



SABOREANDO



SERVIÇO: PEQUENINAS TAREFAS

Percebi, ao longo dos meus trinta anos de sobriedade, que não há um só trabalho importante em A.A., e sim, milhares de pequenas tarefas aparentemente sem importância, as quais são realmente importantes se eu pretendo sobreviver sóbrio.

É como uma máquina muito complicada que tem uma quantidade enorme de pequenas peças, as quais estão todas trabalhando bem. A máquina funciona suavemente e bem, porém se uma daquelas pequeninas peças pára de trabalhar, a máquina toda não passa de um ferro velho.

Assim é o Serviço em A.A.; cada um fazendo sua pequena parte para uma grande engrenagem funcionar bem. Eu sou uma pequena peça desta máquina e embora há trinta anos servindo, minha sobriedade tem me tomado útil para estas pequenas coisas que chamamos de serviços, peças fundamentais para atingirmos nosso propósito primordial.

Minha eterna gratidão ao Grupo Alcântara, de São Gonçalo, Rio, onde ingressei, e aos companheiros de Campinas, que me receberam muito bem, já com meus três anos de sobriedade.

Novinho em A.A., foi num desses encontros, em Rio Bonito, que conheci uma companheira e logo veio à minha cabeça: "encontrei meu amor no jardim de A.A." Lembro-me que fui à primeira excursão do Grupo numa Kombi e meu táxi. Naquele dia estava começando uma nova vida! Casei-me com esta companheira e vim morar em Campinas. Meu casamento durou 26 anos e ela veio a falecer, sóbria.

Como a vida continua, casei-me novamente e esta nova esposa deu-me o maior presente da minha vida: um filho lindo, já com quatro anos.

Ele vai às reuniões abertas comigo e faz a oração da serenidade com amor e alegria. Fico feliz por ser um pai sóbrio.

Aos companheiros de Campinas, os que chegaram depois de mim, minha gratidão por terem me compreendido quando cheguei e como sou hoje, lembrando sempre que serviços são pequeninas tarefas que fazemos que nos levam à maior das dádivas: a sobriedade!

Obrigado pela oportunidade de compartilhar isto com meus companheiros por mais 24 horas.

Jorge D./Campinas/SP

Vivência nº 96 - Julho/Agosto 2005



VIVER ÀS PRÓPRIAS CUSTAS.

Alguém descobriu como pode ser gostoso praticar a Sétima Tradição.

Quando cheguei em A.A., há alguns anos, eu tinha uma imagem negativa da Irmandade e achava que já sabia tudo em relação ao álcool. Cheguei até pensando que eu vinha para ajudar pessoas infelizes, que tinham destruído suas vidas por não saberem beber e porque alguém, tirando proveito da situação, se beneficiava às suas custas!

Logo eu quis saber quem é que ficava com o dinheiro, que certamente vinha do governo, da prefeitura, da comunidade e de doações em geral. Para minha surpresa, me explicaram que o grupo sobrevivia daquela mirrada sacolinha azul e que não aceitava doações de fora. Quando, um dia, cheguei a servir como tesoureiro do Grupo, senti como é gostoso viver as nossas próprias custas.

Há algum tempo, ajudei um companheiro mais antigo e com muita experiência em A.A., a formar um grupo numa cidade vizinha. O segundo companheiro a ingressar naquele grupo, buscando ajuda, tinha o mesmo pensamento que eu tive quando cheguei. Após algumas semanas, explicamos a ele que ali ainda não corria dinheiro, pois nem a sacola nós passávamos. Foi quando meu experiente companheiro propôs ao novato que, se ele concordasse em servir como tesoureiro do grupo recém-formado, nós começaríamos a praticar a Sétima Tradição. Ele aceitou.

Atualmente, o grupo tem em média dez companheiros por reunião e o ex-(ótimo) tesoureiro vai completar três anos de A.A.

(Floriano, Atibaia/SP)

Revista Vivência nº 73 – set/out 2001



O ANONIMATO

Princípio Básico Espiritual

Por NELSON FARIA

Quem está realmente interessado no trabalho Espiritual, tem como ideal o anonimato. Procura por todos os meios livrar-se das glórias da popularidade ou da fama. Tem, sem nenhuma dúvida, que resistir a tentação do orgulho e da vaidade que traz consigo, porque sua preocupação é a obra que está realizando. Não busca atrair atenções para si, nem tampouco promoção pessoal. O objetivo é o de "Realizar-se a si mesmo", trabalhando para o bem dos demais, desinteressadamente. O egoísmo cede seu lugar a um amplo altruísmo. A humildade mata a personalidade exibicionista, e dá à luz uma existência autêntica e profunda. Nasce daí um Amor gratuito. Não procura só fazer o bem, torna-se bom, porque do bom só emana o bem.

No exercício do anonimato o que importa é a verdade por si mesma e a humildade de quem a expressa, como o calor que envia o sol, por graça de seu criador. O Anonimato é o alicerce espiritual de todas as tradições (orais ou escritas). É a sua substância espiritual por excelência.

O Anonimato é a humildade na prática de fazer coisas pelos outros; esforçando-se para que ninguém saiba do sacrifício. É, portanto, urna combinação de sacrifício e humildade. O resultado é a felicidade interior - o mais sublime dos estados de espírito.

O Anonimato deixa de ser o "Sacro-Ofício" e desaparece a humildade, se houver busca de recompensas ou pagamentos, e, passa a ser uma "Transação" de favores interesseiros e promocionais.

Tudo isso nos ensina, que a prática do anonimato nada mais é que: "A humildade em pleno Serviço".



MARCHA SEM FIM

“Quando a jornada é muito longa, o objetivo passa a ser a própria jornada”.

Sobriedade tem como definições nos dicionários: moderação; temperança especialmente no comer e no beber; frugalidade; comedimento; parcimônia; reserva; moderação nas paixões; exclusão do artifício e da complicação; naturalidade.

Muitas vezes minha mente se recusa a obter o significado correto de uma palavra, principalmente quando ela se refere às minhas qualidades, boas ou más.

Conhecer o significado correto muitas vezes significa saber que não sou aquilo que penso e digo que sou.

Darei apenas um exemplo: - em 1966, tive uma grande crise alcoólica e instado por amigos fui a São Paulo em busca de auxílio médico. Juntamente com um compadre médico, procuramos o Dr. C. Ribas, então o mais famoso nome da psiquiatria, em São Paulo.

Após ouvir a minha história, o famoso esculápio concluiu que eu não era um alcoólico, mas tão somente um dipsomaníaco. Fiquei muito satisfeito; voltei para a minha terra e continuei a beber, sem me preocupar em saber o significado exato da palavra dipsomania.

Só anos depois, já tive livre da compulsão, fui ao dicionário e lá estava: “impulsão mórbida, periódica e incoercível para bebidas alcoólicas”.

Agora que sei o verdadeiro significado de sobriedade, posso fazer um rápido inventário e definir o quanto de sobriedade eu consegui em todos esses anos de A.A.

Como conquistar a verdadeira sobriedade, conseguir mantê-la e ainda melhorá-la a cada dia é sobre o que tentarei escrever se vocês tiverem a necessária paciência e tentarem raciocinar comigo.

Apesar de que ao pararmos de beber, imediatamente nos dizemos sóbrios, aquela “parada” não passa do início da sobriedade. A sobriedade deve ser construída, tijolo a tijolo, ou passo a passo, desde o 1º até o 12º. E não pode parar por aí.

A maturidade emocional e o crescimento espiritual só têm a estação de partida, não têm ponto de chegada.

Ninguém é totalmente adulto em termos emocionais e ninguém atingirá a perfeição do espírito.

Assim, o Programa de Recuperação de Alcoólicos Anônimos é uma marcha sem fim rumo ao progresso o objetivo final é, meramente, virtual.

Não sem propósito, Joseph Campbell afirmava que “quando a jornada é muito longa, o objetivo passa a ser a própria jornada”.

Só posso falar de mim. Logo os exemplos que enumero devem estar baseados apenas na minha vida, na minha experiência e no meu provável crescimento.

Parei de beber em 25 de fevereiro de 1970. Digo que estou sóbrio desde essa data.

Houve tempos em que até comemorava, recebia ficha, levava bolo e refrigerantes ao Grupo.

Hoje não faço mais isso.

A cada estágio de minha sobriedade elejo novas prioridades além daquela de não tomar, só por hoje, o primeiro gole.

Assim, no estágio de hoje, não faço mais festa; deposito na sacola o valor que gastaria se fosse fazê-la.

Por essa premissa, como a cada ano a minha sobriedade deve ser maior, maior deveria ser a comemoração e, em conseqüência, a gratidão maior importa em um maior depósito na sacola do meu Grupo.

Estudei os Doze Passos, As Doze Tradições, os Doze Conceitos. Li toda a literatura de A.A. à medida que ela foi ficando disponível. Entretanto compreendi que a literatura ajuda grandemente a minha recuperação, mas é insuficiente para meu crescimento.

Precisa ser coadjuvada por uma ferramenta muito importante: a análise estudada perante os fatos da vida. È isto que o Grupo de A.A. me oferece o conhecimento da vida como ela é.

Sejamos claros. Há companheiros que gostam das coisas descritas com os mínimos detalhes.

Pois bem, são 13.349 dias que digo estar sóbrio. Para fazer conta redonda, vamos supor o que penso não ser nenhum exagero, que participei de, no mínimo, 12.000 reuniões de A.A.

Ora, se a cada reunião, 10 depoentes são ouvidos, logo ouvi 120.000 depoimentos desde o dia que ingressei em A.A. e mais, por, no mínimo, 10.000 vezes eu prestei o meu depoimento, havendo a possibilidade de haver me recusado a falar por mais de 3.000 vezes, nesse lapso de tempo.

Foram 120 mil vezes que ouvi pessoas homens e mulheres com idade entre 15 e 90 anos, das mais diversas camadas sociais, com uma diversidade cultural enorme, falando de suas vidas. Falando de seus fracassos, de seus males físicos, de suas deformações morais, de seus insucessos, de seus defeitos de caráter bem como de seus sucessos, de suas virtudes, de suas “voltas por cima”, de suas tristezas e alegrias, de suas infelicidades; das suas perdas e conquistas materiais, emocionais e espirituais da felicidade, enfim.

Vi inúmeros recaírem. Uns voltaram e estão bem. Outros voltaram e vivem a tentar sem descanso e sem sucesso.

Vi aqueles que não acreditando, morreram. Alguns deles cercados ainda pelo carinho da família, outros em total abandono e solidão.

Mas vi, também, um bom número daqueles que morreram com uma sólida sobriedade e porque foram incansáveis em dar amor, foram cercados de amor que deixaram esta vida.

E foi ouvindo esses relatos de vida, de dor e de felicidade, que consegui interpretar Os Passos e os textos da literatura que li, construindo minha nova vida. Esse é o meu grande patrimônio.

Para que se possa aquilatar a minha conquista, vale transcrever uma página que recebi pela internet, alegando autoria desconhecida, e que retrata fielmente o meu atual estágio de vida: - “Tempo que foge... Conteí meus anos e descobri que terei menos tempo para viver daqui para frente do que já vivi até agora. Sinto-me como aquele menino que ganhou uma bacia de jabuticabas. As primeiras, ele chupa displicente, mas percebendo que faltam poucas, rói o caroço. Já não tenho tempo para lidar com mediocridades. Não quero estar em reuniões onde desfilam egos inflados. Não tolero gabolices. Inquieto-me com invejosos tentando destruir quem eles admiram, cobiçando seus lugares, talentos e sorte. Já não tenho tempo para projetos megalomaniacos. Não participarei de conferências que estabelecem prazos fixos para reverter a miséria do mundo. Não quero que me convidem para eventos de um fim de semana com propostas de abalar o milênio. Já não tenho tempo para reuniões intermináveis para discutir estatutos, normas, procedimentos e regimentos internos. Já não tenho tempo para administrar melindres de

peças, que apesar da idade cronológica, são imaturas. Não quero ver os ponteiros do relógio avançado em reuniões de “confrontação”, onde “tiramos fatos a limpo”, ou “lavamos a roupa suja”. Detesto fazer acareações de desafetos que brigaram pelo majestoso cargo de secretário do coral. Lembrei-me agora de Mário de Andrade que afirmou: “as pessoas não debatem conteúdos, apenas os rótulos. Meu tempo tornou-se escasso para debater rótulos. Sem muitas jabuticabas na bacia quero viver ao lado de gente humana, muito humana; que sabe rir de seus tropeços, não se encanta com triunfos, não se considera eleita para a “última hora”; não foge de sua mortalidade; defende a dignidade dos marginalizados e deseja andar humildemente com DEUS. Caminhar perto delas nunca será perda de tempo”.

Quem se der ao trabalho de ler estas divagações sem dúvida dirá que sou louco. E sou.

Sou louco de amor por todos.

Eloy T./Santos/SP

“Não acho que a felicidade ou a infelicidade sejam o ponto principal.

Como enfrentamos os problemas que chegam a nós? Como aprendemos através deles e transmitimos o que aprendemos aos outros, se é que querem aprender?

Do meu ponto de vista, nós deste mundo somos alunos numa grande escola da vida. Isso é proposto para que tentemos crescer e ajudar nossos companheiros viajantes a crescerem no tipo de amor que não faz exigências.

Em suma, procuramos progredir à imagem e semelhança de Deus, como nós O concebemos”.

Reflexões Diárias

Vivência nº107 – Mai./Jun./2007.

24 Horas

O plano que eu precisei ver para crer

O primeiro gole só pode ser evitado hoje.

Confesso que o plano das vinte e quatro horas nunca havia me impressionado, pois quando decidi aceitar a programação e dar um basta àquele sofrimento, entreguei-me de corpo e alma às reuniões.

Quando não tinha reunião no Grupo onde eu havia ingressado, ia em outros Grupos da região e nas horas vagas estava sempre com literatura de A.A nas mãos. Assim, eu não via onde aplicar o plano das vinte e quatro horas.

Certa vez fui visitar um cliente que possui um alambique numa cidade bem próxima à minha. Enquanto esperava o cliente, por cerca de 40 minutos, eu observava um homem que estava indo ao tonel várias vezes. Quando o meu novo cliente chegou, começou a insistir para que eu bebesse. Então eu disse que pertencia a uma Irmandade, que não bebia, e por fim contei que era um AA. Esse cliente chamou o homem que já havia tomado vários goles e sugeriu a ele que fosse conhecer um Grupo para ver se conseguia parar de beber.

O homem disse: "Eu conheço o senhor. Já fui às reuniões daqui (eu havia iniciado o Grupo nesta cidade), mas como só há reuniões uma vez por semana , nos outros dias eu bebia. Então não fui mais."

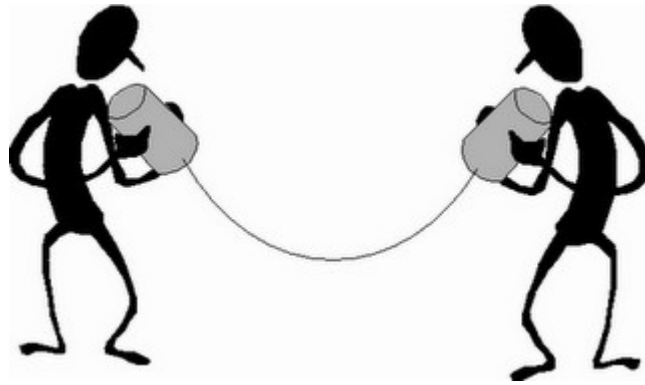
Com esse depoimento eu percebi a importância do plano das vinte e quatro horas. Então, expliquei para ele que deveria ficar sem beber só por hoje, só nessas vinte e quatro horas.

