



## **COMPARTILHANDO OS PASSOS**

Força é a capacidade interior de resistir às dificuldades, às perdas, às desilusões e às pressões.

Força é ter coragem de enxergar os erros e assumi-los.

É não guardar ressentimentos, raiva, não ser vingativo.

É quando descobrimos que somos em Deus e não precisamos provar nosso valor aos outros.

As dores físicas, mentais e espirituais têm sobre nós um efeito contrário quando admitimos nossa fraqueza, nossa impotência, nossa perda de domínio ante os efeitos do álcool.

Fazemo-nos fortes quando acreditamos num Poder Superior a nós mesmos. O qual rege nossa existência. “Se Ele nos deu um limão... façamos uma doce limonada...”

De formas diferentes resistimos à fragilidade, buscamos força e procuramos viver. Resistir, negar ou dissimular nossa fraqueza faz parte do jogo da existência.

Infelizmente, o senso comum insiste que pessoas fracas não devem ter espaço. É a lei da natureza que seleciona a raça e privilegia os genes mais notáveis, daí as

demonstrações mais bizarras de força se apresentam com mais veemência no tom de voz, na simetria da estética, nos poderes sociais, nos processos ilusórios do ter, do ser e do poder.

É bem aí que nos descobrimos como de fato nós somos: imperfeitos, eternos aprendizes e viajantes de um mundo onde o nosso amor próprio, o orgulho, a vaidade, muitas vezes falam mais alto que o bom senso e a coragem para viver e lutar pelo que de fato buscamos: a sobriedade!

Nesta nossa caminhada temos aprendido em quantas situações somos fracos e impotentes, mas também aprendemos e buscamos força para exercer uma influência positiva sobre nós mesmos, sobre as pessoas que amamos e o mundo em que vivemos.

### **1º Passo:**

**Admitimos que éramos impotentes perante o álcool – que tínhamos perdido o domínio sobre nossas vidas.**

“A força nascendo da fraqueza”

Pode-se perceber, com nitidez, que nos tempos atuais a tecnologia que desponta se apresenta como uma nova divindade. Uma tecnologia fascinante que aproxima pessoas e eventos distantes, mas que por vezes separa aqueles que estão próximos. Um paradoxo contemporâneo que já nos habituamos como um reflexo da modernidade ou como algo muito normal.

Cada vez mais as máquinas se tornam interativas e o contato pessoal mais distante. O perverso e doentio desta nova ideologia é que somos levados a aceitar como naturais e verdadeiros os valores que estão nos objetos externos.

Observamos que dentro do atual espírito consumista os remédios compensam qualquer dificuldade, as drogas e o álcool substituem contato e o conforto humano.

Pois é justamente o contato interpessoal, esta relação intersubjetiva, que se constitui, em Alcoólicos Anônimos a base de nossa recuperação.

Pode-se, em princípio, ter a impressão que a nossa Irmandade está na contramão da história, quando na realidade é a sociedade atual que se encontra na contramão do bom senso e da sanidade.

A nossa época já foi definida por um historiador como a “Era do Narcisismo”. Uma sociedade de pessoas egocêntricas e solitárias.

Na minha vida o alcoolismo se tornou um mergulho para dentro de mim mesmo, não como o sentido de reflexão e autoconhecimento, mas com a característica de isolamento e solidão.

Eu me sentia em constante contraste com a sociedade de um modo geral. Era antes de tudo um solitário limitado pelas minhas próprias contradições. Tinha uma

personalidade em constante conflito comigo mesmo e com o outro e desta forma o álcool se tornou um anestésico para camuflar esta realidade e uma muleta para compensar minhas inadequações.

Havia me tornado um ser atormentado por desejos ardentes e tristes pesares. Sentia, diante da vida, uma fraqueza, sem força para me reerguer.

Meu ingresso em Alcoólicos Anônimos possibilitou-me verdadeira transformação na situação em que me encontrava. Da fraqueza nasceu a força que tanto necessitava através do acolhimento e carinho tão característicos em quaisquer grupos de A. A. , os quais me encantaram desde o primeiro momento.

Percebi que se tratava de uma Irmandade muito especial. Um grupo com um propósito comum no qual aprendi a conviver com o outro. A conviver com as diferenças que caracterizam uma sociedade verdadeiramente democrática.

Convivemos com diferentes pessoas respeitando os seus respectivos valores e suas maneiras próprias de encarar a vida.

Em A. A. temos a oportunidade de conhecer pessoas diversas, com personalidades distintas, com experiências alcoólicas bastante pessoais, mas que almejam um único objetivo comum: a libertação da servidão que o alcoolismo impõe.

Como Dr. Bob ressaltou: “O álcool é um grande nivelador de pessoas e A. A. também.” Nossa Quinta Tradição estabelece que A. A. tem um único propósito primordial o de transmitir sua mensagem ao alcoólico que ainda sofre.

Bill declara em um artigo de 1946: “O primeiro registro por escrito da experiência de A. A. foi o livro Alcoólicos Anônimos, que abordou o âmago do nosso maior problema a libertação da obsessão pelo álcool.”

A questão que se põe, no entanto é: - qual é a função primordial do hábito de beber de forma obsessiva?

Antes de obter o prazer, a finalidade principal é a de evitar em pensar e a de evitar o sofrimento. O alcoolismo é então uma tentativa de não sentir a dor existencial. É uma negação da própria condição humana.

É compreensível, portanto que o alcoólico ao negar em princípio, seu próprio alcoolismo expresse, de forma subjacente, uma fragilidade e um temor ao sofrimento, um sofrimento que no meu caso antecedeu o hábito de beber. Percebendo este quadro senti a necessidade de entrar em ação para reverter aquele ciclo vicioso. Precisava adquirir uma força partindo da minha própria fraqueza.

De início uma noção da realidade: a consciência da impotência diante da obsessão pelo álcool e a aceitação de que apesar de ser uma doença incurável é perfeitamente tratável, podendo, portanto ficar inteiramente sob controle.

E assim, a partir do Primeiro Passo, adquiri a força necessária seguindo as sugestões do mesmo.

Vivo o presente dentro do plano das 24 horas. Através do inventário pessoal faço uma releitura do passado tentando tirar o melhor proveito das circunstâncias, ainda que adversas.

Esta atitude permite nortear a minha ação presente para que venha se constituir em uma base segura para o futuro.

Enfim, passado, presente e futuro podem ser vivenciados dentro do plano das 24 horas. É um plano simples e singelo, mas que funciona.

Como sempre é enfatizado em nossas reuniões: “Basta fazer certo que dá certo”.

**(Fonte: Revista Vivência Nº 111 – Richard/Rio de Janeiro/RJ)**

**Os alcoólatras e AA têm uma grande bênção e dom.**

**A bênção é o alcoolismo – uma doença que visivelmente fragmenta as pessoas. E por que bênção? Os alcoólatras não são pessoas mais fragmentadas do que as outras. Todos nós temos nossas mágoas e medos; talvez não tenhamos consciência disso, mas o temos. Todos nós somos pessoas fragmentadas. Porém alguns alcoólatras não podem esconder isso, enquanto nós, atrás de nossas máscaras de tranquilidade, o fazemos. Não falamos aos outros sobre as coisas que nos são mais importantes, como nosso coração está partido. Então, a grande bênção do alcoolismo é a natureza da doença: ele coloca as pessoas numa crise visível, e elas se encaminham para uma comunidade – um Grupo de A. A.**

**O grande dom em AA é que os alcoólatras se identificam como alcoólatras em recuperação. Eles não se dizem alcoólatras recuperados ou ex-alcoólatras. Utilizando o termo “em recuperação”, eles estão constantemente se lembrando de que o processo de recuperação é contínuo.**

**(Fonte: O Caminho dos Doze Passos – John E. Burns)**

Hoje estamos iniciando uma viagem, fomos escolhidos entre os milhares, para que juntos, possamos compartilhar esta oportunidade que nos foi dada, através do Poder Superior.

**O Programa dos Doze Passos não depende do poder humano. Deus é a fonte de nosso poder e crescimento; portanto, o contato diário com Ele é importantíssimo. O Programa dos Doze Passos é espiritual, mas não religioso. Deus se dá a conhecer a nós por meio dos Doze Passos, sem qualquer esforço religioso de nossa parte.**

A viagem espiritual começa ao admitirmos nossa impotência. Aprendemos com a dor e a falta de domínio sobre nossas vidas que não podemos controlar nem as nossas vidas nem as dos outros. Sob nosso controle, nossas vidas fracassaram, não prosperaram. No Primeiro Passo, ao admitir compreender isso, ficamos um tanto vazios e carentes. É aí que Deus entra. No Segundo Passo, começamos a praticar a fé que Deus proporciona. Simplesmente acreditamos que um Poder Superior pode devolver-nos à sanidade (e cuidar de nós). No Segundo Passo, não precisamos nem mesmo dar um nome a Deus. Simplesmente exercitamos o rebento de fé que Deus está gerando em nossos corações.

