

HUMILDADE

Dr. Laís Marques da Silva

Custódio não alcoólico por nove anos e Presidente da JUNAAB por seis

Penso que a melhor forma de dar início à apresentação desse tema é nos remetermos ao conteúdo da oração que o Dr. Bob, durante anos, teve sobre a sua mesa de trabalho, e que é de autor desconhecido: “Humildade é o silêncio perpétuo do coração. É estar sem problemas. É nunca estar descontente, contrariado, irritado ou ofendido. É saber que nada é feito contra mim, mas apesar de mim. Significa que, quando eu for desprezado ou repreendido, eu tenho um lar abençoado dentro de mim, onde posso entrar, fechar a porta, ajoelhar-me perante meu Pai em silêncio, e estar em paz, como num mar de calma, quando tudo ao meu redor está aparentando agitação”. Agora passamos a desenvolver o tema a partir do entendimento de que esse primeiro passo já representa a metade do caminho que vamos percorrer.

Humildade é um atributo absolutamente indispensável à recuperação. Está presente em cada Passo do Programa de Recuperação e é o fundamento de todo o progresso a ser conquistado ao longo do caminho a ser percorrido em direção a ela, a recuperação. Para entender melhor o significado da palavra, consultamos o dicionário e vimos que humildade é a qualidade de ser modesto ou respeitoso e, por outro lado, modesto é não ter ou expressar uma opinião muito elevada acerca das próprias realizações ou habilidades; não ser exibido, arrogante ou pretensioso.

Humildade vem da palavra latina humilitas, relacionada ao adjetivo humilis, que quer dizer modesto ou da terra ou, ainda, de baixo e deriva de humus, que quer dizer da terra. A palavra humildade está intimamente ligada a valor espiritual próprio e por isso nos remete ao campo da religião e da ética.

No budismo, o significado de humildade está voltado para o quanto se está liberado dos sofrimentos da vida e dos aborrecimentos da mente humana; humildade, compaixão e sabedoria caracterizam o estado de iluminação. No catolicismo, a humildade está relacionada à virtude da temperança que restringe os movimentos descoordenados dos nossos desejos e apetites. São Bernardo define a humildade como a virtude pela qual o homem, conhecendo a si mesmo como realmente é, se apequena e entende que o Cristo é a definição perfeita da humildade. É virtude enaltecida por São Francisco de Assis e S. Tomás de Aquino define humildade como consistindo em se manter dentro dos seus próprios limites, não se remetendo a coisas acima, mas se submetendo ao que é de cima. A humildade não significa negar a sua própria santidade, dotes, talentos e realizações para receber louvor ou adulação dos outros, mas implica em reconhecer os

limites dos próprios talentos, habilidades ou autoridade. Humildade é sinal de força espiritual e não de fraqueza. A virtude da humildade não pode ser praticada por nenhum modo externo, pois que levaria a vícios e a outros desvios.

No hinduísmo, humildade significa não ansiar por ser louvado pelos outros. Para aquele que sabe que o corpo não é seu, louvores ligados a ele não fazem sentido. No judaísmo, humildade implica em apreciar a si próprio, seus talentos, habilidades e virtudes. Não é docilidade ou pensamento autodepreciativo, mas apenas se apequenar diante de algo mais alto. Não é pensar pouco de si próprio, mas valorizar o que se recebeu. No taoísmo, a humildade é considerada uma virtude. Uma pessoa sábia age sem atribuir os resultados a si; ela realiza o seu mérito e não fica arrogante com eles - não deseja mostrar sua superioridade.

Tornamo-nos humildes ao reconhecer os mistérios e complexidades da vida, o nosso impressionante potencial, o quanto podemos realizar. Ao olhar para o número infinito de estrelas do céu e para o comprimento do tempo da história, nos sentimos insignificantes, como pó.

Humildade não é negar nossos talentos e dotes, mas conhecê-los e viver na dimensão do nosso valor e de algo maior. Prestar um serviço para os outros é a maior forma de humildade, que também é uma qualidade dos líderes e que é estudada como um traço que desenvolve a liderança pessoal. A humildade é multidimensional e inclui o auto entendimento, a consciência de si, o estar aberto para uma visão em perspectiva.