O homem então completou: "Se o senhor tivesse colocado isso na minha cabeça antes, talvez eu tivesse evitado a bebida, hoje."

Depois de sentir a importância do plano das vinte e quatro horas, abracei o homem e saí com a promessa de que ele iria voltar ao Grupo.

(Floriano, Atibaia/SP)

Vivência 53 - Mai./Jun. 1998



Comunicação: Terapêutica da liberdade

Sem estarmos conscientes, na medida do avanço implacável de nosso alcoolismo cortaram-se progressivamente os vínculos que nos uniam a este mundo. Depois de vários copos e de muita vergonha os amigos desapareceram, o trabalho tornou-se um lugar hostil, os familiares se transformaram em gente desconhecida e qualquer relação pessoal básica tornou-se impossível. Estávamos cada vez mais doentes e ao mesmo tempo mais incomunicáveis, o que é a mesma coisa, mas sozinhos, até o terrível ponto em que muitos de nós caímos: a etapa final da ruptura da comunicação com nós mesmos; devorados pelo álcool chegamos a perder a própria identidade e na bebedeira da morte esquecemos que existíamos e quem éramos. De fato, deixamos de ser pessoas humanas, e por isso nós alcoólicos dizemos que existe realmente um inferno na terra: dizemos isso com propriedade porque vivemos ali.

Hoje sóbrios, pela graça de Deus, compreendemos com clareza que se o alcoolismo é a doença da negação, é principalmente a da comunicação, e por isso somos adictos, que significa "não dito", ou seja "aquilo que não dizemos", os incomunicáveis, os carentes de contatos humanos, os solitários, os marginalizados, os esquecidos e, por tudo isso, terminamos sendo os "mortos que caminham", como exatamente nos chamou Florencio Sanchez...

A falta de comunicação é uma das consequências da doença adictiva, mas o contrário também vale: a comunicação é uma via terapêutica fundamental na recuperação. Quando em nossos Grupos sabiamente se repete: "Aquele que não se integra se desintegra", nada se faz além de estimular a comunicação; mas o que significa verdadeiramente comunicar-se? A resposta é simples: é estender uma ponte com a vida e com os semelhantes; é sentir-se o outro e sentir que o outro se sente, é dar algo meu e receber algo que ele me dá, e é a partir disso que o amor se torna o produtor principal da comunicação.

O Grupo é o primeiro laço humano do alcoólico que inicia o caminho, e por isso sua importância é transcendental pois, por meio dele mesmo, primeiro se comunica consigo mesmo, e logo - o que dura para toda a vida - pela comunicação grupal é libertado continuamente da parte doente de seu ser, resgatando o livre arbítrio, o juízo sã e a paz interior. Cada vez mais se repete o ato de transmissão da sabedoria da dor passando direta e intimamente "de bêbado para bêbado", numa comunhão única e insubstituível.

Contudo, para o alcoólico voltar a ser uma pessoa integral deve avançar, em caráter de terapia vital, recuperando progressivamente a comunicação, aprofundando-a em todos os planos da existência, o que compreende seu grupo familiar, seu trabalho, seus amigos, sua igreja, seu clube, seu bairro e sua sociedade, incluindo até transpor as fronteiras geográficas, pois somos milhões no mundo, unidos em A.A. - gozando o privilégio da liberdade - e há outros esperando, ainda nas sombras, o alívio da mensagem.

Por isso formamos grupos em todo o globo, por isso publicamos revistas, boletins, livros, filmes e folhetos, por isso estamos hoje no ciberespaço, nos hospitais e nas prisões. Porque nos comunicamos, necessitamos da comunicação como parte de nossa terapêutica, mas também para dizer ao mundo que já não temos vergonha, que somos livres e depositários de um dom altíssimo que estamos dispostos a compartilhar com todo aquele que sofre.

Extraído da revista El Triângulo, Uruguai.
(Vivência nº 51 - Jan/Fev 98)



NOSSA GRATIDÃO E A SÉTIMA TRADIÇÃO DE A.A

Lendo nossa Literatura, descobri que havia "um lugar em A.A. onde espiritualidade e dinheiro podiam se misturar: a sacola."

Quero iniciar agradecendo ao Poder Superior, por estar vivo e a Alcoólicos Anônimos por estar sóbrio. Quando conheci Alcoólicos Anônimos era muito jovem ainda e passei alguns longos meses me afastando e voltando para o mundo do alcoolismo. Ao retornar para A.A., de onde nunca deveria ter saído, ouvia muitos companheiros em suas mensagens falarem de seus prejuízos financeiros no mundo do alcoolismo, e me identificava com eles, pois tínhamos passado os mesmos problemas.

Ouvi dizerem que quando bebiam, gastavam o que tinham e o que não tinham, deixando muitas e muitas vezes as rodadas de bebidas fiadas. Comigo não era diferente; em atividade alcoólica, gostava de ser o centro das atenções e dizia que todos eram meus amigos, sem compreender porque me davam a atenção. Entendi depois o porquê: eu pagava tudo e ainda me chamavam pelas costas de otário.

Quando conheci Alcoólicos Anônimos, ouvia os companheiros que relatavam suas derrotas falarem que hoje eram gratos a Alcoólicos Anônimos e que estavam felizes e que até tinham se recuperado financeiramente. Por esses e outros motivos, eram gratos à Irmandade e eu também, até nesse ponto não era diferente dos meus companheiros, era grato a A.A., que devolvera-me aquilo que tinha perdido, tanto como no campo material como no campo espiritual.

Mas, vamos ver essa minha gratidão como era na prática. Sabemos que muitos falam e praticam da boca para fora. Eu não era diferente; falava da boca para fora e não do coração para fora; falava o que ouvia outros falarem sem entender a profundidade da palavra gratidão e não compreendia a máxima importância que é nossa Sétima Tradição;

só mais tarde lendo nossa literatura, descobri onde é que se mistura espiritualidade e dinheiro em A.A. Via companheiros servidores do Grupo comentarem das dificuldades que esse grupo passava, como por exemplo: compra de literatura, fazer o plano 60, 25, 15, pagar o aluguel de sua sede, mas todos diziam e liam: somos auto-suficientes graças às nossas próprias contribuições...

Eu não era diferente, quando ouvia falar em dinheiro ficava resmungando, criticando; o grupo tendo o cafezinho ou chá, é o suficiente para minha recuperação. Naquele momento, só estava pensando em mim e não nos outros, e ato de egoísmo nada tem a ver com gratidão.

Lembro-me de um companheiro que saía de um bairro para outro distante para abrir seu Grupo, um daqueles servidores que não mediam distância para executar suas tarefas. Ele era RI do grupo, hoje extinto. Eu o criticava só porque ele viajava para a Intergrup, hoje ESL; dizia que ele estava gastando dinheiro sem precisão; que tudo isso, órgãos de serviços e outros, era besteira; dinheiro que não era meu, porque eu não cooperava na Sétima Tradição, mas dizia que era nosso. E continuava afirmando: - sou grato.

Tudo começou a mudar quando comecei a compartilhar os trabalhos do nosso Grupo base. Como servidor, fui Secretário, Coordenador, Tesoureiro, e como tesoureiro, senti o que meus bons companheiros passaram, sofrendo crítica, quando o assunto era dinheiro, comigo não foi diferente, pior ainda.

Comecei fazendo cobranças que antes criticava; queria comprar isso e aquilo; gastava desordenadamente, foi quando um companheiro notou o que outros não haviam notado: eu era um "Gastador Compulsivo" e com isso aprendi que deveria agir de acordo com a necessidade do grupo.

Depois fui escolhido para ser RSG. Começavam a aumentar as minhas responsabilidades, e agora? Antes não aceitava companheiros que viajavam; não aceitava o Plano 60, 25,

15, Relatórios Anuais, Revista Vivência, Órgãos de Serviços, e agora? Comecei do princípio: lendo as Tradições e o Manual de Serviços. Avaliei a importância daquele encargo que me fora confiado.

Foi quando minha gratidão começou a aflorar, a sair de mim, sair do coração. Com três anos na Irmandade, fui escolhido Secretário do Distrito e comecei a compartilhar com todos juntos: MCD, Tesoureiro, RSGs e descobri a verdadeira

"gratidão". Gratidão com o grupo, com o Distrito e com nossa Irmandade como um todo. Senti de perto o que os outros companheiros servidores passaram; vi a dificuldade que o MCD tem para convencer os Grupos a fazer o plano, adquirir o Relatório Anual, a Revista Vivência; a dificuldade que o nosso tesoureiro tem em manter uma pequena reserva prudentemente.

Tudo isso, antes eu não aceitava, pelo contrário: resmungava. Hoje, caros companheiros leitores da Vivência, estou experimentando pela primeira vez a verdadeira "gratidão".

Experimentem vocês, também; compartilhem como compartilhei e, sejam felizes como estou sendo. Hoje nós, do Distrito, estamos gratificados com os trabalhos que estamos

desenvolvendo. A maioria dos grupos assinou a Revista Vivência e mais da metade adquiriu o Relatório Anual.

Todos contribuem com o Plano 60, 25 e 15, abrimos nossa Caixa Postal, o MCD está fazendo seu trabalho junto aos nossos Órgãos de Serviços.

Quero com essa minha experiência mostrar que devemos ser gratos à nossa Irmandade, aos nossos Grupos, ao Distrito, aos Escritórios, à JUNAAB e à Conferência, pois todos dependem de nós e mais ainda: aqueles que estão para chegar.

Quantos de nós, quando bebíamos pagávamos rodadas e mais rodadas de bebidas para os outros?

Pois bem, se cada um de nós colocar na sacola a quantia equivalente ao preço de uma cerveja, ou outra bebida barata, já é um grande passo que estamos dando.

Essa experiência aprendi, passei para meus companheiros do nosso Grupo base, e conseguimos tirar o Grupo de uma escola pública. Hoje pagamos nosso próprio aluguel, contribuimos com os Órgãos de Serviços e estamos conduzindo bem os trabalhos da Irmandade como um todo.

Sou feliz e grato a todos os meus companheiros e a Alcoólicos Anônimos.

Antonio Cícero/Pesqueira/PE

Vivência nº 94 - Mar/Abr.2005



A SOBRIEDADE ESTÁ AO ALCANCE DE TODOS:VALE A PENA TENTAR

Prestes a completar um ano que ingressei na Irmandade de Alcoólicos Anônimos é natural, quase imperativa a realização de um pequeno inventário, buscando assim avaliar o que A.A. tem feito comigo; que mudanças aconteceram, quais os caminhos ainda por trilhar; cresci? Está valendo a pena?

Ao chegar numa sala de A.A., em março de 2004, levado por uma sobrinha a meu pedido, não estava bêbado nem de ressaca; não vinha de sanatório, clínica de reabilitação, hospital ou delegacia, mas estava preso; preso ao domínio da vergonha, do desespero, da solidão, da insensatez, da doença do alcoolismo.

Também não havia perdido minha profissão, aposentado há seis anos; nem bens materiais, nem o amor de minha família, mesmo já cansada; estava perdendo meus conceitos de moralidade, de caráter, que caracterizam os chamados homens de bem.

Buscava e não encontrava aquele Roberto que aos 16 anos ingressou na vida militar, galgou até o penúltimo posto e se aposentou com honras.

Aquele que queria e conseguiu ser exemplo aos seus comandados; aquele que era dócil numa profissão dura, pois não enxergava incompatibilidade, e estava certo.

Quando cheguei em A.A. não era o mesmo homem; o álcool, em seis anos, tomou-me amargurado, solitário, desesperado, cansado, exemplo sim, de vergonha.

Hoje sei que estava perdido; cada dia me aprofundava mais no meu poço; se cheguei ao fundo não sei, mas conheci o suficiente para querer sair

Eu sabia que deveria sair; conselhos e lágrimas dos que verdadeiramente me amam não faltaram; trabalhos no candomblé e passes no espiritismo também não. Pai Nosso e Ave Maria fizeram por muito tempo parte do cotidiano das minhas ressacas, até que aos poucos, o ceticismo foi também se instalando. Minhas preces tomaram-se apenas o lamento de um pobre coitado

Numa das últimas bebedeiras, de ressaca, ao lado de minha mãe e de uma prima querida, fiz uma novena e minha última promessa, desta feita não por acaso, ao padroeiro das causas impossíveis, São Judas Tadeu; na verdade até ajudou, pois consegui não beber durante mais de um ano. Contudo, a partir do terceiro mês, o álcool não me saía da cabeça e o medo de decepcionar particularmente minha mãe era o que me segurava; a solidão era a mesma da época em que bebia e, ao completar um ano, comecei a me programar para beber, o que aconteceu logo depois.

O álcool venceu mais uma vez. Aí sem dúvida reside toda a diferença: eu estava sem beber mas não atingira a sobriedade que vim encontrar no Programa de Alcoólicos Anônimos.

Ao contrário daquele período, hoje A.A., além de me permitir o fechar da garrafa", mostra-me a necessidade, seja através das reuniões de recuperação ou da literatura, de aprender a viver sóbrio, e que a sobriedade está ao alcance de todos.

A Sobriedade chega a mim através de um passeio rumo à espiritualidade contida nos Doze Passos, que aos poucos vou tentando seguir. É verdade que às vezes paro, descanso; penso não conseguir, pois sair de um processo de auto-destruição para o de auto-crescimento não é muito fácil, mas vou caminhando. Interessante é que o "remédio" tem se mostrado cada vez mais doce; exceto pelo medo de ser feliz se justifica a relutância em tomá-lo.

Ao término desse ano como membro de A.A., descobro-me feliz. Não aquela felicidade a que já me referi em outros escritos, contida nos primeiros copos,

aquela ilusão fornecida pelo inimigo álcool para me fragilizar nas incontáveis "saideiras". Esta é fruto da sobriedade, é uma felicidade tranqüila, sem pressa, incorporada ao cotidiano de uma caminhada na orla; no despertar consciente da véspera e no adormecer em paz no meu sítio, onde leio um bom livro, cuido de um canteiro, observo um passarinho, converso com Deus, que é o meu Poder Superior.

É a felicidade do haver retornado a uma sala de aula, onde, aos meus 51 anos e convivendo com a garotada mais jovem, descobro que o álcool me poupou alguns neurônios, que me permitem ainda aprender o Francês e o melhor, com prazer.

É constatar que a minha vida não acabou quando parei de beber, tornou-se mais interessante, mais rica, mais bela.

A.A. tem me ajudado a descobrir a cada dia esse Deus maravilhoso que está em todas as coisas, inclusive dentro de mim.

Hoje, graças à Irmandade, sou menos religioso e mais espiritual; ganhei uma fé, à qual atribuo o principal esteio da minha eterna recuperação

Li em algum lugar: "felizes aqueles doentes que precisam do Poder Superior para a sua recuperação"; nada mais verdadeiro. Não dependemos de cirurgia ou medicamentos, dependemos apenas de Deus.

Assim vou prosseguindo, conectando-me diariamente com esse Poder que me recupera; agradecendo e descobrindo que o caminho é longo, estou apenas começando.

As feridas do ontem podem fechar, mas as cicatrizes devem permanecer; elas sempre me ajudarão a planejar o meu amanhã.

Se Deus e eu quisermos, serão mais vinte e quatro horas de sobriedade. E eu quero, pois está valendo a pena!

