



COMO FUNCIONA

Raramente temos visto fracassar uma pessoa que tenha seguido cuidadosamente o nosso caminho. As pessoas que não se recuperam são as que não conseguem ou não querem entregar-se inteiramente a este programa que é simples. São geralmente homens e mulheres incapazes, por sua própria natureza, de ser honestos consigo mesmos. Existem tais infelizes. Eles não têm culpa. Parece que nasceram assim. São naturalmente incapazes de entender e adotar um modo de vida que exija uma rigorosa honestidade. Para tais pessoas, as probabilidades de êxito são menores do que o comum. Há ainda aquelas que sofrem de graves perturbações emocionais e mentais, mas muitas delas conseguem realmente recuperar-se, quando têm a capacidade de ser honestas.

As nossas histórias descrevem de um modo geral como éramos, o que nos aconteceu e como somos agora. Se decidiu que quer o que nós temos e está disposto a fazer tudo o que for preciso para o conseguir, então está preparado para dar certos passos.

Perante alguns destes passos, nós recuamos. Pensávamos que poderíamos encontrar um caminho mais fácil e cómodo, mas não conseguimos. Pedimos-lhe, com toda a seriedade possível, que se empenhe com aplicação e sem medo logo desde o início. Alguns de nós tentamos agarrar-nos às nossas velhas idéias, mas o resultado foi nulo até as abandonarmos sem reservas.

Lembre-se de que estamos a tratar com o álcool - manhoso, desconcertante, poderoso! Sem ajuda é demais para nós. Mas existe Um que tem todo o poder, e esse Um é Deus. Que O encontre agora!

As meias medidas de nada nos serviram. Encontrávamo-nos numa encruzilhada.

Pedimos a Sua proteção e ajuda, entregando-nos completamente à Sua vontade. Estes são os passos que seguimos, sugeridos como um programa de recuperação:

1. Admitimos que éramos impotentes perante o álcool - que as nossas vidas se tinham tornado ingovernáveis.
2. Viemos a acreditar que um Poder superior a nós mesmos nos poderia restituir a sanidade.
3. Decidimos entregar a nossa vontade e a nossa vida aos cuidados de Deus, como O concebíamos.
4. Fizemos, sem medo, um minucioso inventário moral de nós mesmos.
5. Admitimos perante Deus, perante nós próprios e perante outro ser humano a natureza exata dos nossos erros.
6. Dispusemo-nos inteiramente a aceitar que Deus nos libertasse de todos estes defeitos de carácter.
7. Humildemente Lhe pedimos que nos livrasse das nossas imperfeições.
8. Fizemos uma lista de todas as pessoas a quem tínhamos causado danos e dispusemo-nos a fazer reparações a todas elas.
9. Fizemos reparações diretas a tais pessoas sempre que possível, exceto quando fazê-lo implicasse prejudicá-las ou a outras.
10. Continuamos a fazer o inventário pessoal e quando estávamos errados admitíamos-lo imediatamente.
11. Procuramos através da oração e da meditação melhorar o nosso contacto consciente com Deus, como O concebíamos, pedindo apenas o conhecimento da Sua vontade em relação a nós e a força para a realizar.
12. Tendo tido um despertar espiritual como resultado destes passos, procuramos levar esta mensagem a outros alcoólicos e praticar estes princípios em todos os aspectos da nossa vida.

Muitos de nós exclamamos: "Que tarefa tão difícil! Não consigo fazer isto tudo". Não desanime. Nenhum de nós conseguiu seguir estes princípios de um modo perfeito. Não somos santos. O importante é estarmos dispostos a crescer espiritualmente. Os princípios que enunciamos são guias para progredir. Pretendemos o progresso espiritual e não a perfeição espiritual.

A nossa descrição do alcoólico, o capítulo sobre os agnósticos e as nossas histórias pessoais, antes e depois da recuperação, evidenciam três idéias pertinentes:

- (a) Que éramos alcoólicos e não conseguíamos governar as nossas próprias vidas.
- (b) Que provavelmente nenhum poder humano teria conseguido aliviar o nosso alcoolismo.
- (c) Que Deus poderia e o faria se Ele fosse procurado.