Só é possível entender o que é humildade a partir de um enfoque bem definido, e passamos agora a nos dedicar a ele. Nesse momento em que estou escrevendo sobre esse importante tema, que é a humildade, indispensável para que se evolua no programa de recuperação de A.A., não posso querer que algum companheiro leia o que escrevo. Posso apenas procurar tornar o texto interessante, atraente; mas não mais do que isso. Posso até continuar a escrever mas, a despeito de ter tornado o texto atraente, não posso querer que algum companheiro continue a ler o que escrevo.

Humildade também não se pode apenas querer, como quero escrever, porque tenho meios e vontade para isso. Da mesma forma, posso desejar conhecimento, mas não a sabedoria; submissão, mas não a humildade; autoafirmação, mas não a coragem; proximidade física, mas não a intimidade. O fato é que podemos querer e ter algumas coisas, mas outras ficam fora da nossa vontade, fora do nosso alcance, e podem até acontecer ou não. Sobriedade, sabedoria, humildade, coragem e amor não são objetos que podemos obter e, por isso, o que podemos fazer é optar por nos movermos em direção a essas virtudes e, como vimos, a humildade está entre elas. Ela não pode ser comprada e

também não se pode decidir ter. É conseguida indiretamente ao trabalhar os Passos, lembrando que o A.A. aconselha que devemos procurar “progresso e não perfeição” .

Assim, os companheiros irão progredindo e se tornando mais e mais humildes. A recuperação depende basicamente em assumir a atitude humilde de aceitar a impotência diante do álcool e de admitir, também humildemente, que se perdeu a capacidade de governar a vida. Embora os alcoólicos relutem em admitir que necessitam de ajuda, de aceitar que o Poder Superior possa devolver a sanidade às suas vidas, essa atitude de humildade é indispensável para o crescimento espiritual. Também a 12ª Tradição nos relembra para colocar os princípios acima das personalidades; é mais uma lição de humildade.

Adiante, estando dispostos a aprender, os alcoólicos vão admitir que necessitam da ajuda dos outros para iniciar a sua recuperação e ainda contar com eles para crescerem na sobriedade. Não podem crescer sozinhos e, por outro lado, ninguém pode fazer isso por eles. Frequentar reuniões, ler a literatura do A.A. e compartilhar os seus problemas com o padrinho são de grande valia para se manter sóbrio e também para crescer na humildade. A humildade é também buscada quando se resolve ter a gratidão como um modo de vida porque isso nos ajuda a ver a vida a partir de uma nova perspectiva, de um novo ponto de vista. Uma boa maneira de desenvolver esse sentimento é anotar todas as coisas em relação às quais devemos ser gratos no decurso de cada dia. Passar a reconhecer o que nos foi dado e se importar menos com o que se realiza. Outro modo é desenvolver o hábito da admiração. Admirar o por do sol, o mar, a chuva, etc., porque isso nos tira de dentro de nós mesmos de uma maneira sadia. Os serviços realizados no grupo também ajudam a desenvolver a humildade. Ouvir e compartilhar leva a uma saudável e feliz sobriedade. Com a humildade, surge o agradecimento, que é a resposta natural à generosidade com que os alcoólicos são acolhidos no grupo. É um sentimento profundo e, estando agradecidos, se doam uns aos outros, de tudo resultando a amizade, o amor e, numa palavra, a humildade.

Afastamo-nos da humildade quando agimos com agressividade, egoísmo, pretensão, orgulho ou arrogância. Mas nos aproximamos quando agimos com pudor, recato, docilidade, sem orgulho, com mansidão, reserva, renúncia, abnegação, sujeição, discricção e sem pretensão. Isso também ocorre quando colocamos as necessidades dos outros em primeiro lugar, ou seja, antes de nós mesmos, além de admitir que não se esteja sempre certo. A humildade ajuda a obter o perdão e leva a desenvolver uma consciência espiritual mais profunda. A humildade equilibra o coração e a mente e aí podemos encontrar a tranquilidade. É também na humildade que a recuperação pode começar, como nas palavras da oração do Dr. Bob.

