dos lucros. O que lhe proponho é perfeitamente válido do ponto de vista da ética. “Você pode se tornar terapeuta leigo e terá maior sucesso do que qualquer outro.” Ele me convenceu. Senti certo remorso, mas finalmente percebi que a proposta do Charlie era válida do ponto de vista da ética. Pedi ao Charlie um prazo para pensar, entretanto, já tinha resolvido o que fazer. Voltando de metrô para o Brooklin, senti algo que me pareceu uma orientação divina. Foi apenas uma simples frase, mas muito convincente. Na realidade, ela veio diretamente da Bíblia. Uma voz ficava me dizendo: “o trabalhador é digno de seu salário.” Ao chegar em casa, encontrei a Lois cozinhando como de costume, enquanto três bêbados esfomeados que estavam morado na nossa

casa, a contemplavam da porta da cozinha. Eu a chamei de lado e lhe dei a grande notícia.

Pareceu interessada, mas não se entusiasmou tanto como eu esperava. Nessa noite, havia reunião. E apesar de poucos alcoólicos, daqueles que hospedávamos parecerem estar sóbrios, outros estavam. E com suas esposas, eles encheram nossa sala de estar no andar de baixo.

Imediatamente lhes contei a história de minha oportunidade. Nunca esquecerei suas fisionomias impassíveis e olhares fixados em mim. Com pouco entusiasmo, contei minha história até o fim. Houve um longo silêncio. E quase timidamente, um de meus amigos começou a falar: “Sabemos de suas dificuldades financeiras, Bill. Isso nos preocupa muito. Constantemente temos nos perguntado o que poderíamos fazer a esse respeito, mas acho que falo por todos os presentes quando digo que o que você nos propôs nos preocupa muito mais.” A voz do orador foi ficando mais firme. “Não percebe – ele continuou – que você jamais poderá tornar-se um profissional? Por mais generoso que Charlie tenha sido conosco, você não percebe que não podemos ligar esse tipo de coisa com o hospital dele ou com outro qualquer? Você nos disse que a proposta do Charlie é válida do ponto de vista da ética. Certamente que é, mas o que temos não funcionará apenas com o fundamento da ética; tem que ser mais que isso. Certamente que a ideia do Charlie é muito boa, mas não é boa o suficiente. Trata-se de uma questão de vida e morte, Bill, e nada a não ser o melhor servirá.” “Bill, você não tem muitas vezes falado aqui mesmo em nossas reuniões, que o bom é às vezes inimigo do melhor? Pois bem, esse é um caso igual. Você não pode fazer isso conosco.” Assim falou a “Consciência do Grupo.” O grupo tinha razão e eu estava errado; a voz que ouvi no metrô não era a voz de Deus. Aqui estava a verdadeira voz, jorrando de meus amigos. “Eu ouvi e – graças a Deus obedeci.” Bill W.

E foi assim; que o conceito “Consciência de Grupo de A.A.” ficou definido formalmente em nossa Irmandade após a publicação em 1946, da Segunda Tradição de Alcoólicos Anônimos. A Tradição que declara: “Somente uma autoridade preside, em última análise, ao nosso propósito comum – um Deus amantíssimo que se manifesta em nossa consciência coletiva”.

“Nossos líderes são apenas servidores de confiança; não tem poderes para governar.” Embora ainda não seja muito bem compreendida entre nós, a “Consciência de Grupo” como é expressa na Segunda Tradição, é um “conceito básico e poderoso” que possibilita que pessoas com procedência e temperamentos diferentes, possam ir além de suas ambições pessoais e unir-se num objetivo comum.

Uma Consciência bem informada, é aquela cujo os componentes (membros) conheçam e pratiquem os princípios e obedeçam as normas do procedimento sugeridos para os Alcoólicos Anônimos. É necessário também, que todas as informações necessárias sobre o assunto a ser votado, tenham sido discutidas e que todos os pontos

de vista sejam expostos antes do Grupo votar. Agindo assim; nós estaremos cumprindo fielmente o que é sugerido na “Garantia Quatro do Artigo 12”. Que todas as nossas decisões importantes sejam tomadas através da discussão, votação e sempre que possível, por substancial unanimidade.