Finalmente convencidos, chegamos ao Terceiro Passo, em que decidimos entregar a nossa vontade e a nossa vida aos cuidados de Deus, como O concebíamos. O que queremos dizer exatamente com isto e o que temos de fazer?

Em primeiro lugar, temos de nos convencer de que uma vida baseada na vontade própria dificilmente pode resultar. Nesta base, e mesmo com a melhor das intenções, estamos quase sempre em conflito com pessoas ou situações. A maioria das pessoas tenta viver contando apenas com a sua própria energia. Cada um comporta-se como o ator que pretende dirigir todo o espetáculo, que está sempre a tentar orientar as luzes, a coreografia, o cenário e os atores à sua maneira. Se o seu plano seguisse a ordem por ele estabelecida, se as pessoas fizessem como ele quer, o espetáculo seria extraordinário. Todos, incluindo ele

próprio, ficariam satisfeitos. A vida seria uma maravilha. Ao tentar fazer esta montagem, o ator consegue até por vezes demonstrar grande virtude. Pode mostrar-se afável, simpático, paciente, generoso, até mesmo modesto e disposto a sacrificar-se. Por outro lado, pode ser mesquinho, egocêntrico, egoísta e desonesto. Mas, como a maior parte das pessoas, é provável que manifeste diversas características.

O que acontece geralmente? O espetáculo não resulta muito bem. Ele começa a pensar que a vida não o trata como deve ser. Decide esforçar-se mais. Na primeira altura, torna-se mais exigente ou mais afável, conforme o caso. Mesmo assim, a peça não resulta como ele quer. Admitindo estar de certo modo errado, tem a certeza de que os outros têm ainda mais culpas. Começa a zangar-se, a sentir-se indignado e com pena de si próprio. Onde está o verdadeiro problema? Não procura ele o seu próprio interesse mesmo quando tenta ser tão amável? Não é vítima da ilusão de que pode tirar satisfação e felicidade deste mundo desde que controle tudo como deve ser? Não se torna óbvio para os outros atores que é este o seu verdadeiro motivo? E o seu comportamento não provoca um desejo de retaliação por parte de cada um deles, procurando tirar para si mesmos o maior benefício do espetáculo? Mesmo nos seus melhores momentos, não se torna ele numa fonte de confusão em vez de harmonia?

O nosso ator está virado para si mesmo, é egocêntrico, como se diz atualmente. É como o homem de negócios reformado, refestelado ao sol na Florida durante o inverno e que se lamenta sobre a triste situação do país; como o padre que suspira com os pecados do século vinte; como os políticos e reformadores que estão certos de que tudo seria Utopia se o resto do mundo se comportasse como deve ser; como o marginal que arromba cofres e censura a sociedade por o tratar injustamente; e como o alcoólico que perdeu tudo e está aprisionado. Quaisquer que sejam os nossos protestos, não estamos quase todos nós absorvidos em nós próprios, nos nossos ressentimentos ou na auto piedade?

Egoísmo - egocentrismo! Pensamos ser esta a origem dos nossos problemas. Levados por inúmeras formas de medo, de ilusão, de interesse pessoal e de auto piedade, pisamos os outros e eles reagem. Por vezes magoam-nos, aparentemente sem os provocarmos, mas descobrimos invariavelmente que, algures no passado, tomamos decisões baseadas no nosso interesse pessoal que acabaram por nos pôr numa situação em que seríamos magoados.

Achamos conseqüentemente que somos nós próprios que criamos os nossos problemas. Resultam de nós mesmos e o alcoólico é o exemplo extremo da vontade própria desenfreada, embora geralmente não se convença disso. Acima de tudo, nós os alcoólicos, temos de nos livrar deste egoísmo. Tem de ser, senão ele mata-nos! Deus torna isso possível. E freqüentemente parece não haver maneira nenhuma de nos libertarmos do nosso "ego" sem a Sua ajuda. Muitos de nós estávamos cheios de convicções morais e filosóficas, que não conseguíamos aplicar na prática por mais vontade que tivéssemos. Nem tão-pouco conseguíamos reduzir o nosso egocentrismo com decisões e tentativas baseadas na nossa própria força. Precisávamos da ajuda de Deus.