Roberto Salvador/BA

Vivência nº 96 Jul./Ago. 2005



ENFRENTANDO O MEDO

Por Nelson Faria

O Programa de Alcoólicos Anônimos, ensina a pessoa a andar por seus próprios pés, a trabalhar, por sua própria recuperação, a desenvolver todas as possibilidades que houver dentro de si mesmo a ser saudável e feliz.

Como sabemos o pensamento só toma forma em ação. UM pensamento positivo neutralizará sempre um negativo. A mente contém forças latentes que estão adormecidas, só esperando o dia de seu despertar.

O "semelhante atrai o Semelhante", é a lei. Isso serve para os sentimentos de amor ou de ódio. A afinidade de ondas de pensamentos correspondentes atrai ideias similares.

O sentimento de medo é uma das forças de maior atração da mente variando o seu grau conforme for a intensidade do temor existente.

A pessoa bem sucedida no enfrentamento do medo, quando em crise é aquela que sabe tirar proveito de conhecimentos que outras não tem sobre esse distúrbio emocional. Ela tem que ter confiança em si mesma e em sua habilidade para dar forma aos recursos que tem ao seu alcance. A pessoa despertada tem o privilégio de construir sua mente com consciência ao modelo desejado, mudando, reparando ou acrescentando sua estrutura mental. Pode disciplinar sua mente, retirar dela o que for inútil, criar aptidões novas e direcioná-la de acordo com a sua vontade.

O medo é o primeiro e grande obstáculo Que se deve vencer para obter a liberdade de agir, porque ele coloca-se sempre no caminho de todo progresso, de todo avanço. É necessário supera-lo a todo custo. Ele é a causa de todo fracasso, de todas as fatalidades; faz da pessoa um ser assustado, intimidado, anulado.

A ansiedade intensa que antecede o medo, destrói a capacidade de empreender o que esta acontecendo, estabelece a confusão e a insegurança. Cria um terror não especifico que altera a percepção consciente e gera o PÂNICO, que é o medo do próprio medo.

Só há uma maneira de vencer o medo, não adianta fugir dele, há que enfrentá-lo. O ENFRENTAMENTO é a única forma de derrotá-lo.

Corajoso não é aquele que não tem medo, mas aquele que age mesmo com medo. O medo se apresenta sempre maior do que a coisa temida. Enfrente-o, se quiser verdadeiramente vencê-lo.

A coragem não é, como se pensa, a ausência do medo, é sim a capacidade de lutar, apesar do medo, caminhar adiante; e enfrentar as ameaças, vencendo os medos que possam surgir. É o que devemos fazer. Não podemos nos entregar ao medo, se quisermos alcançar os lugares que almejamos em nossas vidas.

A ansiedade, a tensão, o medo e outros tantos estados emocionais consomem energia, provocam perda de tempo e desinteresse pela vida. Impedem atividades criativas, trazem doenças psicossomáticas.

É preciso compreender e aceitar, que a maneira pela qual as pessoas reagem aos conflitos diários determina a sua FELICIDADE.



DEI UMA CHANCE A MIM MESMO

Aos dezoito anos teve início ao meu fundo de poço! Já não tinha respeito nenhum pela família; amigos eram somente aqueles de boteco, onde somente o dinheiro era o alvo.

Mas para mim, de forma alguma seria um alcoólico, porque, como poderia ser alcoólico uma pessoa que bebe só nos finais de semana e tomava só cerveja?

Foi então que conheci minha esposa, já no alcoolismo, casou-se assim comigo, tendo todas aquelas infelicidades que um alcoólico pode proporcionar.

Conheci alcoólicos anônimos pela primeira vez aos 18 anos, mas de forma alguma aceitei pois não fui por mim e sim para fazer média com a família, que já estava me desprezando totalmente. No meu casamento aconteceram aquelas brigas, agressões, e também separações, pois minha mulher já não agüentava mais aquela vida. Guiada por um poder superior., após uma separação, que não haveria mais volta, minha esposa me fez o convite para novamente procurar ajuda. Aceitei! Resolvi dar uma chance a mim mesmo; tentei evitar o primeiro gole um dia de cada vez.

Passei então a ter um contato maior com esse Deus Amantíssimo pedindo que me desse força para eu me tornar uma pessoa digna e com caráter. Não faltando às reuniões, fui cada vez mais conhecendo e levando o programa a sério resultando assim na minha própria progressão espiritual.

Faz um ano que conheci essa maravilhosa Irmandade que salva vidas no mundo todo e eu tenho prova disso porque salvou a minha e a da minha família. Sei que sou um doente alcoólico, mas posso como qualquer um viver em paz comigo mesmo e com os outros.

Hoje luto contra aquelas imperfeições e defeito de caráter adquiridos pelo álcool e rogo ao meu Poder Superior que me ajude a removê-los.

Minha vida sem o álcool não virou um mar de rosas, nem fiquei rico, mas hoje sei que sou uma pessoa digna e converso com qualquer um de igual para igual, sem vergonha do bafo ou de qualquer outra coisa.

Graças a Alcoólicos Anônimos hoje tenho uma vida digna. Tudo isso porque me dei uma chance de viver uma nova vida.

Abraços e milhares de 24horas de serena sobriedade aos meus iguais.

Anderson/ Mogi Mirim/ SP

Vivência 102 - Jul. / Ago. 2006



UM PROGRAMA ABRANGENTE

"Bill e Bob foram os escolhidos; iluminados e abençoados ao fundarem esta maravilhosa e milagrosa Irmandade."

Quando fui à minha primeira reunião de A.A., cheguei com um ponto de interrogação tão grande que mal cabia na minha cabeça; mais parecia uma bomba relógio que a qualquer momento iria explodir.

As dúvidas eram muitas e eu queria respostas; achava que ouvindo depoimentos dos membros as encontraria. Devo ter ido a duas ou três reuniões nas quais só chorei. Minha mente estava tão fechada que até hoje não consigo me lembrar de nada; apenas que fui abordada por alguns membros que me encaminharam ao Al-Anon.

Nas primeiras reuniões sentia me como um peixe fora da água, não conseguia assimilar nada do programa, quanto mais admitir que fosse para mim. Graças ao Poder Superior, hoje digo que sou privilegiada por ter sido agraciada com este maravilhoso programa que é o Al-Anon. Paralelamente continuei a assistir as reuniões de A.A., mas considerando que para se tomar membro o único requisito é o desejo de parar de beber (Tradição três), percebi que não me enquadraria

como tal, então me intitulei amiga de A.A., passando a frequentar as reuniões nesta condição.

Com o tempo concluí que não estava apenas assistindo, mas sim usufruindo das reuniões. Foi quando entrei em conflito, briguei muito com o programa, com Deus e comigo mesma. Após muito discutir com algumas companheiras, após muito ler a literatura e principalmente após continuar persistindo nas reuniões, muitas vezes contra a vontade, apenas levando o corpo, hoje percebo o quanto Deus é misericordioso.

Bill e Bob foram os escolhidos; iluminados e abençoados ao fundarem esta maravilhosa e milagrosa Irmandade.

Analisando os Doze Passos, verificamos que os únicos que se referem diretamente ao alcoolismo são dois: o primeiro e o último, ou seja, ao substituímos as palavras "álcool e alcoólicos", primeiro e décimo segundo Passos respectivamente, verificamos que o programa é muito mais abrangente, vai muito além do que ao simples objetivo a que se propõe; ele é aplicável a uma infinidade de situações, a qualquer tipo de manifestação de distúrbio de comportamento, dos quais para mim o alcoolismo é apenas mais um.

Particularmente não sofro de dependência alcoólica, mas o A.A. e o Al-Anon permitiram-me descobrir que o alcoolismo é uma doença, uma doença da família. Conseqüentemente deparei-me com meus inúmeros defeitos de caráter e o mais importante: permitiu-me constatar que praticando o programa, mantendo a mente aberta, um dia de cada vez, isso também vai passar.

Costumo dizer que estou engatinhando na programação, ainda tenho muito a aprender, mas pelo menos de uma coisa eu já sei: tenho vida própria, não tenho, ou melhor, não devo viver em função de outros, independente de quem sejam. Para muitos, isso pode parecer uma grande bobagem, mas para mim, esta foi a maior descoberta. Não sei se estou infringindo alguma tradição, só sei que senti uma imensa necessidade de externar minha profunda gratidão a Deus em primeiro lugar, a esses fundadores de A.A. que inspiraram a criação de tantos outros Grupos, como também a cada um dos meus queridos companheiros e companheiras de A.A. e Al-Anon.

Hoje posso dizer que Deus me proporcionou uma nova família, com a qual posso compartilhar tanto minhas alegrias quanto minhas tristezas, sem sofrer nenhuma crítica, recriminação ou humilhação.

Confesso que essa sensação de leveza muitas vezes me surpreende, pois minha vida resumia-se em lamentar o passado e temer o futuro; agora a programação me possibilita "viver só por hoje" e "um dia de cada vez" venho sendo resgatada.

A todos o meu muito obrigada!

Eunice/Al-non/Cuiabá-MT

"...essa sensação de leveza muitas vezes me surpreende..."

Vivência nº 97 Set./Out. 2005



Um papo sobre os Passos

É como lhe digo, companheiro. Para que Doze Passos? Quem precisa disto? Ao pensar assim, raciocinava: "Já fiz uma grande concessão em parar de beber. Não estou aqui para entrar nessa pieguice! Tenho minha casa, meu trabalho, algum dinheiro e agora sei que, não bebendo, as coisas vão entrar nos eixos!"

Naquela oportunidade, eu achava que meu único mal era a bebida e que as coisas ruins que me aconteciam eram conseqüência exclusiva do álcool. Claro está que assim entendendo, isto é, transferindo para o álcool a culpa pelo meu

comportamento, eu "não reconhecia em mim a origem desse meu modo de ser e achava que, cortando o álcool de minha vida, eu me transformava em um "bom menino".

É claro que isto não funcionou. Estava com toda minha força de vontade e apenas com um pouco de boas intenções, me abstendo do álcool, mas a vida estava uma droga.

Os sentimentos antigos, as paixões, estavam ali, pressionando-me para que fossem satisfeitas, sem que houvesse qualquer interferência do álcool, pois me encontrava abstinente.

O programa de felicidade, que me havia sido acenado, não estava acontecendo. Não para mim.

Mas via em outros companheiros sinais de tal felicidade, através de um semblante calmo, descontraído, transmitindo uma certeza de serenidade.

Dizia a mim mesmo que aqueles não tinham os problemas e as responsabilidades que eu tinha. Mais uma vez eu queria ser diferente. Embora sem sentir, eu queria encontrar razões que me convencessem de que meu alcoolismo era algo acidental, decorrente de uma conjunção de fatores que atingiram a mim.

Mas os fatos passados estavam frescos em minha memória. Principalmente aqueles vergonhosos, mais que os trágicos. Para estes eu sempre encontrava uma justificativa que, se não isentasse, minimizava minha culpa. Para aqueles, não havia justificativa que livrasse minha cara.

Não sei dizer com precisão quando se fez a luz que me mostrou, de forma inequívoca, que eu precisava de algo mais, muito mais do que tampar a garrafa. Só a partir daí é que a tão falada e mencionada REFORMULAÇÃO começou a fazer sentido. Mas eu precisava, exigia uma evidência lógica que me justificasse: POR QUE A REFORMULAÇÃO? POR QUE OS DOZE PASSOS? Por que os seres humanos não-alcoólicos poderiam ficar "numa boa" com seus defeitos, enquanto EU, ALCOÓLICO, tinha que ter permanentemente sobre a minha cabeça, pendente, qual espada de Dâmocles, a ameaça de ser perfurado se não me modificasse?

Alguém, um dia, mencionou que o nosso programa é extremamente factual. Não teorizamos. Falamos de uma história real que no meu caso, qual o de outros, era uma história trágica, de sofrimento, principalmente porque o álcool, afastando a minha censura, permitia que todos os "meus diabos quisessem se soltar". E agora que eles, os diabos, tinham aprendido o caminho, queriam manter sua liberdade de se manifestar e a única forma seria adormecer, pelo álcool, a censura presente.

A necessidade de REFORMULAÇÃO foi reconhecida por K. Jung como indispensável para coroar um processo de recuperação (as cartas trocadas entre Bill W. e K. Jung se referem a isto). Daí que os Doze Passos de Alcoólicos Anônimos são o processo conhecido de reformulação que nossa Irmandade sugere.

Seu conteúdo, embora simples, é bastante drástico, no sentido de que "DEVEMOS ESQUECER TUDO QUE PENSÁVAMOS SER E TENTAMOS NOS CONHECER".

Os Passos, escritos em uma ordem, uma sequência magistral, nos dão meios de assumir, de forma categórica, nosso verdadeiro tamanho, com relação aos outros seres humanos e principalmente com relação a Deus, na forma como cada um de nós O concebe. Mais que isto, propõem-nos, com extrema sabedoria, uma outra vida em que preferimos ser melhores não para sermos santos, mas para não sofrermos. Mostra-nos qual o nosso papel nesta vida. E este papel é a vontade de Deus e, ainda, nos leva a dividir com outros estes princípios.

Claro está que de meu lado esta percepção não veio de imediato. Foi necessário que eu "entrasse" nos Passos. E no momento em que aceitei "entrar" nestes Passos, fiz o meu primeiro movimento no sentido de recuperação, quando ABRI A MINHA MENTE SEM IDÉIAS PRECONCEBIDAS, PARA CONHECER O QUE HAVIA POR TRÁS DOS DOZE PASSOS.

(Guaracy M. - RJ)

(Vivência nº 38 Nov/dez 95)



ANGOLA! ÁFRICA! BENGUELA! EU ESTIVE LÁ!

A EMOÇÃO DE SER UMA A.A. VIVENCIANDO A.A. NA ÁFRICA!

No último dia 12 de março, às 8hs da manhã, peguei um avião em Luanda, rumo à Benguela, para meu encontro com o companheiro Carlos, que iniciou o primeiro e até agora único grupo de A.A. em Angola.

A ansiedade era muita. Vários eram os motivos: afinal estava pela primeira vez na África, vivendo experiências incríveis com a cultura, os costumes, enfim os hábitos de Angola, além da responsabilidade de ajudar e levar a mensagem aqueles que sofrem da doença do alcoolismo.

Conhecia o companheiro Carlos somente pelos Grupos AABR e AA Sobriedade. Mesmo em nossas trocas de e-mails, antes de minha viagem nada falamos sobre nossas características, nosso tipo físico. Nem mesmo nos contatos telefônicos entre Luanda e Benguela. Imaginava que ficaria em Benguela por um ou dois dias, se tanto, e para minha surpresa, quando finalmente minha ida ficou confirmada, Carlos me informou que havia feito uma programação que se estenderia até a noite do dia 15. Dessa maneira só regressaria no dia 16 sexta-feira. Embora tivéssemos ido a Luanda para visitar nosso filho, o apoio que ele sempre me deu nos assuntos de A.A. me deu tranquilidade suficiente.