No Terceiro Passo, chegamos a um lugar de decisão, não de ação. Decidimos entregar nossa vontade e vida aos cuidados de Deus, ao mesmo tempo em que o conhecemos melhor. Por si só, essa decisão criará uma nova serenidade em nossas vidas e nos preparará para a ação introspectiva do Quarto Passo.

O Quarto Passo nos convida a fazer minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos. Neste passo, Deus nos ajuda a esquadriar nossos corações e nossas vidas em busca das deficiências, imperfeições e faltas que marcaram nossas vidas até agora. Esse inventário, mais que relacionar nossas faltas e pecados, relaciona nossas técnicas de sobrevivência – nossas tentativas disfuncionais de viver -, preparando-nos para um inventário positivo. Relacionamos nossas características positivas e nossas forças, para que Deus as transforme e use. Muitas vezes, fazê-lo é mais difícil que relacionar nossas faltas.

O Quinto Passo requer uma confissão. Admitimos a Deus a nós mesmos e a outro ser humano a natureza exata dos erros relacionados no passo anterior. Deus nos ajuda nesse processo de nos tornarmos vulneráveis e, se lhe pedimos ajuda, Ele nos encaminha à pessoa certa.

A boa disposição é um estado de espírito e coração, e precisamos chegar aí. O Sexto Passo reconhece isso. Os Passos anteriores, em especial o Quarto e o Quinto, nos deram plena consciência de nossa necessidade de mudar. Agora o Sexto Passo nos oferece a oportunidade de reconhecer e recuperar nossa boa disposição para o trabalho de mudança.

A humildade também é um estado de espírito e coração. Mais que isso, ela é o espírito que controla o resto de nossa viagem espiritual, viagem que humildemente confia em Deus e humildemente encara os que prejudicamos e ofendemos. No Sétimo Passo, aproximamo-nos de Deus não para confessar, mas para pedir. Tentamos mudar, decidimos melhorar, mas sempre fracassamos. Chegou a hora de humildemente pedir a Deus que remova o que não conseguimos remover: nossos pecados e imperfeições.

O Oitavo Passo nos propicia um tempo para refletir. Como o Sexto Passo, dá-nos tempo para reconhecer e recuperar nossa disposição de prosseguir. Mas, diferente daquele, pede-nos para fazer uma lista das pessoas que prejudicamos. Quando nomes e rostos de amigos, parentes, colegas e outros surgem diante de nós, precisamos estar sempre vigilantes para não esquecer que o programa é sobre nós, não sobre eles. Muitas das pessoas das quais nos lembramos e com as quais nos relacionamos também nos magoaram e prejudicaram. Mas estamos pondo em prática o nosso programa, não o deles. Se pedirmos, Deus nos ajudará a ver essas pessoas na perspectiva dele, não na nossa. E alimentará a disposição de fazer as reparações que o Nono Passo requer.

O Nono Passo exige ação e coragem. Muitos acreditam que este é o passo mais difícil, mas outros o consideram o mais poderoso. Ele permite que tenhamos um rompimento significativo e duradouro com nosso comportamento anterior, possibilitando nosso afastamento dos erros do passado. E – antes de mais nada – o Nono Passo é para nós.

O primeiro dos passos de manutenção é o Décimo Passo. Começa por ensinar-nos um modo de vida que nos impedirá de recair nos padrões de erros passados e hábitos antigos. Incentiva-nos ao exame cotidiano de nós mesmos e a confissões e reparações imediatas. O pronto reconhecimento, a admissão e a correção de nossos defeitos morais assegurarão um estilo de vida que favoreça a recuperação e a saúde.

O Décimo Primeiro Passo é também de manutenção: conserva-nos em contato com Deus. Desenvolvemos a oração, a meditação e uma consciência de Deus que ajudam a controlar nossa vida cotidiana. Entendemos que Deus não existe para ser manipulado ou controlado. A oração não é nossa oportunidade de dizer a Ele como dirigir nossas vidas ou o mundo Dele. A oração é ocasião para nos ligarmos com Deus. Ele já tem um plano maravilhoso para nossas vidas; precisamos perguntar-lhe qual é esse plano e pedir-lhe a força para cumprir sua vontade.

O Décimo Segundo Passo reconhece que o Programa dos Doze Passos é, na verdade, uma viagem espiritual que nos conduz aos princípios básicos do Reino de Deus. Porém, mais que o mero reconhecimento, há um modelo de missão no décimo Segundo Passo – que partilhemos esse programa espiritual com outros e demonstremos os princípios do programa espiritual com outros e demonstremos os princípios do programa em nossa vida cotidiana.

O Programa dos Doze Passos, esse despertar espiritual, é um caminho de vida, recuperação e revelação – à medida que a vida de Deus é enxergada por intermédio de seu povo. Que Deus nos abençoe enquanto empregamos

**esses princípios, que Ele nos permita pôr em prática os passos para nosso bem, que se revele a nós por meio de sua Palavra e Espírito, que nos estimule por meio de nossa participação em encontros, e que possamos agir pela graça de Deus por sua glória. Amém!**

**(Fonte: Livro os Doze Passos – Uma viagem espiritual – Jerry S.)**

Força é a capacidade interior de resistir às dificuldades, às perdas, às desilusões e às pressões.

Força é ter coragem de enxergar os erros e assumi-los.

É não guardar ressentimentos, raiva, não ser vingativo.

É quando descobrimos que somos em Deus e não precisamos provar nosso valor aos outros.

As dores físicas, mentais e espirituais têm sobre nós um efeito contrário quando admitimos nossa fraqueza, nossa impotência, nossa perda de domínio ante os efeitos do álcool.

Fazemo-nos fortes quando acreditamos num Poder Superior a nós mesmos. O qual rege nossa existência. “Se Ele nos deu um limão... façamos uma doce limonada...”

De formas diferentes resistimos à fragilidade, buscamos força e procuramos viver. Resistir, negar ou dissimular nossa fraqueza faz parte do jogo da existência.

Infelizmente, o senso comum insiste que pessoas fracas não devem ter espaço. É a lei da natureza que seleciona a raça e privilegia os genes mais notáveis, daí as demonstrações mais bizarras de força se apresentam com mais veemência no tom de voz, na simetria da estética, nos poderes sociais, nos processos ilusórios do ter, do ser e do poder.

É bem aí que nos descobrimos como de fato nós somos: imperfeitos, eternos aprendizes e viajantes de um mundo onde o nosso amor próprio, o orgulho, a vaidade, muitas vezes falam mais alto que o bom senso e a coragem para viver e lutar pelo que de fato buscamos: a sobriedade!

Nesta nossa caminhada temos aprendido em quantas situações somos fracos e impotentes, mas também aprendemos e buscamos força para exercer uma influência positiva sobre nós mesmos, sobre as pessoas que amamos e o mundo em que vivemos.

### **‘A Idade de Ser Feliz’**

Existe somente uma idade para gente ser feliz .

Somente uma época na vida de cada pessoa

Em que é possível sonhar e fazer planos

E ter energia bastante para realizá-los,  
a despeito de todas as dificuldades e obstáculos .

Uma só idade para a gente se encantar com a vida  
E viver apaixonadamente  
e desfrutar tudo com intensidade  
sem medo nem culpa de sentir prazer .  
Fase dourada em que a gente  
Pode criar e recriar a vida  
á nossa própria imagem e semelhança  
e vestir-se com todas as cores  
e experimentar todos os sabores  
e entregar-se a todos os amores  
sem preconceito nem pudor.

Tempo de entusiasmo e coragem  
em que todo desafio é mais um convite á luta  
que a gente enfrenta com toda disposição  
de enfrentar algo NOVO , de NOVO e de NOVO,  
e quantas vezes for preciso .

Essa idade tão fugaz na vida da gente  
Chama-se PRESENTE ,  
Também conhecida como AGORA ou JÁ

## **PRIMEIRO PASSO**

**‘Admitimos que éramos impotentes perante o álcool – que tínhamos perdido o domínio sobre nossas vidas’**

Companheira : CÉLIA

Meu nome é Célia e eu sou uma alcoólatra .  
Falo isso, pois preciso ouvir de minha própria boca que sou portadora de uma  
‘doença incurável’ e que poderá me levar a loucura e a morte.  
Aceitei a derrota total e moral e Espiritual, e que sou impotente perante o álcool .  
Esse é o único Passo que fala do álcool.  
Nele também está escrito admitir e aceitar essa Doença, e para isso temos que



ser rigorosamente honestos e tolerantes, ou seja, termos um pouco de humildade para aceitar ajuda, somente assim esse passo se tornará 100% praticado.

Sozinha nunca consegui parar.

Aceitar que é uma doença, Física (alergia, Mental (obsessão ) e Espiritual (ausência de fé e egocêntrica total )

Que somente um ato da providência poderia remover o nosso modo de beber destrutivo.

Eu tentei parar por muitas, mas sempre voltei a beber.

