

## A ORAÇÃO DA SERENIDADE E A RECUPERAÇÃO EM ALCOÓLICOS ANÔNIMOS

Dr. Laís Marques da Silva

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

Depoimentos, feitos por membros de A.A. em reuniões de grupos, frequentemente mostram que os alcoólicos na ativa procuravam ter controle absoluto sobre os seus sentimentos e sobre o ambiente em que viviam. Na chamada “fase ativa”, bebiam para relaxar, para ficar “altos”, para ficar espirituosos, para abrandar a dor, para controlar. Mas, no mundo real, as coisas não são assim e a verdade é que o nosso ânimo depende, em boa medida, de situações e até de pessoas que estão fora do nosso controle. Bebiam também para negar esta dependência.

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

O A.A. mostra que somos tanto parcialmente dependentes como também capazes de ter algum grau de controle, que é, desse modo, apenas parcial. Mostra, também, que a verdade é que o ser humano está sempre ajoelhado, a meio caminho entre estar de pé e de estar deitado. Nem sobre pedestal, nem rastejando.

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

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

O alcoólico “na ativa” é uma pessoa que “tem” que beber, mas “não pode” beber. Mais tarde, ao longo da prática do programa de recuperação, o alcoólico percebe que não abre, propriamente, mão da “liberdade de beber”, mas que ganha a “liberdade de não beber”, que dispõe de um novo poder, o de não beber. É preciso aceitar o paradoxo para poder entender melhor a natureza humana e esse jogo de “pode” e de “não pode”, é de importância fundamental para se dar conta do nosso humano modo de ser e alcançar a serenidade. Assim, o alcoólico percebe e compreende toda a dimensão de grandeza contida na Oração da Serenidade.

A Oração da Serenidade é comumente atribuída ao teólogo protestante Reinhold Niebuhr que a apresentou nos anos 1940 e, segundo consta, o A.A., em suas reuniões, teria começado a usá-la no ano de 1942. O segredo do poder dessa oração está na sua linguagem humilde, nas suas lições simples e na sua história não particularmente romântica. É uma mensagem tanto pessoal quanto universal, tão fácil de entender quanto difícil de aplicar na prática. É uma oração simples, mas poderosa e útil, um guia para a vida espiritual, para o equilíbrio emocional, para nos relacionarmos com a nossa vida e ainda para alcançarmos algum grau de serenidade.

Até aqui, nos detivemos no primeiro tesouro da oração, que poderíamos chamar de “conhece a ti mesmo”, célebre dito de Sócrates. O filósofo não estava voltado para o fundamento da teoria das coisas (arké), mas sim para a nossa relação conosco mesmo, com os outros e com o mundo. Sócrates tomou essas palavras de uma inscrição existente num templo na cidade de Delfos, na Grécia, para construir a sua filosofia. Ele não estava preocupado com coisas como riqueza, fama e poder, mas com o caminho de acesso à verdade e aqui, não uma verdade qualquer, mas com a verdade que transforma o nosso próprio ser, ou seja, que promove a nossa autotranscendência. Vamos refletindo acerca do que é preciso mudar quanto a nossas ações e atitudes e de como podemos fazer para modificá-las. Isso é algo que podemos fazer sempre e, assim, vamos nos construindo gradativamente, como um artista constrói a sua obra de arte, vamos nos moldando e nos aperfeiçoando ao longo do caminho de recuperação. Nesse ponto, é oportuno lembrar um outro pensamento muito importante na história da humanidade, esse de Píndaro, pensador e poeta grego: “Homem, torna-te o que tu és”.

O outro tesouro da Oração da Serenidade está na busca da sabedoria necessária para distinguir as coisas porque, sem a sabedoria para distinguir a diferença entre as coisas que podemos modificar e as que não podemos, a oração não teria resultados práticos. O modo pelo qual aprendemos a ter sabedoria é aprendendo a praticar o discernimento. Ao discernir o suficiente para aceitar as coisas que não podemos mudar, tornamo-nos também capazes de mudar alguma coisa que está na nossa capacidade, ou seja, mudar a nossa atitude diante das coisas. Ao aprendermos a desistir de qualquer atitude de força, estamos identificando o que nos está levando a não aceitar a realidade e chegamos assim a um nível de serenidade na vida que, às vezes, nos assusta, mas também assusta observar que a maioria das pessoas no mundo ainda não têm uma chave, um modo, para tornar as suas vidas mais fáceis e felizes, e essa inabilidade essa que leva a conflitos de toda ordem. Fazer a Oração da Serenidade é um modo de criar paz no mundo e, ao nos dedicarmos à nossa recuperação individual, poderemos estar também curando o mundo.