Eis o como e o porquê de tudo isto. Antes de mais, tivemos que deixar de fazer o papel de Deus. Não resultava. Depois decidimos, a partir daí, que seria Deus que nos ia dirigir neste drama da vida. É Ele quem orienta e nós somos os Seus agentes. Ele é o Pai e nós os Seus filhos. A maioria das boas idéias são simples e este conceito foi a pedra angular do novo arco de triunfo pelo qual passamos para a liberdade.

Uma vez assumida esta atitude com sinceridade, seguiu-se um conjunto de coisas extraordinárias. Tínhamos um novo Empregador. Sendo todo poderoso,

Ele providenciava tudo o que precisávamos se nos mantivéssemos perto Dele e desempenhássemos bem o Seu trabalho. Assentes nesta base, deixamos progressivamente de estar tão absorvidos em nós mesmos, nos nossos pequenos planos e projetos. Interessamo-nos cada vez mais em compreendermos como poderíamos contribuir para a vida. À medida que sentíamos afluir esta nova força, que gozávamos de paz de espírito, que descobríamos que podíamos encarar a vida satisfatoriamente, que nos tornávamos conscientes da Sua presença, começamos a perder o nosso medo do presente, do amanhã e da vida depois da morte. Tínhamos renascido.

Estávamos agora no Terceiro Passo. Muitos de nós dissemos ao nosso Criador, como O concebíamos: "Ofereço-me a Ti, meu Deus, para que Tu edifiques através de mim e faças de mim o que quiseres. Liberta-me da escravidão do ego para que melhor possa cumprir a Tua vontade. Remove as minhas dificuldades e que a vitória sobre elas sirva de testemunho do Teu Poder, do Teu Amor e do Teu modo de vida àqueles que eu possa ajudar. Que eu faça sempre a Tua vontade!" Pensamos bem antes de dar este passo, assegurando-nos que estávamos prontos, que já nos podíamos abandonar totalmente a Ele.

Achamos muito conveniente fazer este passo espiritual com uma pessoa compreensiva, tal como a nossa mulher, o nosso melhor amigo ou conselheiro espiritual. Mas para nos encontrarmos com Deus é melhor estarmos sós do que com alguém que talvez não compreenda. As palavras utilizadas eram naturalmente da nossa escolha, desde que expressássemos a idéia sem quaisquer reservas. Isto era só o princípio, mas quando se fazia com honestidade e humildade, o efeito fazia-se sentir de imediato e por vezes com muita força. A seguir iniciamos uma série de medidas vigorosas, em que o primeiro passo consiste numa limpeza pessoal da nossa casa, que muitos de nós nunca tínhamos tentado fazer. Apesar desta decisão ser um passo vital e crucial, teria pouco efeito permanente, se não fosse imediatamente seguida por um esforço enérgico para encarmos e nos libertarmos daquilo que nos tinha bloqueado. O álcool era um mero sintoma disso. Por isso tivemos de procurar as causas e as condições.

Assim começamos a fazer o inventário pessoal. Era o Quarto Passo. Uma empresa que não faça um inventário com regularidade vai geralmente à falência. Um inventário comercial é um processo que consiste em descobrir fatos para depois os encarar. É um esforço para descobrir a realidade da mercadoria em armazém. Uma das finalidades é descobrir a existência da mercadoria danificada ou que não pode ser vendida, para nos desfazermos dela sem pena e com rapidez. Se o proprietário da empresa quiser ter êxito, não se pode iludir a si mesmo sobre o valor da mercadoria.

Fizemos exatamente o mesmo com as nossas vidas. Fizemos o inventário honestamente. Primeiro procuramos na nossa maneira de ser os defeitos que causaram o nosso fracasso. Convencidos de que o nosso ego, expresso de diversas formas, nos tinha vencido, examinamos as suas manifestações mais comuns.