Cheguei a Benguela por volta de nove e trinta minutos imediatamente Carlos e eu nos reconhecemos sem nunca nos termos visto e tivemos a sensação de que nos conhecemos a anos (coisas que só acontecem conosco em AAs). Conversamos muito durante o dia. O entusiasmo do Carlos com as coisas de A.A. é absolutamente contagiante. Fiquei então sabendo, em detalhes, de como admitiu seu alcoolismo, de seus oito meses sóbrio sem saber da existência de A.A.; e que, segundo ele foram oito meses de sofrimento intenso. Através de um programa na TV Portuguesa ele tomou conhecimento da existência da Irmandade e também, com certeza recebeu a informação de que não havia nenhum grupo de

A.A, em Angola. Através dos links que lhe foram fornecidos ele chegou aos Grupos On-line e, através da Internet, iniciou sua recuperação e instalou o primeiro grupo de A.A. em Benguela “GRUPO SERENIDADE E CORAGEM”, exatamente no dia 15 de janeiro de 2005.

Fico me perguntando quando vejo companheiros reagindo à recuperação pela Internet: - o que seria de Carlos, o que seria dos companheiros que conheci e com quem convivi, o que seria do A.A. em Angola se não fosse a Internet?

Já durante a tarde tive a oportunidade de conhecer um companheiro, dos primeiros ingressantes, que hoje já refez sua vida profissional, recuperou sua família e me comoveu pela maneira simples e humilde com que cuida das coisas de A.A. e da sua alegria em, pela primeira, estar em contato com uma companheira de outro País. Disse-me que naquele momento passava a entender o que significava a Irmandade de A.A. em termos mundiais. Tive oportunidade de ir a duas reuniões do Grupo, onde num contato maravilhoso com os companheiros pude ver como eles são avidos em conhecer a literatura, como estudam e como se dedicam à programação. Estivemos também Carlos e eu, em várias entrevistas nas rádios locais, divulgando A.A. e sua mensagem, que para a maioria da população e dos próprios entrevistadores é desconhecida ainda.

Além disso, fomos visitar outro centro de recuperação mais afastado do centro. A emoção foi indescritível. Mais de 250 internos esperando para nos ouvir e nos recebendo com cânticos naquela entonação nostálgica e perfeita afinação, própria dos africanos. Enquanto falávamos, pudemos perceber a luz da esperança em uma solução, nos olhos de cada um. O que achávamos que seria uma simples visita, transformou-se num grande presente do Poder Superior.

Na sexta-feira dia 16, com uma ponta de tristeza, retornei a Luanda. Mas a bagagem que levei e que trago comigo até hoje, será sempre lembrada, pois vivi dias de intensa espiritualidade o que me levou conseqüentemente, a um crescimento muito grande.

Alguma das lições que tirei dessa maravilhosa experiência:

- Os companheiros de Benguela conseguem tirar facilidades das enormes dificuldades que têm.
- Quantas vezes eu me vejo pondo grandes dificuldades na enorme facilidade que tenho.
- Quantas e quantas vezes me peguei pensando: - dou tudo que posso no serviço em A.A., mas confesso que lá muitas vezes me senti envergonhada.
- Posso fazer muito mais do que faço, sem ir além das minhas chinelas.
- Vi claramente a humildade em ação. Os princípios acima das personalidades de maneira absoluta, sem mistificação e sem justificativas.

- Vi que a consciência de que há uma solução imensa; que a vivência da programação é essencial para que isso aconteça, e que eu, jamais posso me esquecer disso.
- Aprendi que tenho que rever muita coisa com relação a mim e a minha programação de A.A.

Mas acima de tudo dou graças ao Poder Superior, Deus na forma que O concebo, que me proporcionou este crescimento dando-me este privilégio enorme, de pelo menos tentar ser um humilde instrumento ajudando a levar a mensagem aos que ainda sofrem da doença do alcoolismo.

Duda/Curitiba/PR

Vivência nº. 108 – Jul./Ago./2007.



DINHEIRO E RESPONSABILIDADE EM ALCOÓLICOS ANÔNIMOS

Por Nelson Faria

O princípio de A. A. de que "não há taxas nem mensalidades obrigatórias", não pode ser interpretado como não existindo responsabilidades individuais ou deveres dos Grupos no que se refere à manutenção dos serviços da nossa comunidade. Temos que nos conscientizar que há despesas legítimas que precisam ser atendidas e que pertencem a A. A. como um todo. São SERVIÇOS VITAIS, sem os quais jamais poderíamos levar sua mensagem. Não acumular riqueza; manter a Obra simples e espiritual não significa que devemos mantê-la sem recursos e numa pobreza total.

Sabemos que o acúmulo de dinheiro e de riquezas têm arruinado muitos homens, famílias, organizações e até muitas nações. Mas, sabemos também, que no limite adequado, e quando bem utilizado o dinheiro pode servir a grandes causas. Não precisamos de muito dinheiro; de grandes somas, porém, o mínimo indispensável é imprescindível ao nosso crescimento. Afinal, devemos ou não ser autossuficientes? Sejamos generosos diante de uma missão tão nobre.

Se não devemos aceitar "quaisquer doações de fora", fica claro que elas terão que vir (de dentro) da própria Comunidade. As contribuições são totalmente voluntárias; espontâneas, o que não quer dizer que ficamos desobrigados de contribuir de alguma maneira para a continuidade do Terceiro Legado, ou que "meia dúzia de tostões" serão suficientes. Caminhar com os próprios pés não é "tropeçar nas próprias pernas". Decidamo-nos, pois isso é apenas, o começo do nosso TERCEIRO LEGADO, já que temos a menor organização de serviço possível.

Não se pode contornar essa situação, que se perpetua, com medidas paliativas; corre-se o risco de nos defrontarmos com outra fase crítica que quase nos leva para o "buraco", Um novo confronto aos moldes do anterior não será nada cômodo para a COMUNIDADE DE A. A. como um todo.

Mesmo sabendo que as nossas contribuições financeiras não são de maneira alguma, uma condição para pertencermos à Comunidade de A. A., devemos nos sentir felizes em colaborar para que o "LEGADO, DE SERVIÇO", que tanto louvamos, se torne REAL, ou seja, possível de ser executado. E sejamos, em verdade, AUTOSSUFICIENTES, como nos sugere a nossa SÉTIMA TRADIÇÃO.



Porque sou grata à Internet

Ao folhear a revista de nº 103, me deparei com matéria escrita por uma companheira, Silvia, como eu, e, como costuma acontecer em A.A. sempre encontramos alguma coisa com a qual nos identificamos, e, no presente caso, em princípio, foi o nome, mas ao iniciar a leitura, me veio à lembrança o meio do qual me utilizei para chegar à Irmandade, motivo pelo qual resolvi relatar minha trajetória dentro do A.A. e concomitantemente minha gratidão a todas as ferramentas que foram colocadas à minha disposição, inclusive a Internet.

Procurarei ser breve no que tange ao "antes", não me detendo no fundo de poço que aqui me trouxe, tais como: falência espiritual, perda da dignidade, da moral, do patrimônio a duras penas adquirido, da família, enfim, de tudo aquilo que conhecemos, ou por termos passado, ou por ouvir dos companheiros em cabeceira de mesa.

Desejo ressaltar é sobre a importância da Internet, o que significou quando da decisão de procurar ajudar e o que significa na minha recuperação.

Já ouvira falar de Alcoólicos Anônimos e de pessoas que haviam parado de beber, mas jamais pensei que um dia necessitaria fazer parte da mesma, afinal eu não era alcoólica, só exagerava um pouquinho (muito e diariamente), até que chegou a fatídica festa, na qual eu e meu companheiro, também alcoólico, após um porre daqueles, mais uma vez começamos a discutir, daí um conflito de proporções nefastas.

Decidida a não beber mais, achei que deveria procurar ajuda, pois havia parava várias vezes, mas acabava voltando. Dessa vez, meu orgulho me ajudou, pois, como eu, a Silvia poderosa, poderia chegar para alguém e admitir que fora derrotada pelo álcool?

Resolvida, recorri à Internet, onde encontrei nos sites alguns informes sobre como funciona, o endereço e horários dos Grupos próximos à minha residência.

Partimos, então, em busca do mais próximo, o qual não conseguimos localizar (havia mudado e não atualizara o endereço); tentamos outro, mas também não achamos.

Assim, foram 3 noites seguidas, e já quase desistindo resolvemos sair durante o dia para ver se achávamos, pois, eu concluíra que talvez por ser anônimo e as pessoas não quisessem ser vistas, entrando e saindo, deveria haver uma placa meio que invisível, bem escondida.

Para nos garantirmos, liguei então para o escritório que informou ser numa Igreja Evangélica, no que ele já relutou, dizendo que nos colocariam uma Bíblia embaixo do braço e que se isso acontecesse, ele não ficaria.

Resumindo, não achamos o Grupo (há duas Igrejas, de igual nome, na mesma rua). Partimos, então, para o outro, um pouco mais distante, ao qual retornamos à

noite no horário da reunião, onde permanecemos há dois anos. Talvez não seja muito apropriado, mas ousou dizer que a Internet foi e continua sendo minha madrinha em A.A.

Sei que muitos devem estar me criticando julgando o que acabo dizer como uma aberração, mas tenho vários motivos para fazer tal afirmação, alguns dos quais passo a descrever:

- Ingresso: minha porta de entrada, em princípio, foi a Internet. A mão de A.A. que se estendeu quando pedi ajuda;

- Recuperação: participo dos Grupos on-line, AA-Brasil-Portugal e AA-Sobriedade, que muito me ajudam, não só com os depoimentos que leio, como, pelos que faço e:

- aprendo muito com os temas ali abordados, a divulgação de textos da Literatura;

- estou sempre pedindo ajuda no esclarecimento de dúvidas e para tal me utilizo da experiência e conhecimento dos companheiros, que me socorrem, não só enviando matérias apropriadas, mas também com orientação de próprio punho;

- nos momentos de grande aflição despejo meu mau humor, ou o mar de lamentações, o que nem sempre posso fazer nas reuniões cara a cara, uma vez que, em geral, um dos alvos de minhas queixas (meu companheiro), também está na sala, onde evito levar problemas conjugais e/ou expor o próprio;

- às vezes necessito desabafar e é nos Grupos on-line que faço;

- nessas ocasiões, recebo imediatamente, retornos e mesmo puxões de orelha que me ajudam a encontrar o equilíbrio emocional e a tão almejada Serenidade;

Serviço: vez por outra colaboro nos temas semanais que circulam naqueles Grupos; sou membro do CAI-Área-RJ, que é o CTO, via rede.

Dentre os benefícios que recebo através da Internet, não posso deixar de mencionar o carinho e atenção que alguns companheiros sempre me dispensaram pelos quais nutro uma admiração especial, a quem devo muito da minha recuperação, aos quais muito agradeço por tudo o que já fizeram por mim, e por todos os que ali transitam.

Só lamento que nem todos podem ter acesso, alguns por não possuírem, ainda, um computador, e outros, que por teimosia e obstinação não aceitam, alegando, inclusive que os adeptos estão a um passo da recaída; não reconhecem o quanto podemos fortalecer nossa recuperação utilizando essa grandiosa ferramenta.

Particularmente, não deixo de freqüentar as reuniões no Grupo, prestar serviço e procurar a Literatura, enfim, lanço mão de tudo o que me é oferecido em A.A.

Esta foi a maneira que encontrei de demonstrar minha Gratidão à Irmandade, aos companheiros dos Grupos on-line, à Revista Vivência pela oportunidade de expor

minhas toscas, porém sinceras, idéias e acima de tudo, ao Poder Superior pela sobriedade que me permite até enviar esta matéria para vocês.

Silvia - Niterói/RJ

Vivência nº 106 Mar/Abr: 2007



Quanto custa ser membro de A.A.?

Não existem obrigações financeiras de nenhum tipo para os membros de A.A. O programa de recuperação do alcoolismo está à disposição de qualquer um que deseje abandonar a bebida, esteja sem dinheiro ou com milhões.

A maioria dos Grupos locais faz uma coleta, nas reuniões, para cobrir o aluguel da sala, bem como outros gastos, inclusive o café, sanduíches, bolos, etc. Numa grande maioria dos Grupos, uma parte do dinheiro arrecadado dessa maneira é destinada, voluntariamente, ao Escritório de Serviços Gerais de A.A., para ajudar a custear seus serviços nacionais e internacionais. Esses fundos dos Grupos são utilizados exclusivamente para serviços destinados a ajudar Grupos novos e antigos a levar a mensagem do programa de recuperação de A.A. aos "milhões de alcoólicos que ainda o desconhecem" .

A idéia fundamental é que ser membro de A.A. não depende de apoiar financeiramente a Irmandade. Aliás, muitos grupos de A.A. estabelecem severas limitações sobre o montante de contribuição de seus membros. A.A. é inteiramente auto-suficiente e não aceita contribuições externas.

Fonte: Livro 44 Perguntas



A SÉTIMA TRADIÇÃO E O AMOR

POR: EDSON H.

Quando um doente alcoólico aplica em sua vida pessoal o nosso Programa de Recuperação - os Doze Passos - sua desintegração é detida e sua unificação é iniciada. O Poder que agora mantêm-no integrados numa unidade sobrepõe-se àquelas forças que o tornaram marginalizado."

Bill nos diz que o mesmo princípio se aplica a cada grupo de A.A. e a Alcoólicos Anônimos de forma global.

"Se como membro de A.A. cada um de nós recusar o prestígio público e renunciar a qualquer desejo de poder pessoal; se, como Associação, insistirmos em permanecer pobre, evitando, assim, as querelas por propriedades e sua administração; se, resolutamente, declinarmos as alianças de tipo político, sectário ou de qualquer classe, evitaremos a divisão interna e a notoriedade pública; se, como uma Associação, mantivermo-nos uma entidade espiritual, preocupada apenas em levar a nossa mensagem aos alcoólatras que sofrem, sem esperar recompensa ou honorários, poderemos levar a cabo, de forma mais efetiva, a nossa missão".

"A unidade de A.A. não pode preservar-se automaticamente. Da mesma forma como o fazemos com a recuperação pessoal, devemos dar tudo de nós para preservar a unidade. Como tudo mais em A.A., aqui também necessita de honestidade, humildade, mente aberta, generosidade e, sobretudo, vigilância."

“Nossa Declaração de Unidade diz que devemos colocar em primeiro lugar o bem-estar comum para manter nossa Associação coesa.” E complementa afirmando que “da unidade em A.A. dependem nossas vidas e as vidas daqueles que venham”.

As Doze Tradições têm a intenção de estabelecer princípios sólidos de conduta do e suas relações públicas. Elas são suficientemente consistentes para converterem-se num guia básico de proteção ao A.A. como um todo e penso que devemos aplicá-las tão seriamente à nossa vida de grupo quanto o fazemos conosco, de forma individual, com os Doze Passos de Recuperação, onde o Décimo Segundo - na parte de levar a mensagem - “é o serviço básico prestado pela comunidade A.A.” “E nosso principal objetivo e a razão primordial de nossa existência”.

Portanto, diz-nos Bill, “A.A. é algo mais que um conjunto de princípios. É uma Sociedade de alcoólatras em ação. Devemos levar a mensagem, pois se não o fizermos podemos recair e, além disso, aqueles a quem não se a transmite, podem perecer. E prossegue Bill”:

“Portanto, um serviço em A.A. é tudo aquilo que, seja o que for, ajuda-nos a alcançar uma pessoa que sofre, passando por todos os degraus, desde o Décimo Segundo Passo propriamente dito, até urna chamada telefônica; desde uma xícara de café, até o Escritório de Serviços Gerais. A soma destes serviços é o nosso Terceiro Legado”.

“Os serviços incluem lugares para reuniões, cooperação com hospitais e com escritórios intergrupais; supõem a utilização de folhetos, livros e uma boa publicidade. Requerem comitês, delegados, custódias e conferências. E, não podemos esquecer, tudo isto requer contribuições voluntárias de dinheiro por parte dos membros da Comunidade”.