Nesse ponto, é indispensável que nos detenhamos no estudo do conceito da palavra discernir, assim, ela significa: 1- perceber, reconhecer 2- reconhecer coisas como separadas e diferentes 3- distinguir 4- perceber características distintas ou peculiares, como entre centenas de cores 5- discriminar o certo do errado. O discernimento trata do aprender a separar a verdade, da mentira; a ilusão, da realidade; a fantasia, dos fatos; o impulso emocional, da orientação intuitiva; de ser vitimado, do sentir-se vítima. Trata de reconhecer a diferença entre uma pessoa que pode ser tida como de confiança daquela que nos trai.

O estudo do significado da palavra discernir é indispensável porque a partir da prática do discernimento, exercido em relação aos fatos da vida, é que fazemos a escolha entre o bem e o mal e essa escolha ocorre exatamente no momento que antecede as nossas ações sendo importante acentuar que é a partir desse discernimento e dessa escolha, que agimos, segundo critérios que entendemos necessários para a vida moral, a boa vida, a vida moralmente adequada. A liberdade de escolha é fundamental para o que entendemos como moral, que é um conjunto de costumes adotados a partir das escolhas que fazemos entre o bem e o mal, isto é, a partir de uma posição ética. A moral é um conjunto de regras de conduta consideradas válidas e a ética é o estudo da conduta do ponto de vista do bem e do mal, do que é bom e do que é ruim. Ao longo

do processo de recuperação, os companheiros adotam um comportamento orientado a partir de uma posição ética e assim desenvolvem um comportamento moral, uma vida moralmente adequada. A partir de uma posição ética e de boa moral, o membro de A.A. passa a ter caráter, a ser uma pessoa de caráter, entendido como o conjunto de qualidades de um indivíduo que lhe determinam a conduta e a concepção moral; ademais, os fundamentos, muito claros e bem definidos dessa ética estão nos 36 Princípios de A.A.; e isso é um milagre.

A prática do discernimento é necessária para aprender a confiar em nós mesmos, no acerto das nossas decisões e a nos amar. É necessária para sermos capazes de viver de modo maduro e adulto e também para que possamos ter a oportunidade de desenvolver relações sadias.

Quando dedicamos atenção excessiva às coisas que não podemos modificar, estamos gastando uma energia física, emocional e mental que poderíamos direcionar para outra coisa. Aceitar que há coisas que não podemos modificar não nos torna acomodados, pois esse fato de aceitar se constitui num ato de fé, pois que confiamos que Ele fará as coisas certas, se nos submetemos à Sua vontade. Fazemos então a escolha de deixar fluir e ter fé nos resultados.

Um dos maiores desafios está em imaginar como as nossas vidas poderiam ser diferentes do que são agora. Frequentemente os nossos hábitos, profundamente enraizados, são os nossos maiores inimigos e identificá-los já representa ter percorrido a metade do caminho da libertação. Partindo do fato de que os hábitos ganham poder por meio da sua repetição, o foco real e a perspectiva de olhar para nós mesmo e para os nossos hábitos está em perguntar: “É dessa maneira que eu realmente desejo viver”? Como estabelece a oração, este ato de auto investigação não é nada menos do que um ato de coragem. Fica então a necessidade de responder a uma pergunta já feita por um grande escritor: “Se você deseja colocar as coisas nos lugares certos, você deveria começar por você ou pelos outros”?

Como estabelece a oração, devemos aceitar as adversidades, provações e sofrimentos como sendo o caminho para a paz. Cada pessoa se defronta com obstáculos no curso da sua vida e isso é natural. Não devemos olhar para esses obstáculos como um potencial de frustração

ou falha, mas como oportunidades de crescimento e aprendizado, e então poderemos ir além, de transcender as nossas circunstâncias.

A palavra rendição tem uma conotação negativa; nós a associamos com resignação, falha ou fraqueza. Mas a Oração da Serenidade rearruma a noção de rendição como sendo um ato de fé e de confiança. A sabedoria da oração reside em mudar uma vida de “e se eu?” sem fim por uma vida de confiança em poderes que estão em nós mesmos e além de nós mesmos.

Há algo de universal na calma celebração, no fazer com solenidade a Oração da Serenidade, no entender o nosso próprio potencial, no reconhecer os nossos limites e também na identificação da nossa capacidade de transcender.