

Sóbrio, Sobriedade e Serenidade: Fronteira de Bem-estar

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

Sóbrio

Sobriedade é a qualidade ou estado de estar sóbrio e essa é condição da maior importância para que o alcoólico entre no programa de recuperação, que está voltado para a sobriedade, que apenas e tão somente é alcançada por meio da abstinência. Para estar sóbrio é preciso evitar o primeiro gole, um dia de cada vez, num programa de 24 horas. Assumir o compromisso de parar de beber por toda a vida, num primeiro momento, seria muito pesado, tanto que, provavelmente, já terá sido assumido muitas vezes antes mas que não tinha sido posto em prática por exigir um grande empenho. A abstinência, por cada vinte e quatro horas, um dia de cada vez, só por hoje, incorpora a sabedoria que nos foi transmitida há milênios quando o Mestre disse que a cada dia bastavam as suas tribulações.

Estar sóbrio é como ter construído um alicerce, indispensável, e que dá a necessária sustentação para tudo o que deve suceder a essa primeira conquista. Primeira porque outras precisam ocorrer em sequência. Afinal, ninguém faz um alicerce e fica só nisso, ninguém para nesse ponto. A existência de um alicerce pressupõe que se vá fazer algo mais, que é uma construção e, no caso dos companheiros de A.A., a construção da sobriedade e da serenidade que vêm por meio da prática do programa de recuperação. Estar sóbrio é a condição primeira, o passo inicial, indispensável, e é a primeira grande vitória porque, uma vez assumido o compromisso de praticar o programa de recuperação, o alcoólico começa a superar o seu primeiro e grande obstáculo que é a negação. Aí está o início da recuperação e de uma nova vida.

No entendimento da palavra sóbrio vimos que ela se refere ao organismo do alcoólico e que nele se consideram os efeitos sobre o organismo da ingestão de uma droga, no caso, o álcool. Basicamente, estar sóbrio é estar “limpo”, livre da droga álcool, não intoxicado. É não ter a mente alterada pelo efeito dessa substância química.

Sobriedade

Voltamo-nos agora para o entendimento da palavra sobriedade, mas numa dimensão emocional. Sobriedade existe quando se está com as emoções em ordem, em equilíbrio. O entendimento da palavra sóbrio, que acabamos de desenvolver, voltou-se para o organismo intoxicado, sob o efeito da droga, enquanto que sobriedade, agora no campo emocional, significa estar calmo, com um comportamento marcado pela temperança, pela moderação, contido no tom e na cor e sem exibir excesso de emoção ou fantasia.

É não estar intoxicado, é não ter o hábito de beber ou de usar drogas e estar sereno por desfrutar de tranquilidade, ser manso e sossegado, sem preocupações ou pressa. Os compromissos não incomodam além da justa medida e não sente que o mundo vai acabar, caso não os cumpra. O alcoólico vive o momento presente sem sofrer o peso do presente ou estar preocupado em relação ao futuro. Aceita o mundo como ele é, uma vez que aceita as coisas que

não pode modificar. Está consciente de que o seu problema com o álcool o faz sentir dor mas que assim é o início da libertação e entende que é preciso que esse estado de sobriedade seja sempre mantido porque leva a progredir ao longo da recuperação e da própria vida.

Serenidade

O despertar espiritual leva à serenidade e isso ocorre gradualmente e de modo não percebido. Costumamos dizer que as coisas não caem do céu, mas a serenidade cai. Fazer habitualmente a oração da serenidade no início e no fim das reuniões dos grupos ajuda muito a manter o alcoólico sereno. Acresce também que os pensamentos que muitos grupos têm, colocados nas suas paredes, como: “um dia de cada vez”, “com calma se resolve”, “isso também passará”, “vá devagar mas vá”, “viva e deixe viver” e muitos outros, também muito ajudam a manter o ambiente de serenidade nos grupos.