Tentei na Igreja, nos templos de Umbanda, nas Filosofias e por várias vezes na psiquiatria. Todos me tentaram me ajudar, mas estava com a 'mente fechada' sem consciência da minha compulsão, estava no fim e não percebia.

Eu só queria beber umazinha e bebia um monte, não me lembro de começar a beber e acordar sem culpa, remorso e vergonha.

Isso me levou ao Inferno que somente vocês podem entender.

O "nós" do Primeiro Passo diz que agora fazemos parte de uma Irmandade que nos ama. Estamos com pessoas iguais a nós. Não precisamos lutar mais sozinhos. Eu não sei quanto a vocês, mas eu perdi a moral, não tinha mais confiança de ninguém. Mentia para mim, para os outros e o que é pior, acreditava nas minhas mentiras.

A velha frase, amanhã eu paro.

Juro que vou beber só um pouquinho.

Deus não gosta de mim e por isso eu bebo.

Eu era um poço de auto-piedade ou uma Bêbada cheia de Raiva e Ressentimento.

Mas acreditem me achava humilde e boazinha, afinal eu bebia nos lugares mais simples, famosos Botecos e com pessoas bem inferiores a mim. Era lá que eu me sentia importante, tal era minha arrogância e prepotência.

Lá naquele Boteco era o único lugar que me aceitavam, e mesmo assim às vezes o lixo era mais importante do que eu.

A Doença da negação. É muito comum ouvirmos companheiros(as), dizerem em seu depoimento que não haviam chegado ao 'fundo de poço'. Dão mais importância às perdas materiais, do que os danos morais .

E ainda quero ter o controle da vida , quando na verdade se eu tomar o primeiro gole , esse primeiro gole me leva a perder totalmente o governo da minha vida.

Por isso venho me mantendo longe do álcool, da forma que me foi sugerido :

Evitando o Primeiro Gole  
Freqüentando as Reuniões  
Praticando a terapia do Telefone  
Utilizando a prática das 24hs

### **“A força nascendo da fraqueza”**

Pode-se perceber, com nitidez, que nos tempos atuais a tecnologia que desponta se apresenta como uma nova divindade. Uma tecnologia fascinante que aproxima pessoas e eventos distantes, mas que por vezes separa aqueles que estão próximos. Um paradoxo contemporâneo que já nos habituamos como um reflexo da modernidade ou como algo muito normal.

Cada vez mais as máquinas se tornam interativas e o contato pessoal mais distante. O perverso e doentio desta nova ideologia é que somos levados a aceitar como naturais e verdadeiros os valores que estão nos objetos externos.

Observamos que dentro do atual espírito consumista os remédios compensam qualquer dificuldade, as drogas e o álcool substituem contato e o conforto humano.

Pois é justamente o contato interpessoal, esta relação intersubjetiva, que se constitui, em Alcoólicos Anônimos a base de nossa recuperação.

Pode-se, em princípio, ter a impressão que a nossa Irmandade está na contramão da história, quando na realidade é a sociedade atual que se encontra na contramão do bom senso e da sanidade.

A nossa época já foi definida por um historiador como a “Era do Narcisismo”. Uma sociedade de pessoas egocêntricas e solitárias.

Na minha vida o alcoolismo se tornou um mergulho para dentro de mim mesmo, não como o sentido de reflexão e autoconhecimento, mas com a característica de isolamento e solidão.

Eu me sentia em constante contraste com a sociedade de um modo geral. Era antes de tudo um solitário limitado pelas minhas próprias contradições. Tinha uma personalidade em constante conflito comigo mesmo e com o outro e desta forma o álcool se tornou um anestésico para camuflar esta realidade e uma muleta para compensar minhas inadequações.

Havia me tornado um ser atormentado por desejos ardentes e tristes pesares. Sentia, diante da vida, uma fraqueza, sem força para me reerguer.

Meu ingresso em Alcoólicos Anônimos possibilitou-me verdadeira transformação na situação em que me encontrava. Da fraqueza nasceu a força que tanto necessitava através do acolhimento e carinho tão característicos em quaisquer grupos de A. A. , os quais me encantaram desde o primeiro momento.

Percebi que se tratava de uma Irmandade muito especial. Um grupo com um propósito comum no qual aprendi a conviver com o outro. A conviver com as diferenças que caracterizam uma sociedade verdadeiramente democrática.

Convivemos com diferentes pessoas respeitando os seus respectivos valores e suas maneiras próprias de encarar a vida.

Em A. A. temos a oportunidade de conhecer pessoas diversas, com personalidades distintas, com experiências alcoólicas bastante pessoais, mas que almejam um único objetivo comum: a libertação da servidão que o alcoolismo impõe.

Como Dr. Bob ressaltou: “O álcool é um grande nivelador de pessoas e A. A. também.” Nossa Quinta Tradição estabelece que A. A. tem um único propósito primordial o de transmitir sua mensagem ao alcoólico que ainda sofre.

Bill declara em um artigo de 1946: “O primeiro registro por escrito da experiência de A. A. foi o livro Alcoólicos Anônimos, que abordou o âmago do nosso maior problema a libertação da obsessão pelo álcool.”

A questão que se põe, no entanto é: - qual é a função primordial do hábito de beber de forma obsessiva?

Antes de obter o prazer, a finalidade principal é a de evitar em pensar e a de evitar o sofrimento. O alcoolismo é então uma tentativa de não sentir a dor existencial. É uma negação da própria condição humana.

É compreensível, portanto que o alcoólico ao negar em princípio, seu próprio alcoolismo expresse, de forma subjacente, uma fragilidade e um temor ao sofrimento, um sofrimento que no meu caso antecedeu o hábito de beber. Percebendo este quadro senti a necessidade de entrar em ação para reverter aquele ciclo vicioso. Precisava adquirir uma força partindo da minha própria fraqueza.

De início uma noção da realidade: a consciência da impotência diante da obsessão pelo álcool e a aceitação de que apesar de ser uma doença incurável é perfeitamente tratável, podendo, portanto ficar inteiramente sob controle.

E assim, a partir do Primeiro Passo, adquiri a força necessária seguindo as sugestões do mesmo.

Vivo o presente dentro do plano das 24 horas. Através do inventário pessoal faço uma releitura do passado tentando tirar o melhor proveito das circunstâncias, ainda que adversas.

Esta atitude permite nortear a minha ação presente para que venha se constituir em uma base segura para o futuro.

Enfim, passado, presente e futuro podem ser vivenciados dentro do plano das 24 horas. É um plano simples e singelo, mas que funciona.

Como sempre é enfatizado em nossas reuniões: “Basta fazer certo que dá certo”.

**(Fonte: Revista Vivência Nº 111 – Richard/Rio de Janeiro/RJ)**

Quase ninguém se dispõe a admitir uma derrota total. É terrível admitir que o álcool tornou-se uma obsessão que priva o alcoolista de toda sua auto-suficiência. O primeiro passo trata da dificuldade que surge para admissão da derrota completa em relação ao uso do álcool. O alcoolista, com o copo na mão, perde o controle quanto à ingestão de bebida alcoólica e quanto a todas as conseqüências desta ingestão.

Para obter sucesso em manter-se abstinente, é preciso reconhecer esta impotência

perante o álcool. Caso contrário, a sobriedade será precária. Diz a literatura de A. A.: “O princípio de que não encontraremos qualquer força duradoura sem que antes admitamos a derrota completa, é a raiz principal da qual germinou e floresceu nossa sociedade toda” (Os Doze Passos, p. 14). Muitos se revoltam por ter que admitir a derrota. Chegam no grupo de A. A. buscando apoio e escutam que nenhuma força de vontade será suficiente para quebrar a obsessão pela bebida.

Inicialmente, apenas os casos mais desesperados conseguiam aceitar esta verdade.

Felizmente, isto mudou com o passar dos anos. Alcoolistas em um estágio menos grave conseguiam reconhecer seu alcoolismo. Para que estas pessoas pudessem aceitar esta perda do governo de sua vida, os alcoolistas que tinham atingido um grau mais sério de alcoolismo puderam a elas mostrar que, em momento anterior à chegada do fundo do poço, a vida já havia se tornado ingovernável. Percebeu-se que, caso o recém-chegado ainda permanecesse em dúvida, levava consigo a idéia da natureza da enfermidade, e, muitas vezes, voltava ao grupo antes de precisar chegar a dificuldades extremas.

Observa-se que poucas pessoas conseguem praticar com sinceridade o programa de

A.A. sem chegarem a afundar completamente. Isso ocorre pelo fato de que “... praticar os restantes onze passos de A. A. requer a adoção de atitudes e ações que quase nenhum alcoólatra que ainda bebe, sonharia adotar” (Os Doze Passos, p. 15). É o desejo de sobrevivência que leva o alcoolista a ter disposição para escutar a mensagem de A. A., e a reconhecer a necessidade de seguir o programa dos Doze Passos.

## **IMPOTÊNCIA**

Admitimos que éramos impotentes perante o álcool – que tínhamos perdido o

domínio sobre nossas vidas.