Conquanto saibamos que as nossas contribuições não são, de forma alguma, uma condição para pertencermos à Sociedade de Alcoólicos Anônimos, devemos nos sentir muito felizes ao colaborar financeiramente para que determinadas prestações de serviço tornem-se exeqüíveis.

Deve haver prazer em contribuir, não apenas para que obedientes à Sétima Tradição sejamos realmente auto-suficientes. Como vejo, é muito mais que isso. Nossa participação pecuniária em verdade deve representar um gesto de generosidade e de desprendimento que não pode ser substantivado como

despesa e, sim, como investimento, ratificando o texto da Oração de São Francisco que diz que "é dando que se recebe", Trata-se de uma ação espiritual. O ideal é que nunca venhamos a participar nas sacolas porque alguém usou de termos coercitivos conosco. Se coação houver, que seja de nossa própria consciência, o que ainda não é bom, já que a linguagem do coração é a que o surdo ouve, a que o cego vê e a que o mudo fala - o idioma universal de Alcoólicos Anônimos. Aqui cabe a reflexão que diz que não devemos, apenas, dar a quem pede, mas oferecer a quem não ousa pedir, porque acima da generosidade que dá, está a generosidade que oferece.

É belíssima a Sétima Tradição, inclusive no que diz respeito à democratização do dinheiro. Muito além do dever, temos, todos, o direito assegurado dela participar. É nesse momento que nos é oferecida uma oportunidade de contribuir na redistribuição das bênçãos que recebemos desde que chegamos ao A.A. E quem redistribui as bênçãos recebidas, fica com todas elas. Espiritualmente, o que nos torna ricos não é o que guardamos. E o que damos.

A sacola tem o aroma do amor. Amor que se afirma quando não nos esquecemos de tantos alcoólatras que se encontram nas penitenciárias, nos hospitais psiquiátricos, nos xadrezes dos distritos policiais ou em baixo de viadutos, passando fome e enfrentando as duras noites do inverno quando os cobertores que os aquecem são jornais velhos e amarelados. E o que dizer do colchão dessas pessoas? Quando colocamos o nosso dinheiro na sacola, generosamente, sabendo que uma parte dele se destinará aos nossos organismos de serviço - que realizarão o trabalho do 12º Passo, através do C.T.O., também com outros alcoólatras além daqueles que acabo de mencionar - por certo estaremos alegrando o coração de Deus.

Não nos esqueçamos que a oração do Pai Nosso, usada por milhares de grupos no mundo inteiro, não nos foi ensinada no singular. Em sendo "Pai Nosso" o seu Autor nos diz claramente que somos todos irmãos. Se, ao colocarmos o dinheiro na sacola, fazemo-lo com sovínice e frieza, não estamos observando que Aquele que tirou nossa obsessão pelo álcool, e que nos mantém sóbrios, sabe o que estamos fazendo. Nossos companheiros não sabem, porque a contribuição é anônima. Mas, Deus sabe. Ele irá aferir se estamos ou não olhando para os bêbados irmãos assumindo a condição de irmãos dos bêbados.

Frases rotineiras apresentadas aos recém-chegados, tais como "Obrigado, companheiro. Você veio nos ajudar" ou "Fique conosco porque eu preciso de você", são importantes e legítimos subsídios para nos convencerem de que a nossa espontânea e eficiente participação financeira representa não menos que uma maneira de agilizar a chegada de novos membros visto que, por exemplo, o dinheiro destinado à criação e manutenção de ESLS, Comitês de Área, ESG. Etc. possibilita a execução de determinados serviços que os grupos isoladamente estão incapacitados de realizar. E se não estamos faltando com a verdade quando dizemos aos "ingressantes" aquelas frases, chegamos à conclusão óbvia de que a nossa participação com o dinheiro traz a contrapartida de nosso próprio benefício. Ou estaremos mentindo para os recém-chegados quando dizemos que deles necessitamos?

Quando afirmamos aos companheiros, nas reuniões, que lhes devemos as nossas vidas, abaixo de Deus, e que meios não há como resgatar a dívida contraída pela nossa salvação, muitos de nós, até possivelmente por inadvertência, desatenta para a extensão dessa declaração. Estamos todos conscientizados de que todo "ingresso" representa um fator multiplicador de nossa segurança, tanto que agradecemos aos "ingressantes" o fato de virem nos ajudar. Por conseguinte, quando a nossa participação na sacola é rateada entre o dinheiro e o descaso, não estamos senão minimizando o nosso grau de reconhecimento por aquela dívida, pois se temos, muitos de nós, condições de contribuir mais generosamente para robustecer fundos que irão dinamizar tarefas que possibilitem a agilização da chegada de novos membros e não o fazemos, implicitamente estamos prejudicando àqueles a quem confessamos o nosso débito, visto que os novos "ingressantes" são tão importantes para nós quanto o são para os que nos ajudaram em nossa salvação. Não estaremos sendo contraditórios os confrontos das palavras com a ação?

A Sétima Tradição é urna célula num corpo constituído de doze e, tal como as demais, não devemos permitir que cancerize. Diferentemente do resto do mundo que, por motivos econômicos, permanentemente conflita, nessa Tradição se aloja um poderoso fator de fortalecimento de nossa Sociedade pois na medida em que obtemos recursos materiais que viabilizem a consecução da sublime tarefa de levar mais mensagens a mais alcoólatras, maior é o número de "ingressantes" e, por conseguinte, doses mais robustas de soro espiritual recebemos.

Quando não faço nada em favor dos alcoólatras ainda no cativeiro, já estou fazendo. Estou sendo parceiro do álcool nas devastações que causa, e alegar

que minha omissão tem sido inconsciente não muda nada moralmente porque o homem é responsável por todos os seus atos, até mesmo os inconscientes. Não há espelho que melhor reflita a imagem do homem que as suas ações.

Deus ama àquele que dá sorrindo e, talvez, seja mais sensível ao sorriso do que ao próprio dom. Participar em A.A. não é um dever. É um privilégio.

Quando chegamos ao A.A. pela primeira vez, carregávamos toda sorte de distorções, com o egoísmo sendo mestre-sala na escola de samba de nossa miséria. Aprendemos, ao vivenciar os Doze Passos, que aquele excessivo amor ao bem próprio, sem atender ao dos outros, tinha que ser um dos alvos prioritários no bombardeio a que nos dispusemos realizar, municiados pelos projéteis que Alcoólicos Anônimos nos oferece. Mas, o egoísmo pode apresentar-se com mil e urna roupagens, não sendo inviável que, incontáveis vezes, passe imperceptível aos nossos olhos.

Não obstante o programa não recomendar que nos grupos fiquemos o resto de nossas vidas a remexer no lodaçal do nosso passado alcoólico, salvo quando nossa palavra tem por destino um "ingressante", é de capital importância não consentirmos que os acontecimentos "daqueles tempos" evadam para o vale do esquecimento. Não devemos fazer deles - os acontecimentos - uma câmara de torturas. Entretanto, convém-nos impedir que se apaguem de nossas mentes não só para que nos ajudem a detectar os nossos instintos distorcidos - genitores de todos os males que produzíamos - como também para que possamos, pela nossa própria experiência, jamais não dar valor à angústia e ao sofrimento daqueles que na loteria da vida ainda não foram premiados com o ingresso" em Alcoólicos Anônimos, portanto, fortes candidatos à loucura, à prisão ou à morte prematura.

Nós, que no passado fomos personagens de uma peça em que o álcool era o astro, que desculpas encontraremos para dar a Deus se um dia Ele nos perguntar se nunca nos esquecemos das mulheres e dos filhos de doentes alcoólicos aos quais Alcoólicos Anônimos não conseguiu transmitir a mensagem porque fria e egoisticamente ficamos indiferentes aos apelos de reforço na sacola que muitas vezes companheiros nos trouxeram? Quando nos lembrarmos do que fazíamos às nossas crianças quando bebíamos, não podemos nos permitir esquecer das crianças daqueles que ainda não se uniram a nós. Não há como ignorar a verdade de que a criança que não é amada tem muitos nomes. Na hidrografia de A.A. o egoísmo é nascente do rio cujas águas são constituídas pela indiferença, pelo desinteresse e pela insensibilidade. No ecossistema de A.A., o desprezo pela sacola é poluente rio programa de recuperação. E não é degradável.

Somos veementes na afirmação de que o alcoolismo é uma doença de determinação fatal e que por isso reserva aos seus portador três destinos: hospitalização, presídio ou morte prematura. A sociedade, por seu turno - leiga no assunto - vê no alcoólatra um patife, um imoral, um desprezível ser desprovido de um mínimo de força de vontade, conceito em que se fundamenta para assumir sua posição de desdém e de insensibilidade. Para a sociedade, em regra, o alcoólatra é um ser asqueroso, hediondo, sórdido, imundo, repugnante e descarado, Cabe aqui perguntar:

Quando ficamos privados de Centrais de Serviços porque os recursos provenientes dos grupos que as criariam e sustentariam inexistem - e inexistem porque não damos ao cumprimento da Sétima Tradição o devido respeito e a merecida atenção - não estaremos tratando àqueles que ainda se encontram reativando a doença através da ingestão do 1º gole com o mesmo desprezo com que o faz a sociedade não esclarecida? Ela não é esclarecida, mas nós somos. Somos?

Alcoólicos Anônimos não pede e não quer o sacrifício de ninguém. Assim, se um dos nossos membros ao colocar certa quantia na sacola souber, de antemão, que com o seu gesto o litro de leite não poderá ser comprado na manhã seguinte, por favor, não coloque aquilo que em verdade significa a subtração de sua saúde e de seus familiares. Alcoólicos Anônimos não deseja comprometer a saúde de quem quer que seja. Por outro lado, envolve incoerência que eu vá à cabeceira de mesa fazer uma declaração de amor ao A.A., justificando-a com o muito com que tenho sido favorecido desde o meu "ingresso", mas não traduzindo em ação tão decantado amor. Provamos a nos mesmos o nosso amor por alguém ou por uma causa quando os nossos atos, voluntários, naturais e até inconscientes são atos de amor, Procuremos manter bem viva em nossa mente que o bem que se faz num dia, é semente de felicidade para o dia seguinte. Por que não semear todos os dias se a colheita é nossa?

O autor conhece alguns companheiros que recordam com profundo pesar o período de suas vidas a que denominam de "fase de infidelidade" a seus grupos. Dispunham de recursos para oferecer maior contribuição na sacola, mas comportavam-se com avareza, obrigando com isso outros a participar com importâncias significativas, compensatórias do seu gesto de sovínice. Mais ainda: ficavam sem ir ao grupo por vários dias e quando reapareciam deixavam de contribuir também pelos dias de ausência, "esquecendo" que o aluguel da sala, a

conta da luz e outros gastos não se interrompiam com o seu afastamento. Esses confessos admitem que se constituía numa fraude suas declarações de gratidão a Alcoólicos Anônimos posto que conquanto Deus lhes oferecesse ai mais uma oportunidade de tornar efetivas tais declarações, eles não as materializavam. Envergonhados, graças a Deus, ainda têm diante de si a visão de companheiros desempregados ou beneficiários da Previdência Social contribuindo avidamente, apesar de todas as suas dificuldades. Ao que parece - é o que dizem aqueles que se autodenominam de "infiéis" - os desempregados e os aposentados, bem compreendiam os dois seguintes trechos escritos por Bill no livro "Alcoólicos Anônimos Atinge a Maioridade":

1. "Recusamos o generoso dinheiro de fora e decidimos viver à nossa custa". - Pág. 257

2. "Em outra reunião, tratou-se do tema dinheiro em A.A. e houve uma discussão salutar. O principio de A.A. de que "não há taxas nem mensalidades obrigatórias" pode ser' interpretado e racionalizado como: "Não existem responsabilidades individuais ou deveres de grupo de forma alguma" e esta idéia errada foi totalmente eliminada nessa reunião. Por unanimidade, chegou-se a conclusão que, através de contribuições voluntárias, as contas legítimas dos grupos, áreas e A.A., como um todo, precisam ser pagas - Pág. 27.

Logo no primeiro parágrafo da pág. 39 da 5ª edição em português do livro "As Doze Tradições" está escrito: "Alcoólatras auto-suficientes? Onde já se viu isso? No entanto descobrimos que é isso o que devemos ser (inexiste destaque no original)". E prossegue: "O principio é um indicio revelador das profundas modificações ocorridas em todos nós (não há destaque no original)". E finaliza o parágrafo dizendo: "Uma sociedade composta apenas de alcoólatras dizer que vai pagar todas (o destaque não consta do original) as suas contas constitui, realmente, uma novidade". Ante o transcrito, formulo duas indagações: Ocorreram ou não em todos nós as modificações a que Bill alude? Estamos de fato pagando todas as nossas contas? Lembremo-nos incessantemente que a ingratidão é a amnésia do coração. Se de fato reconhecemos que se Deus não houvesse colocado A.A, em nossas vidas talvez nem vivos estivéssemos, o mínimo que nos cabe é não consentir que jamais se apague em nós o sentimento de gratidão, já que a gratidão é a memória do coração. A maioria de nós crê firmemente que Alcoólicos Anônimos é uma criação de Deus. Não estaremos, muitos de nós, com relação à Sétima Tradição, com freqüência, assumindo uma posição ateuista?

Lembre-mo-nos de que Deus se basta a si mesmo, mas Ele conta conosco para realizar suas tarefas.

Na página 32 do livrete "OS CO-FUNDADORES DE ALCOÓLICOS ANÔNIMOS" encontramos a seguinte mensagem de Bill: "A automanutenção é o conceito essencial da responsabilidade madura. Esperávamos crescer, em A.A., e nos mantermos independentes. Havíamos assumido esta responsabilidade, estamos dando conta do recado, e recusamos com firmeza quaisquer contribuições externas" (os destaques não aparecem no original). Em face desse pronunciamento de Bill, não seria ocioso aqui fazer-se um inventário:

1. A automanutenção tem sido o nosso conceito essencial da responsabilidade madura?
2. Ternos nos empenhado em nos manter independentes?
3. Estamos dando conta do recado?
4. Temos recusado com firmeza quaisquer contribuições externas?

Atentemos para a expressão "independentes" utilizada por Bill. Como todos sabemos, "independente" significa "que não depende de ninguém ou de nada, que não está sujeito a ninguém ou a nada". Poderíamos, HONESTAMENTE, afirmar que a maioria dos nossos grupos não depende de ninguém e que não está sujeito a ninguém?

Há um registro de Bill nas páginas 39 e 40 no livro "As Doze Tradições" (5ª edição em Português) muito interessante: "Desde logo se patenteou que ao passo que os alcoólatras abriam generosamente as suas bolsas nos casos do Décimo Segundo Passo, sentiam tremenda aversão em pingar seu dinheirinho num chapéu passado numa reunião com a finalidade de atender a algum interesse do grupo".

Uma análise corajosa desse texto nos conduzirá à conclusão do óbvio: O valor que se coloca na sacola não é do conhecimento de ninguém. Entretanto, quando se chega na sala trazendo um provável membro, todos vêm. E aí não importa que se tenha gastado R\$ 50,00 de táxi para ir buscar o candidato. O importante é que todos estão vendo. E se não é isto, o que é então? Às vezes é extremamente simples entender o espírito com que Bill diz que "não existe o mais remoto perigo de A.A. ficar rico com as contribuições voluntárias de seus próprios membros!" ("A.A. Atinge a Maioridade P. 101").

