



COMPARTILHANDO OS PASSOS

É obvio, gostaríamos que a vida não tivesse estradas tortuosas e becos sem saída. Gostaríamos que fosse um só caminho iluminado e que nada precisássemos mudar para chegar sempre mais acima, sem parar para pensar e reprogramar nossos caminhos.

Porém, a dor, o sofrimento, as doenças e a morte estão sempre presentes para sinalizar o caminho a seguir. É nessas condições que muitas vezes perdemos a governabilidade de nossas vidas e necessitamos começar a desenvolver uma abertura mental que nos devolverá a sanidade perdida.

A mente é como um pára-quedas; só funciona quando aberto! Isso mesmo, a diferença é que no pára-quedas puxa-se a cordinha e ele se abre; já a mente se abre quando ouvimos as pessoas, lemos, estudamos, observamos, cultivamos a humildade e treinamos para mantê-la cada vez mais aberta, ai, sim, poderemos entender o verdadeiro significado deste 2º Passo. “Viemos a acreditar que um Poder Superior a nós mesmos poderia devolver-nos à sanidade”.

Mas o que seria sanidade mental? É a saúde de nossa mente, que significa ter pensamentos e sentimentos positivos sobre nós mesmos.

É tradicional o provérbio de que “o bom humor afasta as doenças”, ou “aquele que ri, vive mais”. Isto significa que a mente tem relação direta ou indireta com o corpo.

Assim, à medida que “alimentamos” bem nossa saúde mental com emoções positivas, poucos aborrecimentos e bons pensamentos, melhor será a nossa saúde física também.

Portanto, sanidade mental significa total saúde da mente e do corpo, que implica em viver uma vida de ação sem conflito, pois é o conflito que causa o desequilíbrio.

Só com a ajuda Dele, nosso Poder Superior readquiriremos o equilíbrio mental.

Este passo nos leva a crer que há uma solução e que poderemos voltar a ter saúde mental.

2º Passo:

Vimos a acreditar que um Poder Superior a nós mesmos poderia devolver-nos à sanidade.

“Mente Aberta: Caminho para a Sanidade”

Em busca da fé perdida!

Quando procurei me aproximar do 2º Passo enfrentei um dilema bastante sério: - “Vimos a acreditar que um Poder Superior a nós mesmos poderia devolver-nos à sanidade.”

Ao ler o passo e a mensagem que ele trazia dizendo que somente um “Poder Superior” poderia resolver minha obsessão pelo álcool, fiquei extremamente desapontado.

Eu já não acreditava mais na existência de Deus. Eu me enquadrava na situação daqueles que já tiveram fé e a perderam.

O alcoolismo desenvolveu dentro de mim um enorme preconceito contra a religião e seus adeptos. Por isso no início de minha caminhada em A. A. se algum companheiro tivesse tentado me impor alguma religião eu estaria fora das reuniões, pois não conseguia encontrar uma fé que funcionasse para mim.

No meu tempo de ativa fui um líder religioso. Tive uma igreja aos meus cuidados e fui pregador da palavra de Deus.

Nessa época eu acreditava que por ser muito religioso Deus resolveria meu problema de alcoolismo. Mas aí veio a derrota. Cheguei a pregar a palavra de Deus em púlpito, totalmente embriagado.

A igreja me expulsou e não permitiu mais que eu pregasse.

Alguns membros da igreja julgavam que eu tivesse uma legião de demônios junto de mim.

Veio então a derrota total e conseqüentemente cai nas sarjetas.

Eu me encontrava completamente desorientado, quando alguns companheiros de A. A. tentaram-me ajudar dizendo-me que eu deveria ter a mente aberta e

humildade, pois assim eu seria novamente conduzido à fé. E que eu não faltasse às reuniões de A. A., pois com certeza, Deus me ajudaria e me devolveria à sanidade.

Mas o que realmente me libertou de todos os traumas religiosos foi justamente uma carta que recebi de uma companheira da cidade de Campinas/SP., quando eu me correspondia com a "RIS" (Reunião Internacionalistas e Solitários).

Ela me enviou uma reportagem que saiu no jornal onde contava a incrível história de um garotinho que permaneceu agarrado a um toco de árvore dentro de um rio por três dias esperando socorro de seu pai.