Este princípio espiritual que torna possível para nós, definir formalmente “a vontade de Deus como nós o concebemos, e ele é também; um dos princípios que diferencia nossa Irmandade de outros movimentos”.



Do meu ponto de vista, qualquer assunto que diz respeito aos Grupos e à Alcoólicos Anônimos como um todo, satisfaz plenamente os requisitos para que seja consultada a “Consciência do Grupo”. Precisamos ficar atentos; se realmente estamos consultando uma autêntica “Consciência do

Grupo A.A.”, por exemplo, verificar se todos que irão votar são membros e são frequentes no Grupo.

Para ser uma autêntica “Consciência do Grupo” uma decisão deve satisfazer dois critérios: Primeiro – A decisão só deve ser tomada, depois que todos os membros tenham completo conhecimento do assunto; e depois de terem efetuado uma exaustiva discussão sobre o mesmo, ter ouvido as minorias com muita atenção; considerar o assunto enfocando sempre os princípios de A.A. “Segundo – A decisão deve ser com requisito de unanimidade substancial – que a Conferência de Serviços Gerais define como uma maioria de dois terços, mas na prática, é sempre maior.” Nesta altura, é provável que surjam algumas indagações. Por exemplo: Quanto tempo se deve tomar para anunciar a questão a ser discutida nas reuniões, antes que se atue sobre ela? E quantos membros devem estar presentes para que se comece a discutir a questão proposta? As experiências compartilhadas por alguns Grupos mostram que é uma boa ideia “notificar” com bastante antecedência todos os membros que possam tomar parte da reunião; normalmente, duas semanas seriam suficientes, porém, pode não ser sempre possível reunir tantos membros. De acordo com suas experiências, “cada Grupo de A.A. estabelece suas próprias regras referentes à proporção necessária de votos, mas sempre com o objetivo de alcançar uma “Unanimidade Substancial.” Está escrito na “Quarta Garantia do Artigo 12” da Ata de Constituição da Conferência: “Quando uma decisão que foi tomada com uma unanimidade substancial tem um resultado equivocado, não pode haver recriminações acaloradas”. Todos podem dizer: “Bem, debatemos a questão, tomamos a decisão que resultou não ser uma boa decisão”. – Que tenhamos mais sorte na próxima vez.” Doze

Deus, como nós O concebíamos

Al-Anon

Nasci numa família religiosa e recebi desde cedo seus princípios. Acreditava em Deus, tinha idéia clara de sua grandeza. Sempre fui envolvida em trabalhos de ajuda ao próximo e achava-me pronta para, quem sabe um dia, ir “para o céu”. Não me dava conta das minhas dificuldades, embora fosse bastante rancorosa, orgulhosa e perfeccionista. Também não me achava egoísta, afinal estava sempre pronta a ajudar. Errar, para mim, era inaceitável, assim, cobrava de mim e também dos outros, a perfeição.

A vida seguia numa relativa normalidade.



Certo dia, uma amiga me convidou para conhecer um Grupo Al-Anon. Fui mesmo sem entender o porquê do convite. Achei interessante. Parecia um espaço de prestar serviços, e fui ficando... Pensava: - Como trabalho em comunidades carentes, onde o alcoolismo está muito presente, isso vai me servir para ajudar outras pessoas.

O tempo foi passando e continuava acreditando num Deus distante, inacessível. Os problemas da minha vida resolvia à minha maneira. Permanecia no Grupo como espectadora, afinal me considerava “pronta”.

Tinha um familiar com problemas de alcoolismo, mas só me dei conta disso quando a situação se agravou. A companheira que me levou ao Grupo naturalmente já sabia, só eu, por negação, não percebi.

Começavam a “cair minhas fichas” a partir das experiências compartilhadas nas reuniões.

Meu contato com o Poder Superior, devagarzinho, ficava mais íntimo. Então, Ele resolveu dar “uma mãozinha” neste processo e me surpreendeu com um câncer.

Assustador no começo. Depois tive muita raiva, afinal uma pessoa tão prestativa, religiosa, com prováveis “asas de anjo” não merecia passar por isso.

