



## MAGIA

COMO FUNCIONA ?

- 1) O QUE É ALCOÓLICOS ANÔNIMOS ?
- 2) A POSIÇÃO DE A.A. NO CAMPO DO ALCOOLISMO ?
- 3) COMO O A.A. VÊ O ALCOOLISMO ?
- 4) O QUE SÃO OS GRUPOS DE A.A. ?
- 5) O QUE SÃO AS REUNIÕES DE A.A. ?
- 6) QUEM SÃO OS MEMBROS DE A.A. ?
- 7) ONDE VOCÊ PODE ENCONTRAR A.A. ?
- 8) O QUE É O ESG – Escritório de Serviços Gerais?
- 9) O QUE VOCÊ PODE ESPERAR DO A.A. ?

10) O QUE A.A. NÃO FAZ ?

11) O PORQUÊ DO ANONIMATO ?

12) COMO COMEÇOU O A.A. ?

13) RELACIONAMENTO COM OUTRAS INSTITUIÇÕES ?

14) COMO O A.A. É FINANCIADO ?

15) COMO OS MEMBROS DE A.A. MANTÊM SUA SOBRIEDADE ?

16) QUALQUER UM PODE ASSISTIR A UMA REUNIÃO ABERTA DE A.A. ?

## O QUE É ALCOÓLICOS ANÔNIMOS ?

Alcoólicos Anônimos é uma Irmandade de homens e mulheres que compartilham suas experiências, forças e esperanças, a fim de resolver seu problema comum e ajudar outros a se recuperar do alcoolismo.

O único requisito para se tornar membro é o desejo de parar de beber. Para ser membro de A.A. não há necessidade de pagar taxas ou mensalidades; somos auto-suficientes, graças às nossas próprias contribuições.

A.A. não está ligado a nenhuma seita ou religião, nenhum partido político, nenhuma organização ou instituição; não deseja entrar em qualquer controvérsia; não apóia nem combate quaisquer causas.

Nosso propósito primordial é manter-nos sóbrios e ajudar outros alcoólicos a alcançar a sobriedade.

Direitos autorais de The A.A. Grapevine, Inc.; reimpresso com permissão.

## A POSIÇÃO DE A.A. NO CAMPO DO ALCOOLISMO ?

Alcoólico

Porto Alegre, Sexta-Feira, 18 de março de 2010

os Anônimos é uma Irmandade mundial de homens e mulheres que se ajudam mutuamente a manter a sobriedade e que se oferecem para compartilhar livremente sua experiência na recuperação com outros que possam ter problemas com seu modo de beber.

A Irmandade funciona através de mais de 90.000 Grupos locais em mais de 151 países. Várias centenas de milhares de alcoólicos têm alcançado a sobriedade em A.A. , mas seus membros reconhecem que seu programa não é sempre eficaz com todos os alcoólicos e que alguns necessitam de aconselhamento e tratamento profissional.

A.A. preocupa-se unicamente com a recuperação pessoal e a contínua recuperação individual dos alcoólicos que procuram socorro na Irmandade. O movimento não se dedica à pesquisas sobre alcoolismo ou ao tratamento médico ou psiquiátrico, e não apóia

quaisquer causas – embora os membros de A.A. possam participar como indivíduos. O Movimento adotou a política de “cooperação mas não afiliação” com outras organizações que se dedicam ao problema do alcoolismo. Alcoólicos Anônimos é auto-suficiente através de seus membros e Grupos, recusando contribuições de fontes externas. Os membros de A.A. preservam seu anonimato pessoal a nível de imprensa, filmes e outros meios de comunicação.

### **COMO O A.A. VÊ O ALCOOLISMO ?**

O alcoolismo é, em nossa opinião, uma doença progressiva – espiritual e emocional (ou mental) tanto quanto física. Os alcoólicos que conhecemos parecem ter perdido o poder para controlar suas doses de bebidas alcoólicas.

Como Funciona A.A. ?

A.A. pode ser descrito como um método para tratamento de alcoolismo, no qual os membros ajudam-se mutuamente, compartilhando entre si uma enorme gama de experiências semelhantes em sofrimento e recuperação do alcoolismo.

### **O QUE SÃO OS GRUPOS DE A.A. ?**

A unidade básica em A.A. é o Grupo local (do bairro ou cidade) que é autônomo, salvo em assuntos que afetem outros Grupos de A.A. ou à Irmandade como um todo. Nenhum Grupo tem poder sobre seus membros.