Eles estavam pescando e foram acometidos por uma forte tempestade.

O pai do garoto não conseguindo trazê-lo devido à forte correnteza ordenou que ele se agarrasse àquele toco e não o largasse por nada.

Quando o garoto foi encontrado pelos policiais levaram-no ao hospital e tendo alta os repórteres lhe perguntaram se ele não teve medo de morrer.

O garoto com um grande sorriso no rosto respondeu que não, pois tinha certeza que seu pai voltaria para salvá-lo.

"A companheira me aconselhou que eu fizesse de A. A. o meu galho de salvação e que eu não desgrudasse dele por nada, porque o Poder Superior iria me encontrar e me salvar."

Estou no programa de A. A. há oito anos e meio, e sóbrio.

Segurei no galho e não o larguei por nada. Consegui me encontrar com Deus na forma que eu O concebo.

Hoje tenho uma fé que funciona! Hoje sei que esteja onde eu estiver, aconteça o que acontecer haja o que houver, nunca mais estarei sozinho!

(Fonte: Revista Vivência Nº 112 – Garcia/Ribeirão Preto/SP)

2º Passo

"Mente Aberta : Caminho para Sanidade"

Que Deus continue nos iluminando.

É obvio, gostaríamos que a vida não tivesse estradas tortuosas e becos sem saída. Gostaríamos que fosse um só caminho iluminado e que nada precisássemos mudar para chegar sempre mais acima, sem parar para pensar e reprogramar nossos caminhos.

Porém, a dor, o sofrimento, as doenças e a morte estão sempre presentes para sinalizar o caminho a seguir. É nessas condições que muitas vezes perdemos a governabilidade de nossas vidas e necessitamos começar a desenvolver uma abertura mental que nos devolverá a sanidade perdida.

A mente é como um pára-quadras; só funciona quando aberto! Isso mesmo, a diferença é que no pára-quadras puxa-se a cordinha e ele se abre; já a mente se abre quando ouvimos as pessoas, lemos, estudamos, observamos, cultivamos a humildade e treinamos para mantê-la cada vez mais aberta, aí, sim, poderemos entender o verdadeiro significado deste 2º Passo. “Viemos a acreditar que um Poder Superior a nós mesmos poderia devolver-nos à sanidade”.

Mas o que seria sanidade mental? É a saúde de nossa mente, que significa ter pensamentos e sentimentos positivos sobre nós mesmos.

É tradicional o provérbio de que “o bom humor afasta as doenças”, ou “aquele que ri, vive mais”. Isto significa que a mente tem relação direta ou indireta com o corpo.

Assim, à medida que “alimentamos” bem nossa saúde mental com emoções positivas, poucos aborrecimentos e bons pensamentos, melhor será a nossa saúde física também.

Portanto, sanidade mental significa total saúde da mente e do corpo, que implica em viver uma vida de ação sem conflito, pois é o conflito que causa o desequilíbrio.

Só com a ajuda Dele, nosso Poder Superior readquiriremos o equilíbrio mental.

Este passo nos leva a crer que há uma solução e que poderemos voltar a ter saúde mental.

SEGUNDO PASSO

“ Viemos a acreditar que um PODER SUPERIOR a nós mesmos poderia devolver-nos á Sanidade”

“Quando comecei a falar em Deus e sobretudo a acreditar em sua existência não consigo me lembrar , mas reconheço que sem sua força e Sua Luz nada teria conseguido .

Como todo alcoólatra ou grande parte dos alcoólatras , já havia experimentado em minha vida a religiosidade e momentos de crença em DEUS . Mas , igualmente , igual como todo alcoólatra ou quase todo alcoólatra , eu não possuía mais quaisquer resquício de Fé que pudesse alimentar o meu soerguimento como homem . Meu desdém por Deus era enorme . Talvez este tal Deus fosse muito bonzinho para os outros , não para mim .

Afinal onde estava ? A Quem estaria atendendo durante tanto tempo que havia se esquecido de mim ? Onde andaria aquele Deus de justiça , o Deus da minha catequese , sempre tão misericordioso ?