O tratamento foi bastante difícil, mas muito importante, pois contribuiu para tratar também minha alma, reduzindo meu orgulho e me aproximando do colo paterno, que sempre esteve ali, pronto a me

acolher.

Levada pela dor fui me aninhando como uma criança medrosa, no Seu colo, descobrindo a importância desta experiência para o meu crescimento e que poderia usufruir de Sua companhia e Seu amor. Afinal, Ele não estava distante, inacessível.

Estava junto de mim, dizendo: - Filha, é sua chance de crescer, vencer suas barreiras internas e, realmente, ser feliz!


Hoje sou uma pessoa melhor, consigo compreender as dificuldades dos outros porque, com a ajuda dos Doze Passos estou trabalhando persistentemente para descobrir e minimizar as minhas. Tento exercitar a Oração da Serenidade em minha vida aceitando o que é preciso, modificando o que é necessário e me esforçando para usar sabedoria em minhas escolhas.

“No meio do inverno, final-mente aprendi que havia dentro de mim um verão invencível.” Albert Camus - Extraído do livro B-16 Coragem para Mudar- Um dia de cada vez no Al-Anon II

“Quando finalmente compreendo que os meus problemas são grandes demais para eu resolver sozinho... Não preciso ficar sozinho com eles, se estiver disposto a aceitar a ajuda de um Poder Superior.”

Evitando Tempestades

1oº PASSO - Continuamos fazendo o inventário pessoal e, quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente.



Vou recorrer à história para falar um pouco da minha experiência com o Décimo Passo.

O terremoto de Lisboa em 1755 é considerado a maior tragédia natural até hoje vivida pela Europa. Milhares de mortos. E da pergunta de Dom José, Rei de Portugal à época, ao Marquês de Alorna, General D'Almeida: E agora, o que fazer?

Veio a sábia resposta: “Agora Majestade, é enterrar os mortos, cuidar dos vivos e fechar os portos”. É a partir desta resposta que vou traçar meu paralelo com o Décimo Passo, pois é exatamente isso que acredito devemos fazer na prática deste Passo. Enterrar os mortos, não ficar imaginando como seria se eu não fosse alcoólico, se meu passado fosse diferente, se isso, se aquilo (armadilha do “se”) não tivesse acontecido, nem ficar tentando entender as razões mais profundas de minhas crises passadas.

Enterrar os mortos para cuidar dos vivos, significa cuidar do que sobrou, do que existe de concreto, de real.

Fechar os portos significava para eles à época impedir que novas epidemias chegassem, pois eram os navios que chegavam aos portos que traziam epidemias, saques, bandidos, etc. e para mim significa praticar os Passos para evitar nova tragédia no alcoolismo.

Portanto, praticar o Décimo Passo é fechar os portos e, porque não, as portas para uma recaída, seja ela física, emocional ou espiritual.

A tempestade passou; cuidamos dela até o Nono Passo; agora é criar condições para evitar novas tempestades e criar uma base sólida de desenvolvimento emocional e espiritual para que possamos vir a ser um ser humano íntegro, útil e, acima de tudo, merecedores de uma nova vida.

No Décimo Passo começamos a praticar o modo de vida de A.A. Além de dar manutenção ao que já foi realizado nos Passos anteriores, agora precisamos de muita vigilância para não deixar acumular ações negativas.

Aprendemos a conservar o que alcançamos, ficamos mais confiantes e prosseguimos nossa viagem espiritual com alegria.

Os nove primeiros Passos puseram nossa casa em ordem e nos permitiram mudar alguns de nossos comportamentos destrutivos.

A prática dos Passos começa a valer a pena quando aumentamos nossa capacidade de desenvolver meios novos e mais saudáveis de cuidar de nós mesmos e de nos relacionar com os outros.

Por em prática os Passos ajudounos a ver como somos frágeis e vulneráveis, mas com a prática diária desses Passos começamos a sentir que somos capazes de alcançar e manter nosso novo equilíbrio.

Nossas habilidades de relacionamento melhorarão e veremos como nossas interações com os outros assumem nova qualidade.