Não é coincidência que o próprio Primeiro Passo mencione impotência. Uma admissão de impotência pessoal perante o álcool é a pedra fundamental do alicerce da sobriedade.

Apreendi que não tenho o Poder e controle que uma vez pensei ter. Sou impotente sobre os que as pessoas pensam sobre mim. Sou impotente até por ter perdido o ônibus. Sou impotente sobre como as outras pessoas praticam (ou não praticam) os Passos. Mas, também aprendi que não sou impotente perante algumas coisas. Não sou impotente perante minhas atitudes. Não sou impotente perante a negatividade. Não sou impotente sobre assumir responsabilidade por minha própria sobriedade. Tenho o poder de exercer uma influência positiva sobre mim mesmo, as pessoas que amo e o mundo em que vivo.

## **A VITÓRIA DA RENDIÇÃO**

Percebemos que somente através da derrota total somos capazes de dar os primeiros passos na direção da liberação e da força. Nossa admissão de impotência pessoal finalmente produz e alicerce firme sobre o qual, vidas felizes e significativas podem ser construídas.

Quando o álcool influenciava cada faceta de minha vida, quando as garrafas tornaram-se o símbolo de toda minha auto-indulgência e permissividade, quando vim a perceber que, por mim mesmo, não podia fazer nada para vencer o poder do álcool, percebi que não tinha outro recurso a não ser a rendição. Na rendição encontrei a vitória – vitória sobre minha egoística auto-indulgência, vitória sobre minha resistência teimosa à vida como ela era dada para mim. Quando parei de lutar contra tudo e contra todos, comecei a caminhada para a sobriedade, serenidade e paz.

## **UM ATO DA PROVIDÊNCIA**

Realmente é terrível admitir que, com um copo na mão temos convertido nossas mentes numa obsessão tão grande por beber destrutivamente que somente um ato da providência pode removê-la de nós.

Meu ato da Providência (manifestação de cuidado e direção divina) veio quando experimentei a falência total do alcoolismo ativo – tudo que tinha algum

significado em minha vida havia ido embora. Telefonei para Alcoólicos Anônimos e, a partir daquele instante minha vida nunca mais foi a mesma. Quando penso naquele momento tão especial, sei que Deus estava agindo em minha vida bem antes que eu fosse capaz de conhecer e aceitar conceitos espirituais. O copo foi arriado através desse único ato da Providência e minha jornada pela sobriedade começou. Minha vida continua se expandindo com o cuidado e a direção divina. O Primeiro Passo, no qual admiti que era impotente perante o álcool, que tinha perdido o domínio de minha vida, tornou-se mais um significado para mim um dia de cada vez – na salvadora de vidas, vivificante Irmandade de Alcoólicos Anônimos.

## **O PASSO 100%**

Somente o Primeiro Passo, onde admitimos inteiramente que somos impotentes perante o álcool, pode ser praticado com absoluta perfeição.

Muito antes de conseguir alcançar a sobriedade em A. A. eu sabia, sem nenhuma dúvida, que o álcool estava me matando mas, mesmo com esse conhecimento, fui incapaz de parar de beber. Assim, quando encarei o Primeiro Passo, foi fácil admitir que me faltava forças para não beber. Mas, que tinha perdido o domínio de minha vida? Nunca. Cinco meses após ter chegado em A. A. estava bebendo novamente e imaginando por quê.

Mais tarde, de volta a A. A. e sentindo a dor de minhas feridas, aprendi que o Primeiro Passo é o único que pode ser praticado 100%. E que a única maneira para praticá-lo é aceitar esse Passo 100%. Desde então, já se passaram muitas 24 horas e não precisei praticar novamente o Primeiro Passo.

## **ATINGINDO O FUNDO**

Por que toda esta insistência que todo A. A. deve primeiro atingir o fundo do poço? A resposta é que poucas pessoas tentarão praticar programa de A. A. sinceramente, a menos que tenham chegado ao fundo. Pois praticar os restantes onze Passos do programa, significa a adoção de atitudes e ações que quase nenhum alcoólico que esta ainda bebendo pode sonhar em fazer.

Atingindo o fundo do poço minha mente abriu e fiquei disposto a tentar algo diferente. O que tentei foi A. A. Minha nova vida em A. A. pode-se comparar como aprender a andar de bicicleta pela primeira vez: A. A. tornou-se minha bicicleta de treinamento e minha mão de apoio. Não é que eu desejasse tanto a ajuda;

simplesmente não queria voltar a sofrer essas coisas novamente. Meu desejo de evitar voltar ao fundo novamente foi mais forte que meu desejo de beber. No começo isso foi que me manteve sóbrio. Porém, após algum tempo, descobri a mim mesmo trabalhando os Passos o melhor que podia. Em breve percebi que minhas atitudes e ações estavam mudando aos poucos. Um Dia de Cada Vez, senti-me bem comigo mesmo, com os outros, e minhas feridas começaram a cicatrizar. Agradeço a Deus pela bicicleta de treinamento e a mão de apoio que escolhi chamar de Alcoólicos Anônimos.

## **UMA BEBIDA AJUDARIA?**

Voltando atrás em nossas próprias história de bebida, não poderíamos mostrar que, anos antes de perceber, que estávamos fora de controle, que nossa maneira de beber, mesmo naquela época, não era apenas um hábito, mas era de fato o início da progressão fatal.

Quando eu ainda estava bebendo, não podia responder a qualquer situação da vida como podiam outras pessoas mais saudáveis. O menor incidente desencadeava um estado de espírito que, acredite, eu tinha que beber para entorpecer meus sentimentos. Mas o entorpecimento não melhorava a situação, então procurava uma saída na garrafa. Hoje preciso estar consciente do meu alcoolismo. Não posso me permitir acreditar que ganhei o controle sobre minha maneira de beber – ou novamente pensarei que ganhei o controle sobre minha vida. Tal sentimento de controle é fatal à minha recuperação.

## **HONESTIDADE RIGOROSA**

Quem se dispõe a ser rigorosamente honesto e tolerante?

Quem se dispõe a confessar suas falhas a outra pessoa e a fazer reparações pelo danos causados? Quem se interessa, ao mínimo, por um Poder Superior, e ainda pela meditação e a oração? Quem se dispõe a sacrificar seu tempo e sua energia tentando levar a mensagem de A. A. ao próximo? Não, o alcoólico típico, egoísta ao extremo, pouco se interessa por estas medidas, a não ser que tenha de tomá-las para sobreviver.

Eu sou um alcoólico. Se eu beber eu morrerei. Meu Deus, que poder, energia e emoção esta simples declaração gera em mim! Mas, verdadeiramente, é tudo que preciso saber por hoje. Estou disposto a ficar vivo hoje? Estou disposto a ficar

sóbrio hoje? Estou disposto a pedir ajuda e estou disposto a ajudar outro alcoólico que ainda sofre hoje? Descobri a natureza fatal de minha situação? O que devo fazer, hoje, para permanecer sóbrio?

## **PRIMEIRO PASSO**

### **Admitimos... (“Nós” a primeira palavra do Primeiro Passo)**

Quando eu bebia, tudo o que eu pensava era sempre “!Eu, Eu, Eu”, ou “Meu, Meu, Meu”. Tal obsessão do ser, tal doença da alma, tal egoísmo espiritual me escravizou à garrafa mais da metade de minha vida.

O caminho para encontrar Deus e fazer Sua vontade um dia de cada vez, começou com a primeira expressão do Primeiro Passo... “Nós”.

Havia poder, força e segurança no plural e para um alcoólico como eu, também havia vida. Se tivesse tentado me recuperar sozinho, provavelmente teria morrido. Com Deus e outro alcoólico tenho um propósito divino na minha vida... tornei-me um canal para o amor benéfico de Deus.

### **“A RAIZ PRINCIPAL” DE A. A.**

O princípio de que não encontraremos qualquer força duradora sem que antes admitamos a derrota completa, é a raiz principal da qual germinou e floresceu nossa Irmandade.

Derrotado e sabendo disto, cheguei às portas de A. A. sozinho e com medo do desconhecido. Um Poder fora de mim mesmo havia me tirado de minha casa, guiou-me para uma lista telefônica, depois até a parada de ônibus e pelas portas de Alcoólicos Anônimos. Uma vez dentro de A. A. Experimentei uma sensação de ser amado e aceito, algo que não sentia desde a minha tenra infância.

Que nunca perca a sensação de milagre que experimentei nessa primeira noite com A. A., o maior evento de toda a minha vida.