Eu morria aos poucos , envergonhado de mim e ELE não dava nem sinal de se preocupar comigo ! Quantas vezes , me lembrando do Filho de Deus , do Cristo amigo da minha adolescência , clamei por sua Misericórdia antes de sorver o Primeiro Gole do Dia.?

Em A. A. não precisei que me apontassem um DEUS e nem mesmo pretenderam fazê-lo .Precisei que me apontasse meu irmão alcoólico , “ontem tão sofrido e hoje tão cheio de esperança e confiança” neste mesmo Deus que por tanto tempo recusei , negligenciei e neguei .

E então aprendi , compartilhando minha nova Vida com meus comps.(as) uma das mais lindas verdades que podemos encontrar em nossa Literatura : “ Nenhum homem poderia acreditar em DEUS e desafiá-lo ao mesmo tempo .A Crença significava a Confiança e não o Desafio.”

E confiei em DEUS .Confiei e confio que , permanecendo com ELE , pouco a pouco vai restabelecendo a Minha Sanidade . É como se fosse a restauração de uma velha imagem ou de um Livro carcomido pela traça.

ESTE trabalho , puramente artesanal , de volta á Sanidade, poderá tomar o restante de minha Vida , mas pouco me Importa . Esta Restauração constitui hoje o grande trabalho e a grande alegria também para o resto de minha Vida .

Continuo acreditando em Meu Grupo de AA. e na força que vem de meu companheiro , mas sobretudo na força De Um PODER SUPERIOR agindo sobre cada Um de nós , desde que queiramos e estejamos prontos para isso.”

2º Passo:

Viemos a acreditar que um Poder Superior a nós mesmos poderia devolver-nos à sanidade.

“Mente Aberta: Caminho para a Sanidade”

Em busca da fé perdida!

Quando procurei me aproximar do 2º Passo enfrentei um dilema bastante sério: - “Vimos a acreditar que um Poder Superior a nós mesmos poderia devolver-nos à sanidade.”

Ao ler o passo e a mensagem que ele trazia dizendo que somente um “Poder Superior” poderia resolver minha obsessão pelo álcool, fiquei extremamente desapontado.

Eu já não acreditava mais na existência de Deus. Eu me enquadrava na situação daqueles que já tiveram fé e a perderam.

O alcoolismo desenvolveu dentro de mim um enorme preconceito contra a religião e seus adeptos. Por isso no início de minha caminhada em A. A. se algum companheiro tivesse tentado me impor alguma religião eu estaria fora das reuniões, pois não conseguia encontrar uma fé que funcionasse para mim.

No meu tempo de ativa fui um líder religioso. Tive uma igreja aos meus cuidados e fui pregador da palavra de Deus.

Nessa época eu acreditava que por ser muito religioso Deus resolveria meu problema de alcoolismo. Mas aí veio a derrota. Cheguei a pregar a palavra de Deus em púlpito, totalmente embriagado.

A igreja me expulsou e não permitiu mais que eu pregasse.

Alguns membros da igreja julgavam que eu tivesse uma legião de demônios junto de mim.

Veio então a derrota total e conseqüentemente cai nas sarjetas.

Eu me encontrava completamente desorientado, quando alguns companheiros de A. A. tentaram-me ajudar dizendo-me que eu deveria ter a mente aberta e humildade, pois assim eu seria novamente conduzido à fé. E que eu não faltasse às reuniões de A. A., pois com certeza, Deus me ajudaria e me devolveria à sanidade.

Mas o que realmente me libertou de todos os traumas religiosos foi justamente uma carta que recebi de uma companheira da cidade de Campinas/SP., quando eu me correspondia com a “RIS” (Reunião Internacionalistas e Solitários).

Ela me enviou uma reportagem que saiu no jornal onde contava a incrível história de um garotinho que permaneceu agarrado a um toco de árvore dentro de um rio por três dias esperando socorro de seu pai.

Eles estavam pescando e foram acometidos por uma forte tempestade.

O pai do garoto não conseguindo trazê-lo devido à forte correnteza ordenou que ele se agarrasse àquele toco e não o largasse por nada.

Quando o garoto foi encontrado pelos policiais levaram-no ao hospital e tendo alta os repórteres lhe perguntaram se ele não teve medo de morrer.