O Décimo Passo mostra o caminho para o contínuo crescimento espiritual. No passado, tínhamos o fardo constante dos resultados de nossa falta de atenção no que fazíamos. Deixamos pequenos problemas tornarem-se grandes, ignorando-os até se multiplicarem. Deixamos nosso comportamento ineficiente criar confusão em nossas vidas.

No Décimo Passo, conscientemente examinamos nossa conduta diária e admitimos o que encontramos de errado.

Precisamos não nos julgar com severidade excessiva. Precisamos reconhecer que nossa educação emocional e espiritual requer vigilância diária, compreensão carinhosa e paciência.

A vida nunca é estável; muda constantemente e a cada mudança exige ajustes e desenvolvimento.

O inventário pessoal é um exame cotidiano de nossas forças e fraquezas, das ameaças e oportunidades que o mundo nos propicia, é um exame de nossos motivos e de nossos comportamentos.

Fazer o inventário diário não é uma tarefa demorada, em geral não se gasta mais do que 15 minutos para a sua prática e pode ser feito em qualquer lugar. Temos que ter disciplina e regularidade, pois o comodismo pode nos afastar dele. É importante nos vigiar para verificar se estamos enviando sinais de que estamos voltando aos velhos hábitos.

A prática diária do Décimo Passo conserva a nossa sinceridade e humildade e nos permite continuar nosso desenvolvimento. O inventário pessoal nos ajuda a descobrir quem somos, o que somos e para onde vamos.

No século XVIII os problemas externos chegavam pelos portos. Fechar os portos para dar foco e cuidar do que sobrou dos vivos.

Para nós hoje, fechar os portos significa que a vida é daqui para frente. Ao fecharmos os nossos portos para novos saques, para os abutres (ressentimento, mania de grandeza, arrogância, autopiedade, prepotência, etc.) estamos cuidando de nossa vida atual. E, como sabemos, se quisermos viver bem o amanhã, temos que cuidar bem do hoje.

A tempestade passou, agora é deixar o passado onde ele deve estar, ou seja, no passado, e cuidar do hoje, que é o que realmente existe.

Este é o meu entendimento e a idéia que faço hoje do Décimo Passo.

Agradeço a todos os companheiros pela minha sobrevivência ao

alcooolismo e à Revista Vivência pela oportunidade de compartilhar meu ponto de vista.



Obrigado!

er" e "estar" em A.A.

s de A.A. é o Legado do Serviço.

Por um bom tempo, alguns anos de 24 horas, eu pura e simplesmente, estava em A.A., ou seja, fazia número e esquentava a cadeira. Este processo de simplesmente vir, ouvir e estar complacente durou certa época.

Nesta mesma ocasião, passava uma publicidade na televisão que dizia que não basta ser pai, tem que participar!

Depois de certo tempo, minha conduta começou a mudar do "estar" para o "ser" em A.A.

Como? Por quê? Quando?

Quando comecei a notar que minha cambaleante recuperação estava por um fio; comecei a notar que voltar para aquela vidinha de bêbado, poderia acontecer a qualquer hora e o pior, da maneira que eu estava, comportava-me como um bêbado seco, tendo reações iguais ou piores das que tinha na época em que eu bebia.

Mudei, e foi bom para mim, não sei se pode ou vai ser bom para os outros, o importante é o que funciona e funcionou para mim. Esta mudança, em grande parte foi pelo fato de eu estar sendo um pouco grato a esta Irmandade que salvou minha vida.

Mudei! Entrei para o Legado do Serviço onde pude aprender e venho aprendendo, como ser uma pessoa melhor, íntegra, e que ainda posso ser útil aos outros.

Não existem fórmulas mágicas ou varinha de condão, mas existem sim, alguns truques, nos quais eu não acreditava de forma nenhuma, mas que funcionam. Um desses truques, ou promessas de A.A. é este:
- o Legado do Serviço.

Em A.A. não existem estágios ou fazer certo ou errado; as Tradições são fruto de ensaio e erros e por isso, as pessoas não devem ter medo ou receio de encarar um serviço na Irmandade. E se por tentarem, falharem em algo, o que é normal também mostre a seu interlocutor para ler a Reflexão Diária que diz: "a maneira como nossos valorosos alcoólicos algumas vezes tentam julgar os menos valorosos é bastante cômica. Imagine um alcoólico julgando outro!"