(Fonte: Reflexões Diárias – paginas: 11-14-17-19-24-26-34-151-301)

## **PRIMEIRO PASSO :**

**“ Admitimos que éramos Impotentes perante o álcool- que tínhamos perdido o domínio sobre nossas vidas”.**



*“ Rendo hoje graças ao meu Deus por mais um dia de Sobriedade . è bom ser membro de A. A. ..è melhor ainda ser e ter companheiros (as) em A. A.*

*. È Bom poder mostrar caminhos ;é melhor ainda percorrer caminhos seguros e ponta dos a mim pelo meu companheiro .*

*E é sentado frente ao papel e caneta na mão , que tento lembrar (como possível esquecer ), os inúmeros descaminhos percorridos antes eu pudesse sem medo , olhar para frente , ou melhor ,para o dia que tenho á minha frente .*

*E ontem eu vivia o infortúnio do alcoolismo ativo , sem eira nem beira , sofrendo e fazendo sofrer , morrendo e fazendo morrer .*

*Admitir que era Impotente perante o álcool era muito para mim , mas os fatos ali estavam , o tempo todo , estarecendo os meus olhos .*

*E aí se pensa :ou se vive ou se morre , e eu sabia que continuar bebendo seria morrer .*

*Apesar de toda aquela corrente me arrastando , eu precisava e queria , desesperadamente , chegar á superfície , poder olhar o mundo , a vida , sem aquela eterna névoa a me separar de tudo.*

*Era como a vida acontecesse lá fora , lá fora de mim .*

*Até que o resto da força se esvai , toda Auto-confiança desaparece e todo desgraçado “ ORGULHO”, e aí se pensa : ou se Vive ou se morre ...*

*E para meu maior espanto , como Fênix , o pássaro ressurgido das cinzas , eu resolvi a viver .*

*E hoje , rendo graças ao meu Poder Superior por aquela decisão de viver , apesar de todo pavor que a idéia me trazia.*

*Viver era me mostrar ao mundo , era me descortinar para a vida e para as verdadeiras sensações .*

*E é claro que , como toda criança ensaiando seus primeiros passos , me senti inseguro , e com medo de cair e, que bom , precisando e ansiando por toda ajuda que pudessem me dispensar .*

*Pela primeira vez , que eu me lembre , me sentí confortável com a dependência da ajuda do 'OUTRO'. Afinal , meu semelhante me pareceu tão distante , tão diferente !*

*Mas meu semelhante alcoólatra era também meu companheiro em A. A. .*

*Ombro forte e amigo que me era emprestado a cada dia da minha jornada , até que me sentisse forte o bastante para tentar caminhar sozinho .*

*Não tão sozinho que o comprimento do meu braço ou da minha vontade não pudesse alcançá-lo.*

*Autor : Lindolpho- Um amigo de jornada ,!*

*Pense !Medite e ANALISE .*

*Recuperação – Os Doze Passos – Primeiro Legado – O Indivíduo*

**“PRIMEIRO PASSO: SUPERAR O ORGULHO”**  
**Eduardo Mascarenhas, Médico-Psicanalista.**

Durante 50 anos de experiência na recuperação de alcoólatras, os Alcoólicos Anônimos ganharam a convicção de que só é capaz de se libertar solidamente do álcool quem fizer profunda reformulação de sua personalidade. Para alcançar essa reformulação, cumpre percorrer aquilo que, no programa de recuperação adotado pelos AAs, ficou conhecido como os DOZE PASSOS.

Esses DOZE PASSOS constituem um guia, uma meta ideal. Nenhum A.A. conseguiu atravessá-lo completamente, mas tentar segui-los é uma forma de se esforçar permanentemente por um aperfeiçoamento pessoal.

Com todo respeito pela literatura dos AAs, vou me permitir descrevê-lo com as minhas palavras, tal como eu o entendi.

O PRIMEIRO PASSO é a pessoa superar o orgulho, a vaidade, o narcisismo e reconhecer que já não bebe só quando quer o quanto quer. Não é mais sua mão que procura o copo, mas o copo que a atrai. Ela não tem mais controle sobre o álcool, está dominada por ele.

O primeiro passo é a pessoa se dizer: “ basta de empulhação! Chega de desculpas esfarrapadas! Não posso mais continuar dizendo o dia que eu quiser eu paro de beber. Até paro, mas só por uns dias, um mês, por um ano. Depois volto à bebida com apetite redobrado”.

Por incrível que pareça, dar esse Passo é difícil. Primeiro porque é angustiante mesmo admitir que se está perdendo o controle sobre algo que gera tão sérias conseqüências para a vida como um todo. Segundo, porque as pessoas teimam em considerar o alcoolismo não como uma doença, mas como fraqueza de caráter ou falta de força de vontade. Se muita gente já se sente humilhada em ter uma doença que é considerada como falta de vergonha na cara.

Pau d'água, degenerado, cachaceiro, bêbado, porrista e pé-de-cana são expressões que adquiriram colorido insultuoso e que só servem para reforçar o estigma que paira sobre o alcoolismo. É importante acreditar que existe tratamento para o alcoolismo, mas não apenas tratamento químico e impessoal. Às vezes, é mais fácil tomar injeção na veia, entregar o coração para uma Ponte de Safena ou a cabeça para um Valium do que confiar numa pessoa ou num Grupo de pessoas para realizar tratamento que exige certo grau de entrega pessoal.

É que a mentalidade contemporânea ou é crédula a ponto de se entregar ao primeiro santo milagreiro que passe na frente ou é profundamente cientista. Médicos, cirurgiões e neurologistas não são vistos como pessoas, mas como sacerdotes da técnica. Os seres humanos com seus poderes pessoais ficam excluídos tanto pela fé infantil aos milagreiros quanto pela fé igualmente infantil na parafernália dos laboratórios, cheios de tubos de ensaio. O difícil mesmo é ver gente confiando em gente.

A resistência aos Alcoólicos Anônimos passa por aí. Já houve resistências idênticas em relação à psicanálise. Aos trancos e barrancos, a psicanálise conseguiu infiltrar-se na cultura, e hoje é até chique recorrer a um psicanalista. Mas os AAs oferecem ajuda gratuita, suas reuniões não são coordenadas por “doutores”, portanto têm mais cheiro de povo e menos perfume de elites iluminadas. Além disso, o Anonimato de seus membros impossibilita que se tornem célebres, dando entrevistas ao FANTÁSTICO.

Como nossa sociedade é profundamente elitista, tudo isso conta. Às reuniões dos Grupos comparecem pessoas das mais diversas camadas sociais. Ora, quem tem grana não gosta de se “misturar”. Tem medo de que pobreza pegue, e como não sabem o que vão encontrar lá, temem ficar diante de mendigos, cachaceiros e de pés-inchados, entoando músicas evangélicas. As pessoas de classes sociais menos favorecidas também tendem a se intimidar com esse tipo de encontros, pois não estão acostumadas a conviver democraticamente com endinheirados. Mas que vale a pena, isso vale.

*FONTE: Revista Brasileira de Alcoólicos Anônimos “Vivência”*

O Sucesso do programa de A.A. deve-se ao fato de que quem não está bebendo tem uma excepcional facilidade de ajudar um bebedor problema. Quando um alcoólico recuperado pelos passos, relata seus problemas com a bebida, descreve como está sua sobriedade e o que encontraram em A.A. e abordam um provável ingressante a experimentar essa possibilidade.

O centro desse programa sugerido é baseado em doze passos que estão descritos a seguir:

## **Primeiro Passo**

### **1. Admitimos que éramos impotentes perante o álcool - que tínhamos perdido o domínio sobre nossas vidas.**

Quem se dispõe a admitir a derrota completa? Quase ninguém, é claro.

Todos os instintos naturais gritam contra a idéia da impotência pessoal. É verdadeiramente terrível admitir que, com o copo na mão, temos convertido nossas mentes numa tal obsessão pelo beber destrutivo, que somente um ato da Providência pode removê-la.

Nenhuma outra forma de falência é igual a esta. O álcool, transformado em voraz credor, nos esvazia de toda auto-suficiência e toda vontade de resistir às suas exigências. Uma vez que aceitamos este fato, nu e cru, nossa falência como seres humanos está completa.

Porém, ao ingressar em A.A., logo encaramos essa humilhação absoluta de uma maneira bem diferente. Percebemos que somente através da derrota total é que somos capazes de dar os primeiros passos em direção à libertação e ao poder. Nossa admissão de impotência pessoal acaba por tornar-se o leito de rocha firme sobre o qual poderão ser construídas vidas felizes e significativas.

Sabemos que pouca coisa de bom advirá a qualquer alcoólico que se torne membro de A.A. sem aceitar sua devastadora debilidade e todas as suas conseqüências. Até que se humilhe desta forma, sua sobriedade - se a tiver - será precária.

Da felicidade verdadeira, nada conhecerá. Comprovado sem sombra de dúvida por uma longa experiência, este é um dos fatos de vida de A.A. O princípio de que não encontraremos qualquer força duradoura sem que antes admitamos a derrota completa, é a raiz principal da qual germinou e floresceu nossa Irmandade toda.