A Sétima Tradição recomenda que não ultrapassemos a fronteira que separa a Reserva Prudente da Imprudente, acumulando fundos sem nenhum propósito determinado em benefício de A.A., fato que não ocorre em nossos dias, no A.A.

do Brasil, cuja realidade exhibe inumeráveis carências ditadas, em particular, pela insuficiência de recursos financeiros. Em nosso país, a maioria dos grupos fere frontalmente à Sétima Tradição, não sendo auto-suficientes, posto que aceitam doações de fora sob a forma de salas emprestadas. E o que é pior, procuramos mascarar essa situação de fato - tantas vezes produtora de humilhação - sob o embuste de que pagamos aluguel às igrejas através da contribuição que mensalmente destinamo-lhes. Quanto? R\$ 40,00 ou R\$ 50,00.

Há um artigo escrito por Bill W. para a Revista Grapevine de novembro de 1947, sob o título "A CONSTITUIÇÃO DE SOCIEDADES: USO E ABUSO", onde consta em determinado trecho que a automanutenção econômica total deve ser alcançada tão logo seja possível. Depreende-se daí, pois, que o nosso co-fundador até admitia que um grupo pudesse não ser auto-suficiente durante algum tempo. Podemos entender por quê. Quando se inicia um grupo, em regra, os seus "fundadores" são de reduzido número de companheiros, circunstância que dificulta o enfrentamento de todas as despesas decorrentes de sua criação.

Teremos, então, aí, a única concessão feita por Bill. Entretanto, na medida em que o tempo avança, o grupo vai tendo o número de seus componentes multiplicado, condição abortífera da justificativa da violação do princípio da automanutenção. Quando este momento é chegado, não é sensato esforçarmos para "esquecer" que as limitações reais do grupo não são representadas pelas coisas que deseja fazer e não pode, mas pelas coisas que deve fazer e não faz. A Sétima Tradição não nos impõe um dever legal. mas nos impõe o dever moral.

Não constituir-se-á em inutilidade de tempo observar que Bill, em seu artigo, fez uso da expressão "econômica" e não "financeira". Esta, tem seu significado limitado a dinheiro. Aquela engloba, além de dinheiro, bens tais como cadeiras, mesa, armários, quadro negro, giz, etc., etc. Enfim, tudo o que se fizer necessário para que um grupo funcione sem necessitar de ajuda de "fora".

Durante não saudosos anos fomos dependentes de bebidas alcoólicas e de pessoas. Hoje, pela graça de Deus, ganhamos nossa independência do álcool. Por que, sem o mais tênue sinal de ingratidão, não nos tornamos, também, independentes em outras áreas, cada um traduzindo em ação sua afirmativa de que agora é responsável? Que resposta daremos à nossa consciência quando ela nos questionar se estamos transmitindo, aos que conosco vêm se associar, um

efetivo exemplo de pessoas responsáveis? Não há modo de ensinar mais forte do que o exemplo:

Persuade sem retórica; reduz sem porfia; convence sem debate; desata todas as dúvidas e cortam caladamente todas as desculpas. Não estaremos nós comportando-nos com um modelo antiprograma? Afinal, acomodação é prima irmã da incoseqüência e não tem qualquer grau de parentesco com a responsabilidade. Responsabilidade em A.A. é fator de unidade. Acomodação é fator de desagregação.

Quando Bill nos diz que "se, como Associação, mantivermo-nos uma entidade espiritual preocupada apenas em levar a nossa mensagem aos alcoólatras que sofrem, sem esperar recompensa ou honorários, poderemos levar a cabo de forma, a mais efetiva, a nossa missão", ele nos concita a não termos outro tipo de preocupação que não seja a de levar a mensagem. Por que, então, sermos ingratos à Irmandade criando a preocupação paralela produzida pela nossa negligência ao participar da sacola - a geradora de recursos para a auto-suficiência dos grupos, para a criação e manutenção de Intergrupais, de Comitês de Área e de Centrais de Serviços? Em termos de auto-suficiência, estaríamos ou não causando alegria a Bill e Bob se ambos ainda estivessem vivos?

Somos uma entidade espiritual e como tal devemos ver o dinheiro como uma dádiva de Deus como meio de suprir as nossas necessidades. Não ficaremos nós, muitas vezes, antagonizando-nos a Deus impedindo-O que nos use como instrumentos para a Sua dádiva?

Há um pensamento que diz que "os grandes corações nunca são felizes. Para sê-lo, falta lhes a felicidade dos outros. De que tamanho será o coração de cada um de nós? Sabemos, todos, que podemos confiar em Deus, mas será que temos assumido um comportamento tal que Deus possa confiar em nós?".



SAPATEIRO, NÃO VÁS A ALÉM DA TUA CHINELA...

"Melhor é fazer alguma coisa extremamente bem do que fazer mal muitas coisas".

Quando ingressei em A.A. meu único e sincero desejo era o de abandonar a bebida. Procurei a irmandade, por não me suportar mais como bêbado, passando por humilhações e me matando aos poucos sem perceber. A compulsão pela bebida alcoólica estava me furtando a oportunidade de prolongar minha vida e me tirando o direito de viver bem e em paz comigo mesmo.

Em minha primeira reunião dentro de uma sala de A.A. os companheiros que lá estavam transmitiram-me a mensagem:- "nosso propósito primordial é mantermos-nos sóbrios e transmitir a mensagem ao alcoólico que ainda sofre". "Trata-se da nossa dádiva divina e cuidar que ela seja também conferida a outros como nós é o único objetivo que hoje em dia move os AAs em todo o mundo".

Eu poderia deter minha doença que até então, era desconhecida por mim, e modificar minha vida para melhor se eu assim realmente desejasse.

Disseram-me que alcoolismo é uma doença que ataca o físico, a mente e a alma, progressiva, incurável e fatal.

Naquela noite meio que perdido e sem saber o que ou quem iria encontrar dentro da sala fiquei maravilhado com a recepção calorosa. Fui muito bem apadrinhado por vários companheiros que lá estavam que, além de me orientarem sobre o problema, acrescentaram ainda que eu poderia a partir daquele dia, se eu assim o

quisesse, fazer parte de um time de vencedores que, após tantas derrotas e uma vida inútil, conseguiram modificar a tática do jogo.

Percebi que para isso teria que me afastar de algumas pessoas e deixar de lado alguns "prazeres da vida", pelo menos temporariamente, ou seja, até que já tivesse alguma estrutura dentro do programa de recuperação sugerido em A.A.

Cada companheiro que sentava naquela cadeira transmitia-me mensagens de força, fé, esperança e amor, enfatizando seu fundo de poço e como conseguiram se levantar, ou estão se levantando praticando honestamente o programa de recuperação.

Como fui àquela reunião logicamente guiado por um Poder Superior, com o firme propósito de deixar de beber, sai bastante aliviado por tomar conhecimento do porquê da minha compulsão pela bebida alcoólica e as atitudes erradas que tomava perante a vida.

Percebi também que poderia me redimir de todo sentimento de culpa que carregava e começar a ter paz.

Fiquei ainda mais contente por saber que freqüentando as reuniões, estaria no meio de pessoas que tinham o mesmo problema meu e que daquele dia em diante não estaria mais sozinho.

Hoje em recuperação há algumas 24 horas me preocupo, e muito, com o que vou falar em meus depoimentos, principalmente quando há alguém pela primeira vez ou companheiros com poucas 24 horas na Irmandade.

Preocupo-me porque sei que devo transmitir a mensagem de Alcoólicos Anônimos, da mesma forma que me fora transmitida em minha primeira reunião.

Não devo focar meus depoimentos em outros assuntos que não dizem respeito ao nosso programa de recuperação (se deixei de fumar ou não, se sou praticante de alguma denominação religiosa ou não, se gosto de futebol ou não, etc..., etc..., etc...), pois se assim o fizer estarei fugindo completamente do nosso Propósito Primordial. E ainda mais: estarei perdendo a ótima oportunidade de naqueles dez minutinhos preciosos dizer ao recém chegado que existe uma forma e um lugar onde se consegue deter a doença do alcoolismo evitando o 1º gole "Só por Hoje", pois esta é a habilidade única de cada A.A. em identificar-se com o recém chegado e reabilitá-lo, não dependendo do grau de instrução ou capacitação específica.

A.A. oferece estrutura e condições para seus membros viverem em paz e com qualidade de vida.

Gostaria de deixar registrado aqui a sugestão de não deixarmos escapar a chance de salvarmos outras vidas!

A única coisa que importa para mim é ser um alcoólico que encontrou a chave da sobriedade e deseja compartilhá-la com outros que sofrem, assim como aconteceu comigo.

Desejo aos companheiros o mesmo que desejo a mim: - mais 24 horas de serenidade necessária e sobriedade alcoólica.

Elcio/Grupo Ocian/SP

Vivência Nº108 - Jul. / Ago. - 2007



7º PASSO

"Humildemente rogamos a Ele que nos livrasse de nossas imperfeições"

Este Passo inicia-se com uma palavra chave para o nosso processo de recuperação: HUMILDADE.

Uma das palavras de nossa língua com a qual perdemos um grande tempo tentando explicá-la e nunca conseguimos devido à grande dificuldade em praticá-la.

Desde criança recebemos direcionamentos para sermos o melhor, o mais bonito, o mais capaz e quando o fazemos nos colocam num pedestal e nos inflam o ego. Geralmente encontramos grande dificuldade para analisar nossas imperfeições, pois é muito cômodo culpar os outros e essas imperfeições são a causa do nosso deficiente relacionamento.

Quando por necessidade somos obrigados a nos retratar chamamos a isto de renúncia e nos orgulhamos de nossa atitude.

Este Passo nos traz uma novidade: - o não exigir e sim pedir. Nossos defeitos são sempre alimentados pelo medo de perder ou não conseguir algo que consideramos essencial para nossa felicidade.

Sabemos que alguns de nossos defeitos dependem só de nossa própria vontade para serem corrigidos: - mentimos porque queremos ou gostamos; fofocamos, agredimos com palavras e atitudes, somos donos da verdade, somos impacientes, procrastinamos, somos falsos, etc. porque nos acostumamos a isso e disso tudo podemos nos livrar adotando novas atitudes.

Existem, porém problemas que são mais graves, pois são inerentes à nossa personalidade. Quando perdemos o controle erramos instintivamente e o posterior arrependimento nada resolve ou ainda piora a situação. Deste descontrole somente Ele nos pode oferecer condições de nos livrarmos.

Analisando friamente o assunto em minha vida constatei que tenho que fazer alguma coisa, pois todo o descontrole parte de uma situação perfeitamente controlável.

Sem me dar conta, inicio um processo que pouco a pouco alimenta neurose que me domina e só termina quando explodo e, normalmente esta explosão tem que atingir alguém que culpo por aquele meu estado, pois adoro ser vítima. Através da prática deste Passo venho conseguindo paz interior, tranqüilidade e sobriedade, que dependem muito da minha capacidade de ser equilibrado e responder aos problemas com atitudes dentro de uma faixa de reações emocionais normais.

Venho conseguindo este novo modo de viver trilhando a proposta dos Doze Passos de A. A. e freqüentando as reuniões do Grupo, onde encontro cumplicidade e calor humano.

Do próximo Passo em diante vou me preparar para um mundo que será sempre o mesmo: - eu é que deverei ser diferente.

Fui excluído por ser diferente de uma forma negativa e agora, a inclusão vai depender de mim, que eu seja mais uma vez diferente, porém de maneira positiva.

Érico-SP

Revista Vivência - 117 - Jan./Fev.2009

Nossa sobriedade individual depende do Grupo. O Grupo depende de nós. Percebemos logo que, a menos que limitássemos nossos anseios e ambições individuais, poderíamos prejudicar o Grupo...



UNIDADE PARTICIPATIVA

Muito se falou e se fala a respeito da Unidade. Mas, o que é ela?

Para mim, Unidade é uma palavra muito grande; ainda que tenha poucas letras, seu significado é muito profundo. Gostaria de me referir um pouco ao que é Unidade participativa, como a compreendo, porque já ouvi muito falar sobre esse tema, mas parece que se entende muito pouco sobre ele, já que presenciei fatos que deixam muito a desejar nesse sentido.

Para mim, Unidade é trabalhar por um bem comum sem recriminar outros que não pensam da mesma forma que eu. Para manter a Unidade, devemos respeitar os acordos, concordando pessoalmente com eles ou não. Se não respeitamos o combinado, estaremos dividindo nossas forças, já que os que estão conosco estão felizes, mas aqueles que não estão conosco se desapontam e assim a Unidade não se torna fato.

Se alguém não concorda com os demais em determinados pontos que estão discutindo, deve expor suas idéias com argumentos. Se quiser impor suas idéias sem fundamentá-las, só conseguirá despertar a ira alheia. Se percebe e aceita que suas idéias não convenceram aos demais, acata então as posições da maioria sem colocar obstáculos. Isso para mim é Unidade compartilhada.

Também considero muito importante, para a preservação da Unidade, o respeito pelos princípios estabelecidos, especialmente os Serviços Gerais. Quando esses princípios são transgredidos autoritariamente, pensando-se que os fins justificam

os meios, a Unidade se rompe. Alguns se rebelarão, tirando o apoio dos transgressores e dividindo a causa, já que outros apoiarão as transgressões, terminando tudo em separação. É claro que assim todos perderão.

Além disso, a Unidade deveria estar sempre acima da amizade. Se puzermos a amizade acima dos princípios estabelecidos para tentar alcançar objetivos pessoais, estaremos só fingindo estar unidos. Muitas vezes confunde-se a amizade com a Unidade. Quando, por exemplo, acontece um aniversário e muitas pessoas se reúnem para felicitar um amigo, isso é amizade. Unidade representa muito mais do que estar feliz numa festa, vai mais além da mera amizade.

A Unidade que deve prevalecer em nossa Irmandade é uma Unidade fortalecida por nossa enfermidade comum, e também baseada nos princípios e no espírito de nossas Tradições pelo bem de nossa Irmandade; estabelecida por um Poder Superior; baseada no respeito mútuo de todos os integrantes. Isso nos dará um futuro estável e duradouro, para o nosso bem e para o bem dos milhares que se somaram a esta nobre causa que é Alcoólicos Anônimos.

(La Viña, janeiro/fevereiro-2000)

(Vivência nº 65 maio/junho 2000)

" A SÉTIMA TRADIÇÃO E O AMOR "

POR: EDSON H.

Quando um doente alcoólico aplica em sua vida pessoal o nosso Programa de Recuperação - os Doze Passos - sua desintegração é detida e sua unificação é iniciada. O Poder que agora mantêm-no integrados numa unidade sobrepõe-se àquelas forças que o tornaram marginalizado."

Bill nos diz que o mesmo princípio se aplica a cada grupo de A.A. e a Alcoólicos Anônimos de forma global.

"Se como membro de A.A. cada um de nós recusar o prestígio público e renunciar a qualquer desejo de poder pessoal; se, como Associação, insistirmos em permanecer pobre, evitando, assim, as querelas por propriedades e sua administração; se, resolutamente, declinarmos as alianças de tipo político, sectário ou de qualquer classe, evitaremos a divisão interna e a notoriedade pública; se, como uma Associação, mantivermo-nos uma entidade espiritual, preocupada apenas em levar a nossa mensagem aos alcoólatras que sofrem, sem esperar recompensa ou honorários, poderemos levar a cabo, de forma mais efetiva, a nossa missão".