Só nos Estados Unidos e Canadá, sem tem conhecimento de que mais de 1.000 Grupos funcionam em hospitais e cerca de 1.900 em instituições correcionais.

Os Grupos geralmente são democráticos, assistidos por “comitês de serviços” de curtos períodos de mandato. Desta maneira, nenhum Grupo de A.A. tem uma liderança permanente.

### **O QUE SÃO AS REUNIÕES DE A.A. ?**

Cada Grupo realiza reuniões regulares, nas quais os membros relatam entre si suas experiências – geralmente em relação aos “DOZE PASSOS” sugeridos para a recuperação ,e às “DOZE TRADIÇÕES” sugeridas para as relações dentro da Irmandade e com a comunidade de fora.

Existem reuniões abertas para qualquer pessoa interessada, e reuniões fechadas somente para alcoólicos.

### **QUEM SÃO OS MEMBROS DE A.A. ?**

Pessoas que acham que têm problemas com sua maneira de beber são bem-vindas para assistir qualquer reunião de A.A. . Elas tornam-se membros simplesmente ao decidir que querem sê-lo. Membros de A.A. são homens e mulheres provenientes de todos os níveis de vida, desde adolescentes até pessoas com 90 anos de idade, ou mais, de todas as raças, de todos os tipos de afiliações religiosas formais, e mesmo sem nenhuma.

### **ONDE VOCÊ PODE ENCONTRAR A.A. ?**

Procure por “Alcoólicos Anônimos” na lista telefônica. Nas capitais e nas grandes cidades do Brasil, uma Central ou Intergrupar de Serviços de A.A. poderá responder suas perguntas ou colocar você em contato com membros de A.A. .

Se A.A. não constar na lista telefônica local, escreva para o ESG- Escritório de Serviços Gerais, Caixa Postal 3180, CEP 01060-970, São Paulo/SP.

### **O QUE É O ESG – Escritório de Serviços Gerais?**

Este escritório serve como centro nacional de informações. A literatura de A.A. do Brasil é publicada e distribuída pela JUNAAB. O ESG é a secretaria da JUNAAB – Junta de Serviços Gerais de A.A. do Brasil, composta por nove Custódios, sendo seis alcoólicos – membros de A.A. e três não alcoólicos – amigos de A.A. .

Nem a JUNAAB ou o ESG tem “autoridade” sobre os membros de A.A. ou Grupos. Ambos são responsáveis perante os Grupos e, anualmente, apresentam um relatório à Conferência de Serviços Gerais, que inclui Delegados selecionados pelos Grupos de A.A.,

dois em cada Área(Estado) do Brasil.

### **O QUE VOCÊ PODE ESPERAR DO A.A. ?**

- (1) Os membros de A.A. ajudam qualquer alcoólico que demonstre interesse em ficar sóbrio.
- (2) Os membros de A.A. podem visitar o alcoólico que deseje ser ajudado – embora eles possam sentir que seja melhor para o alcoólico solicitar ajuda antes.
- (3) Eles podem auxiliar a providenciar uma internação hospitalar. Os escritórios de serviços de A.A. freqüentemente sabem onde existem hospitais para tratamento de alcoolismo, embora A.A. não seja afiliado a qualquer estabelecimento hospitalar.
- (4) Os membros de A.A. têm satisfação em compartilhar suas experiências com qualquer pessoa interessada, sejam em conversações ou em reuniões formais.

### **O QUE A.A. NÃO FAZ ?**

- (1) A.A. não recruta membros, ou tenta persuadir alguém a juntar-se ao A.A. .
- (2) Não mantém registro de seus membros ou de suas histórias.
- (3) Não se dedica e nem patrocina pesquisas.
- (4) Não se liga a agências sociais, embora os membros de A.A. , Grupos e escritórios de serviço cooperem freqüentemente com elas.
- (5) Não fiscaliza, nem tenta controlar seus membros.
- (6) Não faz diagnósticos ou prognósticos médicos ou psicológicos.
- (7) Não proporciona serviços de enfermagem ou desintoxicação, hospitalização, medicamentos ou qualquer tratamento médico ou psiquiátrico.
- (8) Não oferece assistência religiosa.
- (9) Não se dedica à educação ou propaganda a respeito do álcool.
- (10) Não fornece abrigo, comida, roupas, empregos, dinheiro ou outros serviços de beneficiência ou assistência social.
- (11) Não fornece orientação em questões domésticas ou vocacionais.
- (12) Não aceita dinheiro em pagamento por seus serviços ou quaisquer contribuições de fontes de fora do A.A. .
- (13) Não emite cartas de referência para juntas de livramento condicional, advogados, tribunais de justiça, agências sociais, empregadores, etc...