*Trecho extraído do Livro os Doze Passos e as Doze Tradições - Áudio da Fita os Doze Passos - Imagens dos Doze Passos Ilustrados. A disposição em qualquer Grupo ou Escritório de A.A na íntegra.*

### **ORAÇÃO PARA O PRIMEIRO PASSO**

*Hoje peço ajuda para a minha recuperação. Sinto-me um pouco perdido e estou muito inseguro de mim mesmo. A negação impediu-me de ver como sou impotente e como perdi o domínio sobre minha vida. Preciso aprender e lembrar que não posso controlar minha vida e nem a dos outros. Também preciso lembrar que a melhor coisa a fazer no momento é renunciar. Escolho renunciar – admito que sou impotente e perdi o domínio sobre minha vida.*

### **ADMITIMOS QUE ÉRAMOS IMPOTENTES PERANTE A NOSSA DEPENDENCIA E QUE NOSSAS VIDAS TINHAM SE TORNADO INCONTROLÁVEIS.**

Não importa o que ou o quanto nós usávamos. Em Narcóticos Anônimos, estar limpo tem que vir em primeiro lugar. Percebemos que não podemos tomar drogas ou álcool e viver. Quando admitimos nossa impotência e inabilidade para dirigir nossas próprias vidas, abrimos a porta para a recuperação. Ninguém conseguia nos convencer de que éramos dependentes. Nós mesmos temos que admiti-lo. Quando algum de nós fica em dúvida, ele se pergunta: “Posso controlar o uso de substancias químicas que alterem de alguma forma minha mente ou meu ânimo ?”

A maioria dos dependentes perceberá imediatamente que é impossível controlar. Seja qual for o resultado, descobrimos que não podemos usar controlada mente por qualquer período de tempo.

Isso claramente sugeriria que um dependente não tem controle sobre as drogas. Impotência significa nos drogarmos contra a nossa vontade. Se não conseguimos parar, como podemos nos iludir dizendo que controlamos ? Quando dizemos que não temos escolha mostramos a nossa incapacidade de parar de usar, mesmo com a maior força de vontade e o desejo mais sincero. No entanto, nós temos uma escolha quando paramos de tentar justificar nosso uso de drogas ou álcool. Não chegamos à N. A. ou a CASA DA ESPERANÇA transbordantes de amor, honestidade, boa vontade e mente aberta. Chegamos a um ponto em que não podíamos mais continuar devido à nossa dor física mental e espiritual. Ao nos

sentirmos derrotados, ficamos prontos.

Nossa incapacidade de controlar o uso do álcool ou drogas é um sintoma da doença da dependência química. Não somos apenas impotentes perante as drogas ou álcool, mas também perante a dependência química. Precisamos admiti-lo para nos recuperarmos. A Dependência química é uma doença física, mental e espiritual que afeta todas as áreas de nossas vidas.

O aspecto física da nossa doença é o uso compulsivo de substâncias químicas: incapacidade de parar uma vez que tenhamos começado. O Aspecto mental é a obsessão ou o desejo incontrolável que nos leva à usar, mesmo destruindo nossas vidas. A parte espiritual da nossa doença é o total egocentrismo.

Pensávamos que podíamos parar a qualquer hora, apesar de todas as evidências em contrário. Negação, substituição, racionalização, justificação, desconfiança dos outros, culpa vergonha, desleixo, degradação, isolamento e perda de controle são alguns resultados da nossa doença. Nossa doença é progressiva, incurável e fatal. Para a maioria de nós, é um alívio descobrir que temos uma doença e não uma deficiência moral.

Não somos responsáveis pela nossa doença, mas somos responsáveis pela nossa recuperação. A maioria de nós tentou parar de usar por conta própria, mas éramos incapazes de viver com ou sem o uso de drogas. Finalmente percebemos que éramos impotentes perante o nosso vício.

Muitos de nós parar de usar por simples força de vontade, o que resultou numa solução temporária. Vimos que a força de vontade sozinha não funcionava por muito tempo.

Tentamos inúmeros outros recursos, psiquiatras, hospitais clínicas diversas, novos romances, novas cidades, novos trabalhos. Tudo o que tentávamos fracassava. Começamos à perceber que havíamos racionalizado verdadeiros absurdos para justificar a confusão que fizéramos das nossas vidas com drogas ou álcool.

Até abrirmos mão de todas as nossas restrições, sejam elas quais forem, estaremos colocando em risco os alicerces da nossa recuperação. As restrições nos privam dos benefícios que este programa tem à oferecer. Livrando-nos de todas as restrições, nós nos rendemos. Só assim poderemos ser ajudados na recuperação da doença da dependência química.

Agora a pergunta é: Se somos impotentes como o grupo de auto-ajuda pode ajudar? Começamos por pedir ajuda. O Alicerce do nosso programa é a admissão de que nós, por nós mesmos, não temos poder sobre a dependência. Quando podemos aceitar este fato, completamos a primeira parte do Primeiro Passo. Precisamos fazer uma Segunda admissão para completarmos o nosso alicerce.

Se pararmos aqui, saberemos apenas meia verdade. Somos mestres em manipular a verdade. Dizemos por um lado: Sim, sou impotente perante minha

dependência, e por outro lado, Quando acertar minha vida, poderei lidar com drogas ou álcool. Tais pensamentos e ações nos levaram de volta à ser o que éramos antes: à consumir descontroladamente as substâncias químicas. Nunca nos ocorreu perguntar: Se não podemos controlar o uso de drogas ou álcool, como podemos controlar nossas vidas ? Nós nos sentíamos péssimos sem as drogas e nossas vidas estavam incontroláveis.

Incapacidade de se empregar, desleixo e destruição são facilmente identificados como características de uma vida incontrolável.. Geralmente nossas famílias estão desapontadas, confusas e frustradas com nossas ações e, muitas vezes, desertaram ou nos deserzaram. Nossas vidas não se tornaram controláveis por conseguir um emprego, sermos aceitáveis socialmente ou com retorno aos familiares. Aceitação social não significa recuperação.

Descobrimos que não tínhamos escolha: ou mudávamos completamente nossas antigas maneiras de pensar, ou então voltávamos à usar. Quando damos o melhor de nós, o programa funciona para nós como funcionou para outros.

Quando não suportávamos mais as nossas velhas maneiras de ser, começamos à mudar. À partir deste ponto, começamos à ver que cada dia limpo é um dia bem sucedido, não importa o que aconteça. A Rendição significa que não temos mais que lutar. Aceitamos a nossa dependência e a vida como ela é. Estamos dispostos à fazer o que for necessário para ficarmos limpos, até o que não gostamos de fazer.

Até darmos o primeiro passo, estávamos repletos de medos e dúvidas, muitos de nós sentiam-se perdidos e confusos. Nós nos sentíamos diferentes. Ao trabalharmos este passo, afirmamos a nossa rendição aos princípios de N. A. Somente após a rendição começamos a superar a alienação da dependência. A ajuda aos dependentes só começa quando somos capazes de admitir a completa derrota. Pode ser assustador, mas é o alicerce sobre o qual construímos nossas vidas.

O Primeiro Passo significa que não precisamos usar, e isto é uma grande liberdade. Demorou muito para que alguns de nós percebessem que suas vidas tinham-se tornado incontroláveis. Para outros, o descontrolo de suas vidas era a única coisa clara. Sabíamos, no fundo de nossos corações, que as drogas e/ou álcool tinham o poder de nos transformar em alguém que não queríamos ser. Estando limpos e trabalhando este passo, somos libertados de nossos grilhões. Entretanto, nenhum dos passos trabalha por mágica. Não repetimos apenas os dizeres deste passo, aprendemos à vive-los.. Percebemos que o programa tem algo de concreto à nos oferecer.

Encontramos esperança. Podemos aprender à funcionar no mundo em que vivemos. Podemos encontrar sentido e significado na vida e sermos resgatados da insanidade depravação e morte.

Quando admitimos a nossa impotência e incapacidade de controlar nossas próprias vidas, abrimos a porta para que um PODER SUPERIOR à nós mesmos pudesse nos ajudar. Não é onde estávamos que conta, mas para onde estamos indo.

## **" PRIMEIRO PASSO "**

**Por B.L, Manhattam, N.Y.**

**(Publicado na Revista Grapevine)**

### **"Admitimos que éramos impotentes perante o álcool; que tínhamos perdido o domínio de nossas vidas".**

Antes de meu ingresso em A.A, eu tinha dado o Primeiro Passo lentamente através de um período de vários anos. Não foram as pessoas de A.A. as que me ajudaram nisto; foram todos aqueles não-alcoólicos que nunca compreenderam nem souberam tratar a mim e a minha enfermidade. Hoje, fazendo um retrospecto, estou agradecido pela sua rudeza, porque me forçaram a conhecer A.A, já lá se v vinte e cinco anos.