Como Preparar

Para entender o Oitavo Passo:

- Mamãe! Sara me bateu! Roberto berrou como um louco.
- Mas ele me chutou primeiro Sara se defendeu.
- Sim, mas ela pegou meu jogo.
- Ele não devia ser tão melindroso.

E por aí vai...

Isso parece familiar, não parece? Pois é, as crianças adoram culpar os outros por seus problemas e detestam aceitar responsabilidades.

De vez em quando, nós adultos as obrigamos a aceitar responsabilidade e as constrangemos a um pedido de desculpas forçado. Mas elas nunca dizem espontaneamente: "Sinto muito. Comportei-me mal. Errei".

No Oitavo Passo começamos a crescer; a fazer o que as pessoas amadurecidas espiritualmente fazem: aceitar a responsabilidade de nossos atos, sem levar em conta o mal que os outros nos fizeram.

Por isso que no Sexto Passo é feita a advertência de que aquele Passo é o que separa os adultos dos adolescentes.

Se quero crescer tenho que ir em frente, a diferença de comportamento do adulto e do adolescente é a maturidade, é a capacidade de assumir a responsabilidade pelos atos praticados.

Por isso é que o Sétimo Passo nos fala de humildade, pois sem essa virtude primordial não conseguiremos ir em frente.

Até aqui em nossa caminhada só estivemos lidando com material nosso: o inventário do Quarto Passo era só nosso e de mais ninguém.

Nossas admissões no Quinto Passo foram de falhas nossas e de mais ninguém.

Os defeitos de caráter do Sexto Passo e as imperfeições do Sétimo Passo também são nossos, de mais ninguém.

No Oitavo Passo, continuamos a nos examinar, porém levando em conta os que foram prejudicados por nós. Com a ajuda de um Poder Superior, recordamos os nomes e as fisionomias das pessoas que prejudicamos.

Nossa tarefa neste Passo é tão somente fazer uma relação de nomes, apreciando cuidadosamente cada um desses nomes com atenção e procurando perceber os diferentes tipos de reação que teremos com cada nome individualmente.

A alguns estremecemos, outros teimamos em achar que não deve

fazer parte dessa lista e há ainda aqueles que achamos que somente nos prejudicaram.

A esta reação devemos ser cautelosas, pois podemos estar incorrendo no grave defeito da racionalização.

Esta reabertura das feridas emocionais, algumas velhas, outras talvez esquecidas e ainda outras, sangrentas e dolorosas, pode nos dar a impressão de ser uma operação des-necessária e sem propósito, porém, se formos firmes e precisamos ser, as vantagens de se continuar fazendo a lista vão se revelando e a dor irá diminuindo à medida que os obstáculos forem desaparecendo.

Segundo citação em nosso livro os Doze Passos e as Doze Tradições: "Tais obstáculos, contudo, são muito reais".

O primeiro e um dos mais difíceis, diz respeito ao perdão.

Desde o momento em que examinamos um desentendimento com outra pessoa, nossas emoções se colocam na defensiva.

"Evitando encarar as ofensas que temos dirigido a outro, costumamos salientar, com ressentimento, as afrontas que ele nos tem feito".

Ao fazer a relação das pessoas às quais prejudicamos, a maioria de nós depara com outro resistente obstáculo.

Sofremos um choque bastante grave quando nos damos conta que estávamos preparando a admissão de nossas condutas desastrosas cara a cara perante àqueles que havíamos tratado mal.

Por que, lamentávamos simplesmente não esquecer o que passou? Será que não podemos deixar algumas pessoas de fora? Por que considerar todas?

Estas são algumas das prerrogativas que o medo conspira com o orgulho para impedir que façamos a lista completa. Isto sem contar que, não raro, nos passa pela cabeça que os únicos prejudicados fomos nós mesmos.

As armadilhas preparadas pelo nosso ego são muitas e devemos ter o cuidado de detectá-las e desarmá-las para que as mesmas não impeçam o nosso crescimento.

À medida que vamos vencendo o medo e o orgulho e nos damos conta de que a relação é necessária e nos vai fazer bem; pode nos ocorrer uma pergunta: - "Que tipos de danos podemos fazer às outras pessoas?"