PENSAMENTOS QUE PODEM AJUDAR NO CAMINHO DA CONQUISTA DA HUMILDADE

“Uma pessoa pode imitar o amor, a fé, a esperança e todas as outras graças, mas será difícil imitar a humildade.”

“Eu anseio por realizar grandes e nobres tarefas; mas o meu primeiro trabalho é realizar pequenas tarefas como se fossem grandes e nobres.”

“A simplicidade é a natureza das grandes almas.”

“A mais insignificante tarefa se torna importante quando o Poder Superior a exige de nós. Ela será sempre importante quando realizada para Ele.”

“As práticas rotineiras do dia a dia, que realizamos no lar, são mais importantes para a alma do que a sua simplicidade poderia sugerir.”

“Podemos saber se temos um coração humilde observando como ele reage quando somos tratados como humildes.”

“A humildade real não é aquela que tentamos mostrar em oração, mas aquela que trazemos dentro de nós, na vida diária.”

“Se todas as flores quisessem ser rosas, a natureza perderia a beleza dos campos na primavera pois não seria embelezada também pelas flores silvestres.”

“Não obstante qualquer coisa de que você esteja seguro, tenha a certeza de que você é exatamente igual às outras pessoas.”

“Testar as boas atitudes é ser paciente com as más.”

“O homem manso alcançará a paz de espírito. À medida que caminha com mansidão, será feliz em deixar que o Poder Superior o defenda. A velha luta por se defender terá acabado. Ele terá encontrado a paz que a mansidão traz. Os mansos herdarão a Terra.”

“Não podemos imaginar São Francisco de Assis falando sobre direitos e poderes.”

“A grandeza não está em tentar ser alguém, mas em tentar ajudar alguém.”

“Uma vela nada perde ao acender outra vela.”

“Abençoados são os capazes de servir alegremente, na segunda fila.”

“Aprendi que meu crescimento espiritual não vem diretamente de Deus, mas da minha capacidade de me tornar humilde e assim poder ouvi-Lo por meio das pessoas imperfeitas.”

“Deus desce sobre os humildes, do mesmo modo que as águas descem das montanhas e vão para os vales.”

“Se desejar subir, comece por descer. Você planeja construir uma torre que atravessará as nuvens? Então, o primeiro alicerce é a humildade.”

“Se deseja que as pessoas tenham um bom conceito de você, então não fale bem de si mesmo.”

“A prova de maturidade espiritual não está em saber quanto se é e sim quão consciente se está da própria impureza.”

“A humildade não é nada senão a verdade e o orgulho não é nada senão a mentira.”

“Aqueles que conheceram Deus sem conhecer a sua própria insignificância não o glorificaram, mas glorificaram a si próprios.”

“Humildade é conhecer a si mesmo o bastante para entender que o perdão é a maior das necessidades.”

“Um monge orgulhoso não necessita do demônio. Ele se tornou um deles, um inimigo de si mesmo.”

“Não há espaço para Deus naquele que está repleto de si mesmo.”

“O trabalho de um narcisista é muito árduo. Faz um esforço feroz para se proteger de cada escassez, para blindar a sua desconfiada honra da opinião desfavorável de um amigo ou inimigo, e nunca a sua mente estará em descanso.”

“Gostamos de ser humildes... e se ninguém nota?”

“As pessoas frequentemente confundem medo, covardia e insegurança com humildade.”

“O fraco nunca perdoa. O perdão é um atributo do forte.”

“Olho por olho tornará a humanidade cega.”

“Não é sábio estar certo da sua própria sabedoria. É salutar lembrar que o mais forte pode fraquejar e o mais sábio pode errar.”

“A melhor maneira de se encontrar é se dedicar ao serviço de outros.”

“Mirar-se num espelho não é exatamente fazer um estudo da vida.”