Esse vacilante passo inicial que dei para a recuperação em A.A. não se encontrava anotado realmente na Primeira das Doze pegadas que os membros pioneiros de A.A. haviam deixado para guiar-nos. Porém, antes de minha chegada a A.A., eu havia começado a dar-me conta de que minha maneira de beber estava me ocasionando problemas. Isto, certamente, era difícil de crer; conhecia muita gente bebedora que não se metia em problemas. E verdade que minha vida era desastrosa seqüência de dificuldades, mas argumentava comigo mesmo que a causa de tudo aquilo não podia ser a bebida. O destino, simplesmente, me havia tratado mal e por isto havia deteriorado minha família, minha vida amorosa, meu trabalho e as relações com meus chefes, minhas angústias econômicas, meus amigos, minha insônia, meu nervosismo.

Não obstante, continuava buscando desesperadamente provar que a bebida não era um problema para mim. Se eu era um fracasso com a bebida e não um êxito, não era por falta de intentos! Olhando para trás não se fazia tão difícil entender porque eu não podia (como outros não têm podido) aceitar minha incapacidade para beber, para a qual (a incapacidade) a adicção farmacológica é uma explicação simples. As recompensas, prazeres e gratificações da bebida eram tão extraordinárias! Beber era muito fácil. Sua ação era quase instantânea,



anestesiando como por arte de magia qualquer sensação de descontentamento. Era aceito socialmente. Toda minha vida social, todas as atividades que eu considerava divertidas estavam acompanhadas invariavelmente pelo álcool. A idéia de não beber era aterradora por ser desconhecida. Imaginava-me numa existência desprovida de graça, alegria e encanto. Deixar de beber significaria ter que me converter em um desses tipos rígidos, intolerantes e puritanos.

Para mim é muito importante recordar agora que toda minha vida estava comprometida, não somente os benefícios aparentes do álcool. O mentir aos outros e o permanecer submerso na autocomiseração eram hábitos que não me produziam temor porque os conhecia muitíssimo bem. Com eles me sentia mais cômodo e, em certos aspectos, até os considerava divertidos. Ademais, tinha permanentemente uma desculpa maravilhosa para justificar-me por meus feitos insanos: "Estava bêbado".

Deixar de beber, então, parecia-me uma proposição desagradável e insuportável. E, além de tudo, talvez não fosse necessário fazê-lo, se conseguisse que as pessoas mudassem sua atitude para comigo, verdade?

Mas não. As pessoas não mudavam e, antes pelo contrário, pioravam. Minha família, em seu descontentamento, enfatizou que a fonte de todos os meus males era a bebida. Os amigos que expressaram preocupação e os chefes que me despediram ajudaram a conformar esta verdade. Pessoas desconhecidas e cantineiros que procuravam ajudar-me, diziam: "Você não deveria beber". Um policial que me prendeu por desordem e embriaguez, um médico que me repreendeu pela minha maneira exagerada de beber, um merceeiro que me cobrou o que eu lhe devia, um operário que me retirou aos empurrões de uma taberna, todos eles ajudaram no ensino da lição.

Os reiterados fracassos em meu esforço solitário para "fazê-lo melhor", foram criando uma desesperação interior que acabou por, finalmente, quebrantar meu falso raciocínio e meu orgulho. Alçado à borda da loucura, encontrei um artigo jornalístico sobre A.A.

Assim, ao primeiro dia em que telefonei para A.A., minha luta já não era tão intensa contra a enorme evidência de que o álcool era a causa do caos em que minha vida se encontrava. Eu havia admitido também, muito a contragosto, que não podia manejar a bebida.

É claro que minhas conclusões não eram necessariamente equivalentes a um diagnóstico científico do alcoolismo. Quaisquer médicos, conselheiros ou profissionais desta área que conheça a lista de sintomas do alcoolismo, elaborada pelo Dr. Jellinek, pode determinar corretamente se um determinado bebedor apresenta ou não os sintomas. Mas um diagnóstico efetuado por outra pessoa não constitui um passo para a recuperação do bebedor, a menos que ele mesmo

dê o Primeiro Passo de A.A. Eu o dei cegamente ao início, e embora não o tenha feito da melhor forma, qualquer modo de começar é melhor do que nenhum. Nos anos subsequentes dentro de A.A. encontrei através de meu esforço consciente e sistemático o caminho para entender e praticar todos os Passos, e eles reiteradamente adquirem em mim valores novos e surpreendentes.

Para mim, a parte mais árdua do Primeiro Passo está nas implicações que coadjuva o fato de que minha vida havia se tornado ingovernável. Tendo os efeitos de minha vida alcoólica apenas superados, pude ver mais claramente que nunca o grau de desordem em que me encontrava, o prolixo trabalho de recuperação que me esperava, e compreendi que para permanecer sóbrio, teria que investir numa gigantesca tarefa de reabilitação pessoal em muitos aspectos que, pelo menos aparentemente, não estavam ligados ao álcool.

Em síntese, o praticar apenas um passo desde o tenebroso abismo do alcoolismo até a claridade da vida sóbria não me levaria muito longe. Seria suficiente para mim o vagar por perigosos caminhos estreitos e atalhos, em vez de transitar pela ampla avenida do programa de A.A? Ou deveria escolher o caminho traçado pelas pegadas de todos os A.As. que me haviam precedido? A escolha era exclusivamente minha. Poderia seguir qualquer caminho, mas era necessário que me orientasse pelo caminho exato se, de fato, desejava chegar ao lugar onde se encontravam meus companheiros de A.A. Posto que já havia praticado o Primeiro Passo, podia perfeitamente estacionar ali. Podia simplesmente deixar de beber, e ponto final. Podia contentar-me em apenas sobreviver, e aquietar-me como uma uva seca pelo resto de minha vida.

Transitar pelo caminho do programa pareceu-me muito difícil, até que alguém me disse:

"Caminha passo a passo". De sorte que tomei a rota marcada pelas pegadas da esperança, a resolução e a ação. As pessoas que encontrava em meu derredor eram sóbrias e alegres por estarem trilhando este mesmo caminho. Escutando atentamente suas histórias, ouvi algumas mais horripilantes que a minha; outras não eram tanto. Se me tornou evidente que todos aqueles alcoólicos haviam sentido em alguma oportunidade a mesma desesperança, os mesmos medos, dores e angústias que eu havia experimentado.

Também era óbvio que as pessoas com problemas alcoólicos similares aos meus puderam sobrepor-se a eles e, ainda que parecesse inacreditável, rirem-se deles. Por outro lado, era evidente que aquelas pessoas tinham muito mais conhecimento acerca do alcoolismo do que eu. Eles sabiam que se tratava de uma enfermidade que podia enganar suas vítimas, e que o maior perigo residia no primeiro gole.

Eles tinham alguma informação, ou magia, ou segredo, ou poder dos quais eu carecia, mas que se os utilizasse poderia seguir adiante. Tinha que crer naquilo

que via: que algum poder mais sábio, mais forte e maior que o meu poderia devolver-me à sanidade. Logo cheguei a uma decisão que sequer notei quando ocorreu: Tratar de praticar esse plano de A.A., ainda que em princípio não o compreendesse. Alguém disse que nesta atitude mostrava-se a ação de Deus. Como vi que outros incrédulos como eu também estavam se beneficiando, disse para mim mesmo que não perderia nada se tentasse.

Havendo começado com o Primeiro Passo, tenho dito que os demais Passos além de corretos são altamente benévolos. E ainda não conheço outras sugestões que sejam mais efetivas como programa de recuperação.

B.L., Manhattan, N.Y.

Tradução: Edson H.

### ***ADMITIMOS QUE ÉRAMOS IMPOTENTES PERANTE O ÁLCOOL - QUE TÍNHAMOS PERDIDO O DOMÍNIO SOBRE NOSSAS VIDAS”.***

Esta doença impõe sobre suas vítimas uma severa ditadura sem respeitar: raça, credo, nível de inteligência, grau cultural, condição sócio-econômica, sexo e idade. Usando palavras mais simples, digo que ele ataca homens e mulheres, ricos e pobres, letrados e analfabetos; brancos, negros e índios; magros e gordos, altos e baixos, bons e maus, crentes, ateus e agnósticos, freiras e prostitutas, padres, cardeais e canalhas. Enfim, ele vitima seres humanos, desde que dotados da predisposição, aliada a outros fatores, e que usem substâncias alcoólicas de qualquer natureza.

**Embora existam outros critérios para o diagnóstico, é considerada alcoólatra a pessoa que, ao usar bebidas alcoólicas, sofre conseqüências negativas para si ou para outrem e, apesar disso continua bebendo, não importando com que freqüência bebe e muito menos a quantidade ou qualidade da bebida ingerida.**

Dizer para um alcoólatra: “Tenha força de vontade e não beba”, seria o mesmo que implorar para um epilético: “Use a força de vontade e não tenha uma crise agora”. Implorar ao alcoólico por quê você não para de beber? Seria o mesmo que pedir-lhe, para ele parar de respirar. O alcoolismo chega em estágios tão avançados, que o uso da bebida torna-se uma necessidade vital para o doente. Força de vontade, neste caso, é um grande empecilho. Ela só atrapalha. Pois o álcool a anulou. O indispensável é a boa vontade. A força será encontrada num

grupo de A.A. Para parar de beber, o alcoólico precisa de ajuda e, quanto antes – melhor.