Serenidade é a qualidade de estar sereno, em paz, tranquilo, calmo, manso e sossegado. Os companheiros serenos são pessoas seguras e confiantes, que aceitam o que não podem modificar. Compreendem que a serenidade é uma qualidade indispensável porque, sem ela, podem vir a ser envolvidos pelo ressentimento, pelo desespero e pelo egocentrismo e afastarem-se do convívio social e que isso pode levá-los à garrafa. Não desfrutando da indispensável serenidade, o alcoólico pode não conseguir manter a sua recuperação dentro de limites seguros. A serenidade permite ver com maior clareza o mundo e distinguir bem as coisas.

Estando sóbrios e emocionalmente bem, estarão, em alguma medida, dentro do quadro que iremos desenhar da pessoa serena: tem esperança, é amorosa, humilde, paciente e honesta. É alegre e sabe que tem valor. Le livros e revistas, frequenta grupos de A.A., visita amigos, aprecia as belezas do mundo, pratica passatempos e esportes, toca instrumentos musicais, vai à praia, viaja e muito mais. Alcançar a serenidade passa a ser um objetivo de vida e para toda a vida, que será mais feliz e mais plena do jamais foi pensado ou sonhado anteriormente.

Fronteira de bem-estar.

Nesse ponto, chegamos ao segundo termo do binômio do título do trabalho, a fronteira de bem-estar, que é a parte subjetiva da saúde mental. É a satisfação com a vida que é um componente da felicidade. É sentir-se calmo e feliz. O bem-estar pode ser visto como um estado de felicidade vinda do prazer, relacionado aos sentidos, chamado de hedonismo, ou apoiar-se no bem estar que traduz o pleno funcionamento das potencialidades de uma pessoa, o eudaimonismo, que está na capacidade de pensar, raciocinar e usar o bom senso e são os aspectos subjetivos e psicológicos do bem-estar que sentimos quando convivendo em A.A..

Ainda, no que diz respeito ao bem-estar, logo vem à mente a importância que lhe é dada pela Primeira Tradição que, de tão fundamental, é logo a primeira, vem na frente, é tratada em primeiro lugar e assim fica fácil de reter na memória. Literalmente, essa Tradição diz que: “Nosso bem-estar comum deve estar em primeiro lugar; a reabilitação individual depende da unidade de A.A..”

Esse bem-estar pode ser entendido, do ponto de vista da saúde mental, como caracterizado por crescimento pessoal contínuo, sentido ou propósito na vida, auto aceitação e

relações positivas com os outros. Isso é importante porque condições de grande desconforto, de conflito ou de sofrimento podem despertar o desejo de beber e assim criar condições para que ocorram recaídas e, por outro lado, gerar ações que comprometam a preservação de um Legado, que é a Unidade.

O crescimento pessoal está na busca por mudança, por entender a si mesmo e o mundo que cerca o alcoólico. Crescer como pessoa é tornar-se melhor, é desenvolver-se nos caminhos da vida. É um processo que exige esforço para superar barreiras internas e externas.

As mudanças comportamentais e o crescimento no caminho da recuperação não são sempre agradáveis e podem causar algum desconforto no início da jornada, mas, ao mesmo tempo, os que mais se sentem assim costumam ser os que mais crescem. Isso porque as mudanças iniciais, usualmente, estão associadas a perdas, mesmo que sejam de um padrão negativo de vida. Os que fazem progressos significativos podem ficar um pouco tristes, de início, mas é preciso ter em mente que a vida boa será encontrada ao longo do caminho da recuperação, em que boas situações serão vividas e que darão prazer e tornarão a vida feliz.

A transcendência, que dá significação para a vida, está na dedicação e no compromisso em estender a mão àquele que ainda sofre, em não ficar só no campo dos seus próprios interesses. Ela está relacionada ao encontro de um significado para a própria vida e em algo mais importante que seus próprios interesses, o que leva a se sentir útil. É dedicar-se a um bem maior. É preciso estudar as coisas de Alcoólicos Anônimos mas também viver e conviver nos muitos momentos de intensa alegria e de grande felicidade que virão no decurso do caminho luminoso da recuperação.