"Podemos definir os danos como o choque entre instintos; os desejos que cada ser humano tem individualmente, principalmente nas áreas de segurança física e material, convívio social e sexual, que podem

causar prejuízos materiais, emocionais e espirituais.”

Podemos dividir os danos em três grandes categorias:

Danos Materiais: Ações que afetaram um indivíduo de forma tangível, como, por exemplo, tomar dinheiro emprestado e não pagar conforme combinado, gastar exorbitantemente, pão durismo, gastar na tentativa de comprar amizade ou amor, fazer contratos e recusar-se a agir de acordo com o prescrito no mesmo, etc.

Danos Morais: Comportamento impróprio em ações e conduta morais ou éticas, envolvendo os outros em nossas más ações, dando maus exemplos para crianças, amigos ou quem quer que nos tome por modelo, estando preocupados com atividades egoístas e completamente alheios às necessidades dos outros. Infidelidade conjugal, promessas quebradas, insultos verbais, mentiras, falta de confiança, etc.

Danos Espirituais: Atos de omissão por negligenciar nossas obrigações com nós mesmos, com a família, com a comunidade.

Por exemplo, não demonstrar gratidão para com aqueles que nos ajudaram, evitar progredir em áreas como as da saúde e educação, não dar atenção aos que fazem parte de nossas vidas, deixando de incentivá-los, etc.

As idéias fundamentais do Oitavo Passo:

Reparação: No contexto dos Doze Passos, a idéia de reparação é definida como reparar os danos do passado. A reparação pode ser tão simples quanto um pedido de perdão ou tão complexa quanto a reparação por prejuízos físicos ou financeiros.

Perdão: O perdão é parte essencial do Oitavo Passo.

Quando colocamos este Passo em ação e começamos a fazer uma lista das pessoas que prejudicamos, imediatamente pensamos nos danos que os outros nos causaram.

Talvez esta reação seja um mecanismo de defesa, um meio de evitar a admissão de culpa. Talvez não. Não importa porque nos sentimos assim. O importante é cuidarmos do problema.

Precisamos perdoar os que nos magoaram.

O perdão não é emoção. É decisão. Só pode ser real com a ajuda de Deus. Só Ele nos pode dar a graça, o desejo e a capacidade para eximir os que nos magoaram.

Sozinhos, deixamos o rancor, a amargura e o ressentimento se inflamarem e tomar conta.

O Oitavo Passo é o começo do fim do nosso isolamento de nos-sos semelhantes e de Deus.



Obrigado companheiros e companheiras pelo crescimento que vêm me proporcionando e

o Sétimo Passo

Libertação do egoísmo em busca da humildade.

Em uma reunião de serviços de A.A. onde os nervos de certos companheiros, inclusive os meus, já estavam à flor da pele para serem manifestos, um companheiro sereno fez a seguinte pergunta: vocês já fizeram a oração do 7º passo?

Todos ficaram perplexos. Eu mesmo tentei lembrar que oração era esta, mas não consegui. Espera aí! Tem oração no Sétimo Passo?

Que oração é essa? Eu conhecia muito bem as orações da Serenidade e de São Francisco, as duas mais usadas em A.A., mas a oração do Sétimo Passo passou-me despercebida.

Então o companheiro pegou o “Livro Azul” (Alcoólicos Anônimos) e no capítulo 6 “Entrando em Ação” onde Bill W. escreve sobre os Doze Passos e justamente no Sétimo Passo havia essa oração que dizia assim:

“Meu criador, agora desejo que me aceites como sou, por inteiro, bom e mau. Peço que removas de mim todo e qualquer defeito de caráter que me impeça de ser útil a Ti e aos meus companheiros. Conceda-me forças para que ao sair daqui, eu cumpra as tuas ordens. Amém!”

Chegando em casa refleti melhor sobre esta oração e sobre a mensagem deste passo que me fez olhar alguns de meus defeitos de frente e humilde-mente pedir que o Poder Superior arran-casse de dentro de mim todo o mal.

Quando surgem situações que querem destruir mi-nha serenidade, a dor muitas vezes me leva a pedir a Deus a cla-reza para identificar meu papel na situação.