“Num determinado momento do seu percurso alcoólico, entra numa fase em que o mais forte desejo para deixar de beber é absolutamente inútil. Esta trágica situação surge em quase todos os casos, muito antes sequer de se suspeitar dela.

O fato é que, por razões ainda obscuras, a maior parte dos alcoólicos perdeu a capacidade de escolher quando se trata de beber. O que chamamos de força de vontade torna-se praticamente inexistente. Somos incapazes, em determinadas alturas, de conscientizar com a necessária nitidez a recordação do sofrimento e humilhação de apenas uma semana ou um mês atrás. Ficamos sem defesa perante a primeira bebida.

As conseqüências praticamente inevitáveis que daí resultam ao tomar-se nem que seja um copo de cerveja, não vêm ao espírito para nos deter. Se estes pensamentos ocorrem, eles são nebulosos e facilmente suplantados pela velha idéia já gasta, de que desta vez poderemos comportar-nos como qualquer pessoa. É um completo fracasso do tipo do instinto de defesa que impede uma pessoa de pôr a mão em cima dum fogão quente.

O alcoólico pode querer convencer-se da maneira mais despreocupada: ‘Desta vez não me vou queimar, vão ver!’ Ou talvez nem chegue mesmo a pensar de todo. Quantas vezes nos aconteceu começarmos a beber deste modo despreocupado, para depois do terceiro ou quarto copo, darmos murros no balcão do bar e dizer para nós mesmos: ‘Santo Deus, como é que comecei outra vez?’, para pensar logo de seguida, ‘Ora, hei de parar depois do sexto. ‘Ou então, ‘Para quê, agora já não vale a pena’.

Quando este tipo de raciocínio se implanta de vez numa pessoa com tendências alcoólicas, ela coloca-se com toda a probabilidade numa situação que está para além da ajuda humana e, a não ser que a internem, certamente morre ou enlouquece para sempre. Legiões de alcoólicos no decurso da História confirmaram estes fatos duros e atroz. Mas haveria ainda outros tantos milhares de casos convincentes que teriam seguido o mesmo caminho, se não fosse pela graça de Deus, porque muitos são os que querem parar de beber e não conseguem”.

Vejamos esta afirmação de Bill: “Eu tinha caminhado continuamente ladeira abaixo, e naquele dia, em 1934, eu estava acamado no andar superior do hospital, sabendo pela primeira vez que estava completamente sem esperança. Lois estava no andar térreo, e o Dr. Silkworth estava tentando, com suas maneiras gentis, transmitir a ela o que estava acontecendo comigo e que meu caso era sem esperança. ‘Mas Bill tem uma grande força de vontade’, ela disse.

‘Ele tem tentado desesperadamente ficar bom. Doutor, por que ele não pode parar?’

Ele explicou que minha maneira de beber, uma vez que se tornou um hábito, ficou sendo uma obsessão, uma verdadeira loucura que me condenava a beber contra meu desejo.

Nos últimos estágios de nosso alcoolismo ativo, a vontade de resistir já não existe. Portanto, quando admitimos a derrota total e quando nos tornamos inteiramente dispostos a tentar os princípios de A.A., nossa obsessão desaparece e entramos numa nova dimensão – a liberdade sob a vontade de Deus, como nós O concebemos”.

Um alcoólatra é tão insano que chega a trocar tudo por um copo de bebida: Pais, irmãos, namorada ou esposa, filhos, dinheiro, emprego, casa, automóvel, comida, amigos, conforto, saúde, religião, sua dignidade e a própria vida.

O alcoólatra é um enfermo que adoece a família toda. É a doença da desagregação familiar é um vendaval, um furacão, um tornado ou um terremoto sobre as vidas alheias também. Principalmente, sobre os familiares, aqueles que ele mais ama; sobre os amigos, e sobre todos aqueles que com ele convivem. Razão pela qual os familiares deveriam, também, submeter-se a tratamento ou no mínimo participar do AI – Anon ou Alateen. Não existem culpados para o alcoolismo. Lembremo-nos dos 3 Cs.: Você não Causou, logo, não pode Curar, assim, não pode Culpar-se, mas aceitar e partir para a luta. “Um Dia De Cada Vez!”

Para uma reflexão mais adequada, transcrevo partes do Primeiro Passo: “Quem se dispõe a admitir a derrota completa? Quase ninguém, é claro. Todos os instintos naturais gritam contra a idéia de impotência pessoal. É verdadeiramente terrível admitir que, com o copo na mão, temos convertido nossas mentes numa tal obsessão pelo beber destrutivo, que somente um ato da Providência pode removê-la. Nenhuma outra forma de falência é igual a esta. O álcool, transformado em voraz credor, nos esvazia de toda auto-suficiência e toda vontade de resistir às suas exigências. Uma vez que aceitamos este fato, nu e cru, nossa falência como seres humanos está completa. Porém, ao ingressar em A.A., logo encaramos essa humilhação absoluta de uma maneira bem diferente. Percebemos que somente através da derrota total é que somos capazes de dar

os primeiros passos em direção à libertação e ao poder. Nossa admissão de impotência pessoal acaba por tornar-se o leito de rocha firme sobre o qual poderão ser construídas vidas felizes e significativas. Sabemos que pouca coisa de bom advirá a qualquer alcoólico que se torne membro de A.A. sem aceitar sua devastadora debilidade e todas as suas conseqüências. Até que se humilhe desta forma, sua sobriedade - se a tiver - será precária.

Da felicidade verdadeira, nada conhecerá. Comprovado sem sombra de dúvida por uma longa experiência, este é um dos fatos da vida de A.A. O princípio de que não encontraremos qualquer força duradoura sem que antes admitamos a derrota completa, é a raiz principal da qual germinou e floresceu nossa Irmandade toda. Inicialmente, ao sermos desafiados a admitir a derrota, a maioria de nós se revoltou. Havíamos nos aproximado de A.A. esperando ser ensinados a ter autoconfiança. Então nos disseram que, no tocante ao álcool, de nada nos serviria a autoconfiança, aliás, era um empecilho total. Nossos padrinhos afirmaram que éramos vítimas de uma obsessão mental tão sutilmente poderosa que nenhum grau de força de vontade a quebraria. Não era possível, disseram, a quebra pessoal desta obsessão pela vontade desamparada. Agravando nosso dilema impiedosamente, nossos padrinhos apontaram nossa crescente sensibilidade ao álcool - chamaram-na de alergia. O tirano álcool empunhava sobre nós uma espada de dois gumes: primeiro éramos dominados, e depois por uma alergia prenunciadora de que acabaríamos nos destruindo. Pouquíssimos mesmo eram os que aflitos desta forma, haviam saído vitoriosos lutando sozinhos. Era um fato estatístico, os alcoólicos quase nunca se recuperavam pelos seus próprios recursos. E assim parece ter sido desde a primeira vez que o homem espremeu as uvas.

Nos primeiros tempos de A.A., somente os alcoólicos, mais desesperados, conseguiram engolir e digerir esta verdade amarga. Mesmo estes “agonizantes” freqüentemente encontravam dificuldades em reconhecer quão poucas esperanças havia. Contudo, alguns o reconheceram, e tendo se agarrado aos princípios de A.A. com o mesmo fervor dos que estão se afogando e se agarram aos salva-vidas, quase que invariavelmente se tornaram sóbrios. É por isso que a primeira edição do Livro Alcoólicos Anônimos, publicado quando éramos poucos membros, tratava somente de casos desesperados. Muitos alcoólicos menos desesperados experimentavam A.A., mas não eram bem sucedidos porque não podiam admitir a sua impotência”.

Bill W., afirmou: “Porque insistir tanto em que todo AA precisa, antes de mais nada, chegar ao fundo do poço? A resposta é que poucas pessoas praticarão sinceramente o programa de A.A. a não ser que tenham atingido o fundo. Pois praticar os restantes onze passos de A.A. requer a adoção de atitudes e ações que quase nenhum alcoólico que ainda esteja bebendo sonharia adotar. Quem se

dispõe a ser rigorosamente honesto e tolerante? Quem se dispõe a confessar suas falhas a um outro e a fazer reparação pelos danos causados? Quem se interessa, ao mínimo, por um Poder Superior ou menos ainda por meditação e oração? Quem se dispõe a sacrificar seu tempo e sua energia tentando levar a mensagem de A.A. ao próximo? Não, o alcoólico típico, egoísta ao extremo, pouco se interessa por estas medidas a não ser que tenha de tomá-las para sobreviver”.

E continua ele: “Sob a chicotada do alcoolismo, somos impelidos ao A.A., e ali descobrimos a fatalidade de nossa situação. Nessa hora, e somente nessa hora, é que nos tornamos tão receptivos a sermos convencidos e tão dispostos a escutar como os que se encontram à beira da morte. Prontificamo-nos a fazer qualquer coisa que nos livre da obsessão impiedosa”.