O garoto com um grande sorriso no rosto respondeu que não, pois tinha certeza que seu pai voltaria para salvá-lo.

“A companheira me aconselhou que eu fizesse de A. A. o meu galho de salvação e que eu não desgrudasse dele por nada, porque o Poder Superior iria me encontrar e me salvar.”

Estou no programa de A. A. há oito anos e meio, e sóbrio.

Segurei no galho e não o larguei por nada. Consegui me encontrar com Deus na forma que eu O concebo.

Hoje tenho uma fé que funciona! Hoje sei que esteja onde eu estiver, aconteça o que acontecer haja o que houver, nunca mais estarei sozinho!

(Fonte: Revista Vivência Nº 112 – Garcia/Ribeirão Preto/SP)

SEGUNDO PASSO

“ Viemos a acreditar que um Poder Superior a nós mesmos poderia devolver-nos à sanidade”.

Companheiro: JOÃO ROBERTO

Ao chegar em Alcoólicos Anônimos , completamente derrotado , não tive dificuldade em aceitar que havia perdido o domínio de minha vida , o que já havia acontecido antes mesmo de procurar ajuda .

O grande problema foi , durante muitos anos , a minha resistência em admitir minha impotência perante ao álcool .

Apesar de todas as evidências nesse sentido , o fato era que eu procurava justificar minha forma de beber , minimizando os efeitos da bebida , atribuindo as conseqüências a algum outro problema que eu pudesse vir a ter ,

foram diversas consultas a psiquiatras e psicólogos , a busca de soluções por meio das religiões , sempre procurando formas de resolver meus problemas .

Qualquer sugestão era aceita , menos aquelas que me afastassem do álcool , meu companheiro de todas as horas , nos bons e maus momentos .

Acho que isso por si só demonstra o grau de insanidade que me dominava . Lembro-me de , nos últimos tempos de alcoolismo ativo

perambular pela cidade , tentando me lembrar como era minha vida antes , quando tinha alguns momentos de abstinência alcoólica .

O companheiro de A.A. que me levou a minha primeira reunião , ao me falar sobre o programa me perguntou : “ Como anda seu relacionamento com Deus ?” , ao que respondi :

estamos muito distantes , Ele no céu e eu aqui embaixo . Faça o seguinte , me disse o companheiro , quando você tiver um problema e não conseguir resolver , entregue-o a Deus e depois me conte o resultado .

Ao tomar conhecimento dos Doze Passos , verifiquei que A.A. não exige crença , que os Doze Passos são apenas Sugestões e o que é importante é ter a mente aberta .

O Segundo Passo nos fala da variedade de caminhos em direção à fé , possibilitando que nos utilizemos de A.A. como força superior .

‘ Como está escrito , a fé que eu havia perdido foi reencontrada em A.A. .

Começou , de minha parte , quando surgiu o problema para o qual eu não tinha solução e ao fazer o que havia sugerido , a resposta veio de imediato , possibilitando dessa forma que me aproximasse do meu Poder Superior .

Da mesma forma que diversos companheiros haviam procedido antes de mim , eu também jamais me importei em saber qual seria a vontade de Deus , ao contrário procurava fazer negócios com Ele , dizendo-lhe o que devia ser feito .

Aprendi a reconhecer o meu Poder Superior , que se manifesta de forma horizontal , por intermédio companheiros de A.A., aprendendo a “ouvir sem julgar” , percebendo que Deus sempre me deu aquilo que preciso , nem sempre o que desejo .

A partir do momento em que tenho a capacidade de ser honesto em minhas atitudes , procurando fazer o melhor que posso , estou aberto e consciente da importância de permitir que Deus me conduza de volta à sanidade , deixando de agir do mesmo modo , esperando resultado diferente .

“ Comecei a beber muito cedo, na verdade nunca fui honesta comigo mesma, eu não me conhecia.

‘A partir das mudanças e da prática dos demais passos, hoje eu não bebi, não tive vontade de beber e estou aqui com vocês’.