O ressentimento é o inimigo "número um". Destrói mais alcoólicos do que qualquer outra coisa. Ele dá origem a toda a espécie de doença espiritual, porque estávamos doentes não só mental e fisicamente, como também espiritualmente. Uma vez superada a doença espiritual, restabelecemo-nos mental e fisicamente. Ao lidarmos com os ressentimentos, tivemos de os pôr no papel. Fizemos uma lista das pessoas, instituições ou princípios com quem nos sentíamos zangados e perguntamos a nós próprios a razão desta zanga. Na maioria dos casos verificamos que a nossa auto-estima, a nossa algibeira, as nossas ambições, as

nossas relações pessoais (incluindo as sexuais) estavam feridas ou ameaçadas e portanto sentíamos-nos ofendidos, mesmo furiosos.

Na nossa lista de rancores, colocamos ao lado de cada nome, aquilo que nos tinha ofendido. Não era verdade que a nossa auto-estima, a nossa segurança, as nossas relações sexuais tinham sido afetadas?

Procuramos ser tão precisos como no exemplo que se segue:

Estou ressentido com: A causa Que afeta:

Sr. A As suas atenções para com a minha mulher

Relações sexuais Auto estima (medo)

» Contou à minha mulher que eu tinha uma amante

Relações sexuais Auto estima (medo)

» O Sr. A. pode ficar com o meu lugar no emprego

Segurança Auto estima (medo)

Sr.^a B É doida - Tratou-me mal. Internou o marido por beber. Ele é meu amigo.

Ela faz intrigas.

Relações pessoais Auto estima (medo).

O meu patrão Não é razoável. Ele é injusto. Autoritário. Ameaça despedir-me por beber e exagerar as minhas notas de despesa.

Auto estima (medo) Segurança

A minha mulher Não me compreende e critica-me. Ela gosta do Sr. A.

Orgulho - Relações sexuais e pessoais

» Ela quer que eu ponha a casa em nome dela.

Segurança (medo)

Passamos assim em revista as nossas vidas. O que mais contava era não deixarmos nada de fora e sermos honestos. Quando terminamos, examinamos cuidadosamente o nosso inventário. O que ressaltou de imediato foi que o mundo e as pessoas estavam freqüentemente erradas. Concluir que os outros estavam errados era até onde a maior parte de nós conseguia chegar. O resultado habitual era que as pessoas continuavam a ser injustas conosco e nós ficávamos magoados. Por vezes tínhamos remorsos e então era contra nós mesmos que se virava a raiva. Mas quanto mais lutávamos e tentávamos adaptar o mundo aos nossos desejos, mais tudo se agravava. Tal como na guerra, o vencedor só ganhava em aparência. Os nossos momentos de triunfo eram de curta duração. É evidente que uma vida que inclui profundos ressentimentos só conduz à futilidade e infelicidade. Durante o tempo em que nos permitimos ter estes ressentimentos, desperdiçamos horas que podiam ter valido a pena. Mas para o alcoólico, cuja única esperança é manter e desenvolver uma experiência espiritual, a questão do ressentimento é extremamente grave. Percebemos que é fatal, porque quando abrigamos estes sentimentos, fechamo-nos à luz do Espírito. A loucura do álcool regressa e voltamos a beber. E para nós, beber é morrer. Se quiséssemos viver, tínhamos de nos libertar da raiva. Os amos e as fúrias súbitas não eram para nós. As pessoas normais podem dar-se a esse luxo

duvidoso, mas para nós alcoólicos isso é veneno.

Voltamo-nos de novo para a nossa lista, porque continha a chave do futuro. Estávamos preparados para examiná-la por um ponto de vista completamente diferente. Começamos a perceber que na realidade o mundo e as pessoas nos dominavam. Assim, o mal que os outros causavam, fosse ele imaginário ou real, tinha efetivamente o poder de nos matar. Como é que podíamos fugir a isto? Percebemos que tínhamos de superar estes ressentimentos, mas como? Não conseguíamos ver-nos livres deles só pelo fato de querer, do mesmo modo que também não tínhamos conseguido libertar-nos do álcool.