NOTA: Um membro de A.A. , individualmente, pode fazer algumas dessas coisas, de forma privada e pessoal, mas não como membro de A.A. . Muitos profissionais no campo de alcoolismo também são membros de A.A. . Seu trabalho profissional, porém, NÃO tem nada a ver com sua condição de membro de A.A. . Alcoólicos Anônimos, como tal, não pretende ter competência para realizar serviços profissionais como os relacionados acima. (FONTE: Literatura de A.A. , folheto “ Alcoólicos Anônimos . em sua Comunidade”).

### **O PORQUÊ DO ANONIMATO ?**

O anonimato é o alicerce espiritual de A.A. . Ele leva a Irmandade a governar-se, mantendo os princípios acima das personalidades. Somos uma sociedade nivelada. Nos empenhamos em tornar conhecido os nosso programa de recuperação, não os indivíduos que dele participaram. O anonimato a nível de mídia (rádio, TV, cinema e imprensa) significa segurança para A.A. como um todo, especialmente ao recém-chegado, garantindo que sua ligação com a A.A. não seja revelada.

### **COMO COMEÇOU O A.A. ?**

A.A. começou em 1935 com um corretor da bolsa de valores de Nova York e um médico cirurgião de Ohio (ambos já falecidos) que haviam sido bêbados “desesperados”. Eles fundaram A.A. num esforço de ajudar outros que sofriam da doença do alcoolismo a se recuperarem. A.A. cresceu primeiramente com a formação de Grupos autônomos nos Estados Unidos e depois ao redor do mundo.

### **RELACIONAMENTO COM OUTRAS INSTITUIÇÕES ?**

Alcoólicos Anônimos tem adotado a política de “cooperação sem afiliação” com outras organizações que se interessam pelo problema do alcoolismo. Não temos opinião formada sobre problemas externos á Irmandade e não aprovamos nem somos contra nenhuma causa.

## **COMO O A.A. É FINANCIADO ?**

Ao longo dos anos, Alcoólicos Anônimos tem afirmado e fortalecido a Tradição de ser completamente auto-suficiente e de não solicitar nem aceitar contribuições de pessoas de fora. Dentro da Irmandade existe um limite para contribuições de membros individualmente, que corresponde a mil dólares ao ano.

## **COMO OS MEMBROS DE A.A. MANTÊM SUA SOBRIEDADE ?**

O programa de A.A. é de total abstinência ao álcool. Os membros simplesmente evitam o primeiro gole, um dia de cada vez. A sobriedade é mantida através do compartilhar de experiências, forças e esperanças nas reuniões de Grupos e através dos Doze Passos sugeridos para a recuperação do alcoolismo.

-

## **QUALQUER UM PODE ASSISTIR A UMA REUNIÃO ABERTA DE A.A. ?**

As reuniões de A.A. geralmente consistem das palavras de um coordenador, mais dois ou três oradores que compartilham suas experiências com relatos sobre suas histórias de alcoolismo e suas recuperações em A.A. . Algumas reuniões são realizadas com o propósito específico de informar ao público não-alcoólico a respeito de A.A. . Médicos, membros do clero e funcionários públicos em geral são convidados. Reuniões fechadas são unicamente para participação de alcoólicos.

FONTE: Literatura de A.A. – Folheto “A.A. um Relance”

## **PARA ONDE ESTAMOS INDO?**

Em A.A. não posso fazer o que quero em nome do meu alcoolismo.

Os Estados Unidos têm cerca de 309.000.000 de habitantes e cerca de 63.000 grupos de A.A. O México tem cerca de 109.000.000 de habitantes e 15.000 grupos. O Brasil tem

cerca de 209.000.000 de habitantes e cerca de 4.600 grupos. Há poucos anos atrás possuíamos aproximadamente 6.000 grupos. Por que essa queda no número de grupos no Brasil? Não quero aqui arranjar explicações nem teorias conspiratórias para isso. Apenas quero com isso mostrar uma realidade, coisa não muito comum entre os AAs. O normal, às vezes, é se lamentar, pois isso é justamente falta de determinação para enfrentar a realidade. Afinal, a não aceitação da realidade, é o que causa mais sofrimento nas pessoas. Sabemos que quando a gente não se moderniza, andamos para trás, nos distanciamos da realidade. Segundo fonte de confiança, o A.A. americano e mexicano é pragmático e objetivo.