`A unidade de A.A. não pode preservar-se automaticamente. Da mesma forma como o fazemos com a recuperação pessoal, devemos dar tudo de nós para preservar a unidade. Como tudo mais em A.A., aqui também necessita de honestidade, humildade, mente aberta, generosidade e, sobretudo, vigilância."`
`Nossa Declaração de Unidade diz que devemos colocar em primeiro lugar o bem-estar comum para manter nossa Associação coesa."E complementa afirmando que `da unidade em A.A. dependem nossas vidas e as vidas daqueles que venham".

As Doze Tradições têm a intenção de estabelecer princípios sólidos de conduta do e suas relações públicas. Elas são suficientemente consistentes para converterem-se num guia básico de proteção ao A.A. como um todo e penso que devemos aplicá-las tão seriamente à nossa vida de grupo quanto o fazemos conosco, de forma individual, com os Doze Passos de Recuperação, onde o Décimo Segundo - na parte de levar a mensagem - "é o serviço básico prestado pela comunidade A.A." "E nosso principal objetivo e a razão primordial de nossa existência".

Portanto, diz-nos Bill, "A.A. é algo mais que um conjunto de princípios. E uma Sociedade de alcoólatras em ação. Devemos levar a mensagem, pois se não o fizermos podemos recair e, além disso, aqueles a quem não se a transmite, podem perecer. E prossegue Bill":

"Portanto, um serviço em A.A. é tudo aquilo que, seja o que for, ajuda-nos a alcançar uma pessoa que sofre, passando por todos os degraus, desde o Décimo Segundo Passo propriamente dito, até urna chamada telefônica; desde uma xícara de café, até o Escritório de Serviços Gerais. A soma destes serviços é o nosso Terceiro Legado".

"Os serviços incluem lugares para reuniões, cooperação com hospitais e com escritórios intergrupais; supõem a utilização de folhetos, livros e uma boa publicidade. Requerem comitês, delegados, custódias e conferências. E, não podemos esquecer, tudo isto requer contribuições voluntárias de dinheiro por parte dos membros da Comunidade".

Conquanto saibamos que as nossas contribuições não são, de forma alguma, uma condição para pertencermos à Sociedade de Alcoólicos Anônimos, devemos nos sentir muito felizes ao colaborar financeiramente para que determinadas prestações de serviço tornem-se exequíveis.

Deve haver prazer em contribuir, não apenas para que obedientes à Sétima Tradição sejamos realmente auto-suficientes. Como vejo, é muito mais que isso. Nossa participação pecuniária em verdade deve representar um gesto de generosidade e de desprendimento que não pode ser substantivado como despesa e, sim, como investimento, ratificando o texto da Oração de São Francisco que diz que "é dando que se recebe", Trata-se de uma ação espiritual. O ideal é que nunca venhamos a participar nas sacolas porque alguém usou de termos coercitivos conosco. Se coação houver, que seja de nossa própria consciência, o que ainda não é bom, já que a linguagem do coração é a que o surdo ouve, a que o cego vê e a que o mudo fala - o idioma universal de Alcoólicos Anônimos. Aqui cabe a reflexão que diz que não devemos, apenas, dar a quem pede, mas oferecer a quem não ousa pedir, porque acima da generosidade que dá, está a generosidade que oferece.

É belíssima a Sétima Tradição, inclusive no que diz respeito à democratização do dinheiro. Muito além do dever, temos, todos, o direito assegurado dela participar. É nesse momento que nos é oferecida uma oportunidade de contribuir na redistribuição das bênçãos que recebemos desde que chegamos ao A.A. E quem redistribui as bênçãos recebidas, fica com todas elas. Espiritualmente, o que nos torna ricos não é o que guardamos. E o que damos.

A sacola tem o aroma do amor. Amor que se afirma quando não nos esquecemos de tantos alcoólatras que se encontram nas penitenciárias, nos hospitais psiquiátricos, nos xadrezes dos distritos policiais ou em baixo de viadutos, passando fome e enfrentando as duras noites do inverno quando os cobertores que os aquecem são jornais velhos e amarelados. E o que dizer do colchão dessas pessoas? Quando colocamos o nosso dinheiro na sacola, generosamente, sabendo que uma parte dele se destinará aos nossos organismos de serviço - que realizarão o trabalho do 12º Passo, através do C.T.O., também com outros alcoólatras além daqueles que acabo de mencionar - por certo estaremos alegrando o coração de Deus.

Não nos esqueçamos que a oração do Pai Nosso, usada por milhares de grupos no mundo inteiro, não nos foi ensinada no singular. Em sendo "Pai Nosso" o seu Autor nos diz claramente que somos todos irmãos. Se, ao colocarmos o dinheiro na sacola, fazemo-lo com sovinice e frieza, não estamos observando que Aquele que tirou nossa obsessão pelo álcool, e que nos mantém sóbrios, sabe o que estamos fazendo. Nossos companheiros não sabem, porque a contribuição é anônima. Mas, Deus sabe. Ele irá aferir se estamos ou não olhando para os bêbados irmãos assumindo a condição de irmãos dos bêbados.

Frases rotineiras apresentadas aos recém-chegados, tais como "Obrigado, companheiro. Você veio nos ajudar" ou "Fique conosco porque eu preciso de você", são importantes e legítimos subsídios para nos convenceremos de que a nossa espontânea e eficiente participação financeira representa não menos que uma maneira de agilizar a chegada de novos membros visto que, por exemplo, o dinheiro destinado à criação e manutenção de ESLS, Comitês de Área, ESG. Etc. possibilita a execução de determinados serviços que os grupos isoladamente estão incapacitados de realizar. E se não estamos faltando com a verdade quando dizemos aos "ingressantes" aquelas frases, chegamos à conclusão óbvia de que a nossa participação com o dinheiro traz a contrapartida de nosso próprio benefício. Ou estaremos mentindo para os recém-chegados quando dizemos que deles necessitamos?

Quando afirmamos aos companheiros, nas reuniões, que lhes devemos as nossas vidas, abaixo de Deus, e que meios não há como resgatar a dívida contraída pela nossa salvação, muitos de nós, até possivelmente por inadvertência, desatenta para a extensão dessa declaração. Estamos todos conscientizados de que todo "ingresso" representa um fator multiplicador de nossa segurança, tanto que agradecemos aos "ingressantes" o fato de virem nos ajudar. Por conseguinte, quando a nossa participação na sacola é rateada entre o dinheiro e o descaso, não estamos senão minimizando o nosso grau de reconhecimento por aquela dívida, pois se temos, muitos de nós, condições de contribuir mais generosamente para robustecer fundos que irão dinamizar tarefas que possibilitem a agilização da chegada de novos membros e não o fazemos,

implicitamente estamos prejudicando àqueles a quem confessamos o nosso débito, visto que os novos "ingressantes" são tão importantes para nós quanto o são para os que nos ajudaram em nossa salvação. Não estaremos sendo contraditórios os confrontos das palavras com a ação?

A Sétima Tradição é urna célula num corpo constituído de doze e, tal como as demais, não devemos permitir que cancerize. Diferentemente do resto do mundo que, por motivos econômicos, permanentemente conflita, nessa Tradição se aloja um poderoso fator de fortalecimento de nossa Sociedade pois na medida em que obtemos recursos materiais que viabilizem a consecução da sublime tarefa de levar mais mensagens a mais alcoólatras, maior é o número de "ingressantes" e, por conseguinte, doses mais robustas de soro espiritual recebemos. Quando não faço nada em favor dos alcoólatras ainda no cativo, já estou fazendo. Estou sendo parceiro do álcool nas devastações que causa, e alegar que minha omissão tem sido inconsciente não muda nada moralmente porque o homem é responsável por todos os seus atos, até mesmo os inconscientes. Não há espelho que melhor reflita a imagem do homem que as suas ações.

Deus ama àquele que dá sorrindo e, talvez, seja mais sensível ao sorriso do que ao próprio dom. Participar em A.A. não é um dever. É um privilégio. Quando chegamos ao A.A. pela primeira vez, carregávamos toda sorte de distorções, com o egoísmo sendo mestre-sala na escola de samba de nossa miséria. Aprendemos, ao vivenciar os Doze Passos, que aquele excessivo amor ao bem próprio, sem atender ao dos outros, tinha que ser um dos alvos prioritários no bombardeio a que nos dispusemos realizar, municiados pelos projéteis que Alcoólicos Anônimos nos oferece. Mas, o egoísmo pode apresentar-se com mil e urna roupagens, não sendo inviável que, incontáveis vezes, passe imperceptível aos nossos olhos.

Não obstante o programa não recomendar que nos grupos fiquemos o resto de nossas vidas a remexer no lodaçal do nosso passado alcoólico, salvo quando nossa palavra tem por destino um "ingressante", é de capital importância não consentirmos que os acontecimentos "daqueles tempos" evadam para o vale do esquecimento. Não devemos fazer deles - os acontecimentos - uma câmara de torturas. Entretanto, convém-nos impedir que se apaguem de nossas mentes não só para que nos ajudem a detectar os nossos instintos distorcidos - genitores de todos os males que produzíamos - como também para que possamos, pela nossa própria experiência, jamais não dar valor à angústia e ao sofrimento daqueles que na loteria da vida ainda não foram premiados com o ingresso" em Alcoólicos Anônimos, portanto, fortes candidatos à loucura, à prisão ou à morte prematura. Nós, que no passado fomos personagens de uma peça em que o álcool era o astro, que desculpas encontraremos para dar a Deus se um dia Ele nos perguntar se nunca nos esquecemos das mulheres e dos filhos de doentes alcoólicos aos quais Alcoólicos Anônimos não conseguiu transmitir a mensagem porque fria e egoisticamente ficamos indiferentes aos apelos de reforço na sacola que muitas vezes companheiros nos trouxeram? Quando nos lembrarmos do que fazíamos às nossas crianças quando bebíamos, não podemos nos permitir esquecer das crianças daqueles que ainda não se uniram a nós. Não há como ignorar a verdade de que a criança que não é amada tem muitos nomes. Na hidrografia de A.A. o egoísmo é nascente do rio cujas águas são constituídas pela indiferença, pelo desinteresse e pela insensibilidade. No ecossistema de A.A., o desprezo pela sacola é poluente rio programa de recuperação. E não é degradável.

Somos veementes na afirmação de que o alcoolismo é uma doença de determinação fatal e que por isso reserva aos seus portador três destinos: hospitalização, presídio ou morte prematura. A sociedade, por seu turno - leiga no assunto - vê no alcoólatra um patife, um imoral, um desprezível ser desprovido de um mínimo de força de vontade, conceito em que se fundamenta para assumir sua posição de desdém e de insensibilidade. Para a sociedade, em regra, o alcoólatra é um ser asqueroso, hediondo, sórdido, imundo, repugnante e descarado, Cabe aqui perguntar:

Quando ficamos privados de Centrais de Serviços porque os recursos provenientes dos grupos que as criariam e sustentariam inexistem - e inexistem porque não damos ao cumprimento da Sétima Tradição o devido respeito e a merecida atenção - não estaremos tratando àqueles que ainda se encontram reativando a doença através da ingestão do 1º gole com o mesmo desprezo com que o faz a sociedade não esclarecida? Ela não é esclarecida, mas nós somos. Somos?

Alcoólicos Anônimos não pede e não quer o sacrifício de ninguém. Assim, se um dos nossos membros ao colocar certa quantia na sacola souber, de antemão, que com o seu gesto o litro de leite não poderá ser comprado na manhã seguinte, por favor, não coloque aquilo que em verdade significa a subtração de sua saúde e de seus familiares. Alcoólicos Anônimos não deseja comprometer a saúde de quem quer que seja. Por outro lado, envolve incoerência que eu vá à cabeceira de mesa fazer uma declaração de amor ao A.A., justificando-a com o muito com que tenho sido favorecido desde o meu "ingresso", mas não traduzindo em ação tão decantado amor. Provamos a nos mesmos o nosso amor por alguém ou por uma causa quando os nossos atos, voluntários, naturais e até inconscientes são atos de amor, Procuremos manter bem viva em nossa mente que o bem que se faz num dia, é semente de felicidade para o dia seguinte. Por que não semear todos os dias se a colheita é nossa?

O autor conhece alguns companheiros que recordam com profundo pesar o período de suas vidas a que denominam de "fase de infidelidade" a seus grupos. Dispunham de recursos para oferecer maior contribuição na sacola, mas comportavam-se com avareza, obrigando com isso outros a participar com importâncias significativas, compensatórias do seu gesto de sovinice. Mais ainda: ficavam sem ir ao grupo por vários dias e quando reapareciam deixavam de contribuir também pelos dias de ausência, "esquecendo" que o aluguel da sala, a conta da luz e outros gastos não se interrompiam com o seu afastamento. Esses confessos admitem que se constituía numa fraude suas declarações de gratidão a Alcoólicos Anônimos posto que conquanto Deus lhes oferecesse ai mais uma oportunidade de tornar efetivas tais declarações, eles não as materializavam. Envergonhados, graças a Deus, ainda têm diante de si a visão de companheiros desempregados ou beneficiários da Previdência Social contribuindo avidamente, apesar de todas as suas dificuldades. Ao que parece - é o que dizem aqueles que se autodenominam de "infiéis" - os desempregados e os aposentados, bem compreendiam os dois seguintes trechos escritos por Bill no livro "Alcoólicos Anônimos Atinge a Maioridade":

1. "Recusamos o generoso dinheiro de fora e decidimos viver à nossa custa". - Pág. 257

2. "Em outra reunião, tratou-se do tema dinheiro em A.A. e houve uma discussão salutar. O princípio de A.A. de que "não há taxas nem mensalidades obrigatórias" pode ser interpretado e racionalizado como: "Não existem responsabilidades individuais ou deveres de grupo de forma alguma" e esta idéia errada foi totalmente eliminada nessa reunião. Por unanimidade, chegou-se a conclusão que, através de contribuições voluntárias, as contas legítimas dos grupos, áreas e A.A., como um todo, precisam ser pagas - Pág. 27.

Logo no primeiro parágrafo da pág. 39 da 5ª edição em português do livro "As Doze Tradições" está escrito: "Alcoólatras auto-suficientes? Onde já se viu isso? No entanto descobrimos que é isso o que devemos ser (inexiste destaque no original)". E prossegue: "O princípio é um indicio revelador das profundas modificações ocorridas em todos nós (não há destaque no original)". E finaliza o parágrafo dizendo: "Uma sociedade composta apenas de alcoólatras dizer que vai pagar todas (o destaque não consta do original) as suas contas constitui, realmente, uma novidade". Ante o transcrito, formulo duas indagações: Ocorreram ou não em todos nós as modificações a que Bill alude? Estamos de fato pagando todas as nossas contas? Lembremo-nos incessantemente que a ingratidão é a amnésia do coração. Se de fato reconhecemos que se Deus não houvesse colocado A.A. em nossas vidas talvez nem vivos estivéssemos, o mínimo que nos cabe é não consentir que jamais se apague em nós o sentimento de gratidão, já que a gratidão é a memória do coração. A maioria de nós crê firmemente que Alcoólicos Anônimos é uma criação de Deus. Não estaremos, muitos de nós, com relação à Sétima Tradição, com freqüência, assumindo uma posição ateuísta? Lembremo-nos de que Deus se basta a si mesmo, mas Ele conta conosco para realizar suas tarefas.