O caminho que seguimos foi o seguinte: percebemos que as pessoas que eram injustas para conosco talvez estivessem doentes espiritualmente. Embora não gostássemos dos sintomas que manifestavam nem do modo como nos perturbavam, elas estavam doentes, exatamente como nós. Pedimos a Deus que nos ajudasse a mostrar-lhes a mesma tolerância, compaixão e paciência que teríamos de bom grado com um amigo doente. Quando alguém nos ofendia, dizíamos para nós mesmos: "É uma pessoa doente. Como posso ajudá-la. Que Deus me livre de me zangar. Seja feita a Tua vontade".

Evitamos represálias ou discussões. Não trataríamos assim pessoas doentes. Se o fizemos, destruímos a oportunidade de sermos úteis. Não é possível ajudarmos todas as pessoas, mas Deus pode, pelo menos, mostrar-nos como tratar todos e cada um dos nossos semelhantes com bondade e tolerância.

Voltando de novo à nossa lista e afastando da idéia as ofensas causadas pelos outros, procuramos olhar decididamente para os nossos próprios erros. Quando é que fomos egoístas, desonestos, auto centrados e medrosos? Mesmo que não tenhamos sido inteiramente culpados por uma determinada situação, tentávamos deixar por completo de lado a outra pessoa envolvida. Em que é que éramos culpados? O inventário era nosso e não da outra pessoa. Fizemos uma lista dos nossos erros depois de os identificar. Confrontamo-nos com eles, pondo-os a preto e branco. Admitimos honestamente os nossos defeitos e dispusemo-nos a pôr tudo em ordem.

Note-se que a palavra "medo" vem referida entre parêntesis ao lado das dificuldades do Sr. A., da Sr.^a B., do patrão e da mulher. Esta pequena palavra está presente de certo modo em todos os aspectos da nossa vida. Como um fio perverso e corrosivo que percorre toda a nossa existência, ele punha em movimento uma série de circunstâncias que acarretavam desgraças que achávamos não merecer. Mas não éramos nós próprios que desencadeávamos tudo isto? Às vezes pensamos que o medo devia ser classificado nos mesmos termos que o roubo. As suas conseqüências parecem ser ainda mais graves. Olhamos de novo cuidadosamente para os nossos medos. Fizemos uma lista incluindo mesmo aqueles que não estavam relacionados com ressentimentos. Procuramos as razões destes medos. Não era por nos faltar a confiança em nós mesmos? A autoconfiança resultava até um certo ponto, mas só por si não bastava. Alguns de nós tínhamos tido uma enorme confiança em nós mesmos, mas isso não resolvia inteiramente o nosso problema do medo nem outras dificuldades. E quando ela nos tornava arrogantes, ainda era pior.

Talvez haja uma melhor maneira - nós achamos que sim. Temos agora uma base diferente onde nos apoiar: a base da confiança e da fé em Deus. Confiamos num Deus infinito e não na finitude dos homens. Estamos no mundo para desempenhar o papel que Ele nos designa. Só na medida em que atuamos de acordo com o que pensamos ser a Sua vontade e humildemente confiamos Nele, é que Ele nos torna capazes de enfrentar serenamente a adversidade.

Nunca precisamos de nos desculpar perante ninguém por depender do nosso

Criador. Podemos rir daqueles que consideram a espiritualidade como o caminho da fraqueza. Paradoxalmente é a via da fortaleza. O veredicto dos tempos é que a fé significa coragem. Todas as pessoas de fé têm coragem; confiam no seu Deus. Nunca temos de nos desculpar por acreditar em Deus. Em vez disso, deixamos que Ele manifeste através de nós o que Ele pode realizar. Pedimos-Lhe que nos livre do medo e oriente a nossa atenção para o que Ele gostaria que fôssemos. De imediato começamos a superar o medo.

Chegamos agora à questão do sexo. Muitos de nós precisávamos de fazer uma revisão completa neste aspecto. Mas acima de tudo, tentamos ser sensatos neste assunto. É tão fácil descarrilar! Encontramos aqui todo o gênero de opiniões que tocam os extremos. Extremos esses que chegam mesmo a ser absurdos. De um lado, há os que afirmam que o sexo é o desejo mais baixo da natureza humana, mas indispensável à procriação. Depois, há os que defendem a total liberdade sexual, que deploram a instituição do matrimônio e que atribuem grande parte dos problemas humanos ao sexo. Consideram que a vida sexual nunca é suficiente ou do gênero que lhes convém. Encontram justificações para isto por todo o lado. Uma corrente defende a mais completa abstenção sexual enquanto a outra faz a apologia dum permanente regime afrodisíaco. Não queremos tomar parte nesta controvérsia, nem pretendemos avaliar o comportamento sexual de quem quer que seja. Todos temos problemas sexuais. Não seríamos humanos se não os tivéssemos. Que podemos fazer sobre isto?

