

SERENIDADE

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

SIGNIFICADO DA PALAVRA SERENIDADE

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

COMO SE APRESENTAM OS COMPANHEIROS SERENOS ?

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

COMO SE SENTEM ?

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

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

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

ATIVIDADES QUE DESEMPENHAM

Para avançarmos um pouco mais na nossa compreensão de como são as pessoas serenas, vamos ver quais as atividades que elas

desempenham: lêem muito, fazem cursos, visitam amigos, fazem caminhadas, apreciam as belezas que o mundo oferece, tocam instrumentos musicais, realizam atividades humanitárias, têm passatempos prediletos, vão à praia, visitam museus, etc. Mas, sobretudo, sempre encontram tempo para as coisas que realmente desejam fazer.

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

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

SENTIMENTOS E COMPORTAMENTOS QUE DEVEM SER EVITADOS

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

O ressentimento que temos em relação a outras pessoas causa maior mal a nós mesmos. O mal que desejamos aos outros desaba sobre nós. Alimentar os nossos ressentimentos equivale a entregar aos outros o comando da nossa vida. Lá se vai o nosso tempo e a nossa emocionalidade para a pessoa por quem nutrimos o

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

COMO ALCANÇAR A SERENIDADE ?

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

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

Há várias práticas que estabelecem métodos definidos mas a meditação pode ser feita de modo pessoal, em qualquer lugar e a qualquer instante. Um lugar calmo e fracamente iluminado ajuda muito. Estar confortavelmente instalado e ter uma música suave ao fundo também auxilia. É preciso não ser interrompido pelas outras pessoas. Respirar profundamente e fechar os olhos concorrem para o relaxamento. A atenção deve estar voltada para dentro. Se pensamentos passam, não os agarre. Quando um pensamento chegar, empurre-o para fora e diga para esperar porque este é o momento reservado para a meditação. Isso pode parecer difícil no início mas, com o tempo, o exercício o

tornará capaz de fazer com facilidade. Não tente resolver os problemas neste momento. Permaneça assim por cerca de quinze minutos mas não olhe para o relógio nem se preocupe com o tempo. Ao voltar às atividades normais, a pessoa se sentirá como vindo de um longo e reparador sono e estará revigorada e serena.

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

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

PENSAMENTOS E PRÁTICAS QUE AJUDAM

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

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

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

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

pessimista, só que o otimismo conduzirá à estrada que leva à serenidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

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