Na página 32 do livrete "OS CO-FUNDADORES DE ALCOÓLICOS ANÔNIMOS" encontramos a seguinte mensagem de Bill: "A automanutenção é o conceito essencial da responsabilidade madura. Esperávamos crescer, em A.A., e nos mantermos independentes. Havíamos assumido esta responsabilidade, estamos dando conta do recado, e recusamos com firmeza quaisquer contribuições externas" (os destaques não aparecem no original). Em face desse pronunciamento de Bill, não seria ocioso aqui fazer-se um inventário:

1. A automanutenção tem sido o nosso conceito essencial da responsabilidade madura?
2. Temos nos empenhado em nos manter independentes?
3. Estamos dando conta do recado?
4. Temos recusado com firmeza quaisquer contribuições externas?

Atentemos para a expressão "independentes" utilizada por Bill. Como todos sabemos, "independente" significa "que não depende de ninguém ou de nada, que não está sujeito a ninguém ou a nada". Poderíamos, HONESTAMENTE, afirmar que a maioria dos nossos grupos não depende de ninguém e que não está sujeito a ninguém?

Há um registro de Bill nas páginas 39 e 40 no livro "As Doze Tradições" (5ª edição em Português) muito interessante: "Desde logo se patenteou que ao passo que os alcoólatras abriam generosamente as suas bolsas nos casos do Décimo Segundo Passo, sentiam tremenda aversão em pingar seu dinheirinho num chapéu passado numa reunião com a finalidade de atender a algum interesse do grupo". Uma análise corajosa desse texto nos conduzirá à conclusão do óbvio: O valor que se coloca na sacola não é do conhecimento de ninguém. Entretanto, quando

se chega na sala trazendo um provável membro, todos vêm. E aí não importa que se tenha gastado R\$ 50,00 de táxi para ir buscar o candidato. O importante é que todos estão vindo. E se não é isto, o que é então? Às vezes é extremamente simples entender o espírito com que Bill diz que "não existe o mais remoto perigo de A.A. ficar rico com as contribuições voluntárias de seus próprios membros!" ("A.A. Atinge a Maioridade P. 101").

A Sétima Tradição recomenda que não ultrapassemos a fronteira que separa a Reserva Prudente da Imprudente, acumulando fundos sem nenhum propósito determinado em benefício de A.A., fato que não ocorre em nossos dias, no A.A. do Brasil, cuja realidade exhibe inúmeras carências ditadas, em particular, pela insuficiência de recursos financeiros. Em nosso país, a maioria dos grupos fere frontalmente à Sétima Tradição, não sendo auto-suficientes, posto que aceitam doações de fora sob a forma de salas emprestadas. E o que é pior, procuramos mascarar essa situação de fato - tantas vezes produtora de humilhação - sob o embuste de que pagamos aluguel às igrejas através da contribuição que mensalmente destinamo-lhes. Quanto? R\$ 40,00 ou R\$ 50,00.

Há um artigo escrito por Bill W. para a Revista Grapevine de novembro de 1947, sob o título "A CONSTITUIÇÃO DE SOCIEDADES: USO E ABUSO", onde consta em determinado trecho que a automanutenção econômica total deve ser alcançada tão logo seja possível. Depreende-se daí, pois, que o nosso co-fundador até admitia que um grupo pudesse não ser auto-suficiente durante algum tempo. Podemos entender por quê. Quando se inicia um grupo, em regra, os seus "fundadores" são de reduzido número de companheiros, circunstância que dificulta o enfrentamento de todas as despesas decorrentes de sua criação.

Teremos, então, aí, a única concessão feita por Bill. Entretanto, na medida em que o tempo avança, o grupo vai tendo o número de seus componentes multiplicado, condição abortífera da justificativa da violação do princípio da automanutenção. Quando este momento é chegado, não é sensato esforçarmos-nos para "esquecer" que as limitações reais do grupo não são representadas pelas coisas que deseja fazer e não pode, mas pelas coisas que deve fazer e não faz. A Sétima Tradição não nos impõe um dever legal. mas nos impõe o dever moral.

Não constituir-se-á em inutilidade de tempo observar que Bill, em seu artigo, fez uso da expressão "econômica" e não "financeira". Esta, tem seu significado limitado a dinheiro. Aquela engloba, além de dinheiro, bens tais como cadeiras, mesa, armários, quadro negro, giz, etc., etc. Enfim, tudo o que se fizer necessário para que um grupo funcione sem necessitar de ajuda de "fora".

Durante não saudosos anos fomos dependentes de bebidas alcoólicas e de pessoas. Hoje, pela graça de Deus, ganhamos nossa independência do álcool. Por que, sem o mais ténue sinal de ingratidão, não nos tornamos, também, independentes em outras áreas, cada um traduzindo em ação sua afirmativa de que agora é responsável? Que resposta daremos à nossa consciência quando ela nos questionar se estamos transmitindo, aos que conosco vêm se associar, um efetivo exemplo de pessoas responsáveis? Não há modo de ensinar mais forte do que o exemplo:

Persuade sem retórica; reduz sem porfia; convence sem debate; desata todas as dúvidas e cortam caladamente todas as desculpas. Não estaremos nós

comportando-nos com um modelo antiprograma? Afinal, acomodação é prima irmã da incoseqüência e não tem qualquer grau de parentesco com a responsabilidade. Responsabilidade em A.A. é fator de unidade. Acomodação é fator de desagregação.

Quando Bill nos diz que "se, como Associação, mantivermo-nos uma entidade espiritual preocupada apenas em levar a nossa mensagem aos alcoólatras que sofrem, sem esperar recompensa ou honorários, poderemos levar a cabo de forma, a mais efetiva, a nossa missão", ele nos concita a não termos outro tipo de preocupação que não seja a de levar a mensagem. Por que, então, sermos ingratos à Irmandade criando a preocupação paralela produzida pela nossa negligência ao participar da sacola - a geradora de recursos para a auto-suficiência dos grupos, para a criação e manutenção de Intergrupais, de Comitês de Área e de Centrais de Serviços? Em termos de auto-suficiência, estaríamos ou não causando alegria a Bill e Bob se ambos ainda estivessem vivos?

Somos uma entidade espiritual e como tal devemos ver o dinheiro como uma dádiva de Deus como meio de suprir as nossas necessidades. Não ficaremos nós, muitas vezes, antagonizando-nos a Deus impedindo-O que nos use como instrumentos para a Sua dádiva?

Há um pensamento que diz que "os grandes corações nunca são felizes. Para sê-lo, falta lhes a felicidade dos outros. De que tamanho será o coração de cada um de nós? Sabemos, todos, que podemos confiar em Deus, mas será que temos assumido um comportamento tal que Deus possa confiar em nós?".

Infinitas 24 Horas.
Luizsereno



O ALCOOLISMO NAS MULHERES

Teca/Curitiba/PR

Mulheres alcoólicas e o preconceito contra elas não é nenhuma novidade.

O Antigo Testamento já condenava especificamente a embriaguez feminina. Entre os romanos e a Idade Média, mulheres que bebiam eram tão repudiadas quanto as adúlteras. Dizia-se que as moças com o hábito de beber tornavam-se mais agressivas e promíscuas.

Até hoje, acredita-se que o menor número de mulheres alcoólicas tem razões morais, pois a sociedade as condena de forma mais rigorosa. Embora

esmaecidos pelos anos o preconceito contra a mulher que bebe ainda está arraigado na população.

A maior parte da sociedade tende a ver com tolerância e até achar engraçado um homem bêbado, porém se afasta enojada de uma mulher que se encontre nas mesmas condições. E o que é ainda mais trágico: a mulher alcoólica, ela mesma, frequentemente compartilha desse preconceito. Para ela, o peso da culpa que todo bebedor alcoólico carrega na consciência é muitas vezes dobrado.

Para conseguir a tão valorizada liberdade sexual, abusavam das bebidas para terem coragem de agir como "mulheres livres".

Existe uma clara divisão entre as duas personalidades: a primeira séria e honesta, e a segunda, que bebe, que facilita, que dança, que gargalha e que quer sexo.

Graças à emancipação feminina, direitos iguais, etc. a mulher vem se equiparando ao homem nas vantagens de uma vida independente, tendo que lidar ao mesmo tempo com os prejuízos que esta realidade traz. A mudança no estilo de vida trouxe a sobrecarga de trabalho e o stress além de muitas frustrações antes só inerentes ao homem.

Desde meados da década de 1940, com o fim da Segunda Guerra Mundial, a bebida para a mulher tornou-se mais aceitável socialmente não diminuindo, entretanto, o preconceito.

Chegando aos dias de hoje, constatamos que as mulheres estão bebendo cada dia mais. A indústria da bebida tem investido em propagandas para elas, mostrando que a bebida é um meio de contraternização e relaxamento sendo também uma válvula de escape para fugir da realidade e suprir carências.

Mais ricas e mais educadas elas tornaram-se protagonistas de cenas impensáveis décadas atrás, como um grupo de amigas desacompanhadas em um bar.

Atualmente muitas mulheres seguem o padrão masculino, até para serem aceitas no mercado de trabalho e conseguir competir de igual pra igual.

Na hora do "happy hour" isso fica explícito principalmente quando elas tentam ingerir bebidas "masculinas" para acompanhar os homens. As tais bebidas masculinas são as mais fortes e causam um efeito nas mulheres e garotas que não se contentam com uns drinques suaves, feitos à base de frutas.

O problema é que as mulheres são mais fracas ao álcool que os homens. Por isso, enquanto você está alegrinha com apenas um copo de caipirinha, eles nem se abalaram ainda. O organismo metaboliza o álcool de forma diferente da dos homens e por isto sofre mais rápido os efeitos da bebida. A fragilidade aos efeitos embriagadores do álcool no sexo feminino é explicada pela maior proporção de tecidos gordurosos no corpo das mulheres, por variações na absorção de álcool no decorrer do ciclo menstrual e por diferença entre os dois sexos na

concentração gástrica de desidrogenase alcoólica (enzima crucial para o metabolismo do álcool).

Por estas razões as mulheres ficam embriagadas com doses mais baixas e progridem mais rapidamente para o alcoolismo crônico e suas complicações médicas. Os homens, segundo o psiquiatra Sergio Ramos, levam 15 anos para ter problemas no fígado e as mulheres apenas cinco. Além disso, há outra peculiaridade no alcoolismo feminino: a relação entre a dependência de substâncias psicoativas, entre elas o álcool, e transtornos alimentares. As mulheres podem ser bêbadas, deprimidas, caídas, mas gordas jamais!

Há até um termo leigo para definir a restrição alimentar ao abuso do álcool: "drunkorexia", união de termos "drunk" (embriagar) e "anorexia", que significa se privar de comida para beber sem se preocupar com as calorias das bebidas.

Mais de 50% das mulheres que procuram os serviços públicos têm distúrbios como anorexia nervosa, bulimia ou transtorno de comer compulsivo. Além destes transtornos psiquiátricos as alcoólicas também sofrem mais riscos de desenvolver doenças cardiovasculares, câncer de mama e osteoporose.

A mulher alcoólica, por vergonha e medo, tende a beber escondida e tarda em buscar ajuda. O aumento do alcoolismo entre as mulheres também se deve ao aumento do serviço especializado. Havia uma demanda reprimida. Antes a mulher era internada. Com o tratamento ambulatorial ela se sente mais estimulada a buscar ajuda. Hoje o alcoolismo feminino é a quarta causa de internamento de mulheres perdendo para gravidez/parto, doenças do aparelho circulatório e das doenças respiratórias.

As mulheres em A.A. lançaram longe a carga paralisante da culpa injustificada. Aprenderam um fato, comprovado pela medicina, que se aplica a elas: "O alcoolismo em si não constitui uma questão, nem de moral nem de comportamento (embora certamente influa nos dois). O alcoolismo é um problema de saúde. É uma doença e como tal é descrita pelas Associações Médicas Americana e Britânica." Esta definição não é mais revolucionária. Tem sido muito divulgada inclusive com as novelas trazendo personagens como a "Santana" de Por Amor, fazendo com que aceitemos com naturalidade este fato, desde que de forma genérica: "É claro que o alcoolismo é uma doença".

Porém quando se trata de uma pessoa específica de seu relacionamento, as velhas atitudes voltam junto com julgamentos: "Por que ela não consegue beber como uma senhora?", ou "Porque eu não posso beber como as outras mulheres?", ou ainda, "Por que não consigo parar?", "Não tenho força de vontade", "Eu não presto"! Individualmente, a doença é vista como falta de educação, quando em fases iniciais e, quando já mais avançada, como profundo

fracasso moral. Os alcoólicos são peritos quando se trata de não enxergarem sua própria doença. O Teste do alcoolismo não é quanto você bebe, nem o que você bebe, nem mesmo porque você bebe e sim as respostas a estas perguntas:

*O que a bebida já fez a você?

*De que maneira a bebida afeta sua família, seu lar, seu desempenho no trabalho ou na escola, sua vida social, seu bem estar físico, e as suas emoções mais íntimas?

Dificuldades em qualquer uma dessas áreas sugerem que você sofra da doença do alcoolismo.

Se você está "funcionando bem", cuidando da casa, estudando, trabalhando, etc., mas ao custo de ocultar os efeitos de suas bebedeiras, pergunte a si mesma:

*Qual o esforço, quanta força de vontade você precisa por em jogo para manter o disfarce?

*O efeito vale o esforço?

*Ainda resta algum divertimento nesta forma de "divertir-se"?

O alcoolismo sendo uma doença progressiva torna o modo de beber cada vez mais incontrolável tornando-se uma preocupação. Beber somente vinho e cerveja, fazer promessa a si mesma de que apenas beberá em fins de semana, espaçar os dias em que bebe, eis uma pequena amostra dos muitos métodos usados no afã de controlar sua maneira de beber. Tais tentativas fracassadas são, igualmente, um sintoma clássico da doença do alcoolismo, tanto como aquela ressaca insuportável ou o apagamento assustador. Há um ponto crítico e você não precisa chegar lá passando primeiro por um leito de hospital, nem por um centro de tratamento ou por uma prisão, se bem que muitas mulheres somente chegaram a Alcoólicos Anônimos depois de atingirem esses estágios mais avançados da doença. Em qualquer ponto da progressão vertiginosa dessa doença chamada alcoolismo, você pode afastar-se e manter-se longe dela, simplesmente estendendo sua mão e dispondo-se a enfrentar o seu problema.

Não faz diferença se você tem 15 ou 50 anos; se você é rica ou pobre; formada numa faculdade ou se abandonou a escola no primário; se ganha o seu próprio sustento ou mora em casa de uma família; não importa se é uma paciente num centro de tratamento; se está cumprindo pena numa prisão; nem se é uma mulher de rua. A ajuda existe, mas é você quem tem que tomar a decisão de pedi-la.

Em Alcoólicos Anônimos não há formulários de inscrição para serem preenchidos, nem taxas de matrícula a serem pagas. Você não será convidada a adotar nenhum esquema de tratamento formal. Você simplesmente encontrará homens e

mulheres que acharam um caminho para se livrarem da dependência do álcool e que começaram a consertar os estragos que ele havia feito em suas vidas.

Você também pode gozar desta liberdade e desta recuperação, bastando para isso procurar um grupo de A.A. próximo à sua casa.

Teca/Curitiba/PR

Bibliografia:

Folhetos de A.A. para a mulher.

Artigo da Revista Galileu: "Comportamento".

Cruz Azul no Brasil: "A mulher e o álcool".

Dráuzio Varella: "Alcoolismo em mulheres".

Centro Terapêutico Viva: "Álcool + mulher será que combina?".

Vivência nº 120 - Julho/Agosto-2009