Examinamos o nosso comportamento nos anos anteriores. Em que é que tínhamos sido egoístas, desonestos ou mostrado falta de respeito? Quem tínhamos magoado? Provocamos sem razão ciúme, desconfiança ou amargura? Onde é que tínhamos errado e o que podíamos ter feito para evitá-lo? Escrevemos tudo isto no papel e refletimos.

Procuramos assim conceber um ideal saudável e sensato para a nossa vida sexual futura. Submetemos todas as nossas relações ao teste formulado na pergunta: era uma relação egoísta ou não? Pedimos a Deus que moldasse os nossos ideais e nos ajudasse a viver em conformidade com eles. Lembramo-nos sempre que os nossos instintos sexuais nos tinham sido dados por Deus e que em si eram bons, e não para ser usados de uma forma superficial ou egoísta, nem tão-pouco desprezados ou odiados.

Qualquer que seja o nosso ideal, temos de nos dispor a crescer nesse sentido. Temos de nos dispor a fazer reparações sempre que causamos dano, desde que ao fazê-lo não causemos ainda maior dano. Por outras palavras, tratamos a questão sexual como qualquer outra. Ao meditarmos, perguntamos a Deus o que devemos fazer em cada caso específico. Teremos a resposta certa, se o quisermos.

Só Deus pode julgar a nossa situação sexual. O aconselhamento com outras pessoas é freqüentemente conveniente, mas deixamos a Deus a decisão final. Em questões sexuais, percebemos que certas pessoas são tão intransigentes como outras são desprendidas. Evitamos pensar ou receber conselhos de uma forma histérica.

Suponhamos que não atingimos o ideal estabelecido e que erramos. Quer isto dizer que nos vamos embriagar? Algumas pessoas dizem que sim. Mas isto é só meia verdade. Depende de nós e dos nossos motivos. Se estivermos arrependidos do que fizemos e quisermos honestamente que Deus nos dê melhor orientação, acreditamos que seremos perdoados e teremos aprendido a nossa lição. Se não nos arrependermos e continuarmos a causar dano a outros, é natural que voltemos a beber. Isto não é teoria. São fatos da nossa experiência. Resumindo a questão do sexo: rezamos com sinceridade pelo ideal certo, por

orientação em cada situação que cause dúvidas, para preservarmos a sanidade e pela força para fazer o que é devido. Se a questão sexual se tornar difícil, empenhamo-nos cada vez mais em ajudar os outros. Pensamos nas necessidades deles e trabalhamos por isso. Isto faz-nos sair de nós mesmos. Acalma os ímpetos incontroláveis, quando ceder significaria sofrimento. Se tivermos sido meticulosos com o nosso inventário pessoal, pusemos muitas coisas por escrito. Fizemos a lista e análise dos nossos ressentimentos. Começamos a compreender a sua inutilidade e fatalidade, assim como o seu terrível poder destrutivo. Aprendemos a pouco e pouco a ser tolerantes, pacientes e a ter boa vontade para com os outros, mesmo com os nossos inimigos, porque os vemos como pessoas doentes. Fizemos a lista das pessoas a quem causamos danos com o nosso comportamento e dispusemo-nos a corrigir o passado, se pudermos.

Neste livro ler-se-á repetidamente que a fé fez por nós o que não conseguíamos fazer sozinhos. Esperamos que você esteja agora convencido de que Deus pode remover qualquer vestígio de vontade própria que o tenha separado Dele. Se já tomou uma decisão e fez o inventário dos seus defeitos mais marcantes, já começou bem. Nesse caso, já engoliu e digeriu determinadas grandes verdades a respeito de si mesmo.