Admitindo minha impotência perante meus defei-tos peço por acei-tação. Tento ver co-mo meus defeitos de caráter contribuíram para a situação. Poderia ter sido mais paciente? Fui tolerante, insisti em fazer da minha maneira?

Estava assustado?

À medida que meus defeitos são revelados, coloco a autoconfiança de lado e humildemente peço a Deus que remova minhas imperfeições.

A situação pode não mudar, mas com a prática de exercitar a humildade, desfruto de paz e sereni-dade, que são os benefícios naturais por colocar minha confiança em um Poder Superior a mim mesmo.

Descobri neste Passo a solu-ção! Ao invés de tentar fugir de minhas dores e desejar que meus problemas desapareçam, posso rezar pedindo humildade!

A humildade curará a dor. A humildade permitirá que eu me aceite

alegremente como ser humano, sujeito a erros! Repetida-mente trabalhei no Sétimo passo. Às vezes retrocedia e me reorganizava. Faltava alguma coisa e me escapava o trabalho do Passo: - o que eu não havia visto direito? Uma palavra simples, lida, mas ignorada, a base de todos os passos, na verdade de todo o programa de Alcoólicos Anônimos; essa palavra é humildemente.

Entendi muito de meus defeitos. Constantemente adia meu trabalho, ficava com raiva facilmente, sentia muita autopiedade, e pensava:- por que eu? Então me lembrei: "o orgulho sempre vem antes da queda" e eliminei o orgulho da minha vida...

Descobri que a verdadeira alegria da vida está em dar algo ao próximo.

Ficar livre das minhas imperfeições faz com que eu possa mais livremente fazer meu serviço e permite que cresça em mim a humildade. Minhas imperfeições podem ser colocadas humildemente, aos cuidados amorosos de Deus para que possam ser removidas.

A essência do 7º Passo é a humildade e a melhor maneira de buscá-la é poder dar tudo de mim para Deus: o bom e o mau para que "Ele" possa remover o mau e devolver-me o bom.

Tendo admitido minha impotência perante alguns defeitos, e tomando a decisão de colocar minha vida e minha vontade aos cuidados de Deus, não sou eu quem decide quais defeitos serão removidos, nem a ordem que serão removidos, ou ainda a hora que serão removidos.

Peço a Deus que decida quais os defeitos que me impedem de ser útil à "Ele" e aos outros e então, humildemente peço que os remova.

Não estou mais disposto a viver com a multidão de defeitos de caráter que caracterizaram minha vida quando eu bebia.

O Sétimo Passo é o meu veículo para a libertação destes defeitos. Rezo para ser ajudado a identificar o medo escondido nos defeitos e então peço a Deus para me libertar do medo. Este método tem funcionado para mim sem falhas e é um dos grandes milagres de minha vida em Alcoólicos Anônimos.

Quando finalmente pedi a Deus para remover estas coisas que me separavam "Dele" e da luz do espírito, embarquei na viagem mais gloriosa que podia imaginar. Experimentei a libertação destas características que me mantinham escondido em mim mesmo.

Devido à humildade deste Passo, hoje me sinto limpo. Sou especialmente consciente deste Passo porque agora sou útil a Deus e a meus companheiros. Sei que ele me concede forças para cumprir sua vontade e me prepara para qualquer obstáculo ou coisa que possa surgir no meu caminho hoje. Sei que estou realmente seguro



nas mãos de Deus e agradeço pela
alegria de poder ser útil hoje.

e de A.A.

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

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

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

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

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

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

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

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



Eu sou um milagre de A.A.

Q
e
a
A
q
respiro...

Não sei como é com você, mas comigo é assim...

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

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

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

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

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

Gosto também de me sentir aceita e amada. Quando parei de escolher beber diariamente, quando procurei seguir as sugestões do

Programa de A.A., eu não acreditava na minha capacidade de amar. Amar o quê? Por quê? Amar quem? Como amar alguém, se em ninguém mais eu confiava?

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

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

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

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

Retrato em branco e preto

Hoje é um dia especial, muito especial.



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

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

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

havia ninguém no caminho que me quisesse. Ai que dor...!

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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