O nosso, bem, o nosso é muita coisa, menos isso. Questiona-se muito, fazem-se seminários e encontros para discutir porque os novos não ficam. Mas não encontramos paradigmas para seguir e continuamos às cegas. Ora, os novos não ficam porque não encontram, muitas vezes, um ambiente acolhedor. É complicado para o CTO, quando os seminários para profissionais funcionarem e o grupo não estar preparado para receber. Quando o alcoólico recém-chegado chega deve ser bem acolhido, orientado, mesmo antes da reunião. Isso é ser pragmático. Não ser jogado na sala como se fosse "mais um" apenas. O recém-chegado vem de uma situação de miséria e ao adentrar nas salas de A.A. encontra, muitas vezes: um ambiente hostil onde pessoas falam palavrões e agressões na cabeceira de mesa. São repetitivas pela ausência do conhecimento do programa, grosseiras, valentes, cheias de complexo de inferioridade, falando mal de companheiros, de sua família e de grupos. Isso torna o grupo repelente. "O ressentimento é o agressor número um. Ele destrói mais alcoólicos do que qualquer outra coisa. Se pretendemos viver, precisamos nos livrar da raiva. Evitamos vinganças e discussões."  
**(Livro Azul)**

E alguns "veteranos" dizem:"deixa o pobre coitado falar o que quer. Ele é mais doente do que nós". Ora, isso é uma maneira disfarçada de me sentir um pouco superior ao outro. Em A.A. não posso fazer o que quero em nome do meu alcoolismo. Onde fica o bem estar comum? A unidade? Ah! Mas o companheiro não sabe o que é isso! Então, chame-o e explique a ele que a gentileza tem poder, grosseria não. É interessante registrar que são exatamente os chamados "antigos" que criam mais problemas. Os que estão chegando se adaptam ao programa desde que sejam bem orientados. É costume ouvir na cabeceira de mesa alguns "antigos" se referirem àqueles que estudam o programa como "professores" ou "doutores". Não sabem eles que isso é uma maneira deles revelarem seus complexos de inferioridade. Como o programa do A.A. é paradoxal, os professores em A.A. são exatamente as pessoas problemáticas. Porque elas nos ensinam a não fazer o que eles fazem de errado. Os melhores professores, em A.A. são "os velhos resmungões." Muitos



membros no Brasil, acham que vivenciar o programa do A.A. é só evitar o primeiro gole.

"Nossa bebida foi apenas um sintoma. Portanto, precisamos ir em busca das causas e das circunstâncias. Todo alcoólico recém-chegado acha que vai encontrar este estado de ânimo entre nós e fica imensamente aliviado quando descobre que não perseguimos ninguém." (**Livro Azul**). "O que acontece às vezes nas salas é o contrário. Temos pessoas atacando o álcool em vez de falar de sua recuperação e do programa de A.A. e pouca utilidade teremos com nossa atitude de amargura e hostilidade. Afinal, somos nós mesmos os responsáveis por nossos problemas. As garrafas são apenas um símbolo. Além disso, "paramos de lutar contra qualquer pessoa ou coisa - até mesmo contra o álcool. Precisamos ser assim!"(**Livro Azul**). Não esqueçamos que em A.A. não se conta tempo, mas experiência se conta e se transmite.

**Neto**                      **(Pardall)**                      -                      **Natal**                      -                      **RN**

**Vivência | Novembro-Dezembro/2010 | Edição nº 128 - pag. 59**

### ***Livro Azul Capítulo 5***

#### **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 adaptar 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 cômodo, 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 admitíamo-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 enunciámos 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 frequentemente 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 encararmos 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 sentíamo-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.<sup>a</sup> 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 frequentemente 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.<sup>a</sup> 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 frequentemente conveniente, mas deixamos a Deus a decisão final. Em questões sexuais, percebemos que certas pessoas são tão intransigentes como outras são desprezadas.

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 embebedar? 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 meticolosos 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.