PASSOS	VIRTUDES	SUPERAÇÃO	GANHOS	ORAÇÃO
Primeiro Passo: “Admitimos que éramos impotentes perante o álcool – que tínhamos perdido o domínio sobre nossas vidas”.	<i>Honestidade</i> <i>Coragem</i> <i>Abertura</i> <i>Confiança</i>	<i>Desconfiança</i> <i>Medo</i> <i>Arrogância</i>	<i>Construção de bases sólidas para edificação de nossa felicidade</i>	<i>Coloco minhas mãos nas suas...</i>
Segundo passo: “Viemos a acreditar que um Poder Superior a nós mesmos poderia devolver-nos à sanidade”.	<i>Esperança e Humildade</i> <i>Paciência</i> <i>Mente aberta</i> <i>Aceitação</i>	<i>Indiferença</i> <i>Auto-suficiência</i> <i>Preconceito</i> <i>desesperança</i>	<i>Deus nos levará de volta a sanidade. Nova Fé revigorante</i>	<i>Segura na mão de Deus...</i>

(1) "Viemos a acreditar que um Poder Superior a nós mesmos poderia devolver-nos à sanidade".

Porque um Poder Superior a mim mesmo?, porque toda minha vida tentei fazer tudo por mim mesmo, desenvolvi progressivamente defeitos de caráter que anestesiados com a ajuda do álcool me levaram à falência moral, se tivesse sido auto-suficiente teria resolvido tudo eu mesmo, teria bebido e parado de beber quando eu quisesse, infelizmente, não foi bem assim. Eu mesmo construí minha própria prisão onde fiquei isolado da liberdade e do mundo, construí castelos de areia que desabaram com as ondas do mar, a vida me reservou surpresas nem sempre muito agradáveis, quando criança senti-me bem próximo de Deus através de minha fé, chegando até ser candidato a futuro religioso mas por circunstâncias da vida resolvi fazer tudo eu mesmo, virei as costas a esse Deus por não ter satisfeito minhas exigências, até considera-lo um dia como meu irmão caçula, meus distúrbios emocionais me levaram sempre pelo caminho da paixão ou da raiva.

Se somente um Poder Superior pode me remover a vontade de beber preciso acreditar Nele, não digo que seja fácil, até porque muitos de nós nunca

acreditamos em Deus ou qualquer outra coisa parecida, posso afirmar que há nas fileiras de A.A. companheiros ateus e agnósticos. Esse Poder ou Força Superior pode ser considerado e interpretado da forma que quiser, até para alguns o próprio grupo de A.A. passa a ser considerado como a tal Força Superior. Diante deste Passo as vezes nos encontramos frente a um dilema, seria conveniente “acreditar” porque isto nos ajudará no início da nossa caminhada à uma vida de sobriedade feliz, mas não pode haver pressa, a decisão pode ser tomada inclusive em doses homeopáticas na hora certa quando estivermos certos e convictos de nossa fé. No A.A. está cheio de gente que antes pensava igual a você, e já faz disso muitas vinte e quatro horas, se você tiver receio em praticar este Passo, o entendo perfeitamente, o A.A. não exige que você acredite em coisa alguma, lembre-se que os Passos são apenas sugeridos, porém saiba que praticá-los não é tão difícil como você pensa, tenha a mente “aberta”. Também não precisa agora pegar nos livros de religião ou teologia para tentar descobrir e conhecer quem é Deus, é um assunto muito complicado no seu modo prático, tentar entender com profundidade os assuntos de Deus pode levar até à loucura, não esquite sua cabeça em saber quem veio primeiro o ovo ou a galinha, nada mudará, seja pragmático e viva o aqui e agora, se pensar bem o Poder Superior pode estar até dentro de você. A respeito da sanidade, podemos dizer que aqueles que bebem a ponto de querer parar de beber é porque estão longe de possuir “saúde mental”, se não fosse assim não teríamos a obsessão pela bebida como a tivemos, associada a uma alergia alcoólica.

O segundo passo diz: Viemos a acreditar que um poder maior do que nós poderia devolver-me a sanidade, ou a saúde. Nós só podemos devolver a saúde para quem? Para quem não há tem, quem não tem saúde é um doente, isso faz parte da sabedoria popular. Em 1935 a organização americana de saúde considerou o alcoolismo como doença, em 1977 a OMS (organização mundial saúde) considerou a dependência química como doença, dependência de outras substâncias que alteram uma ou mais funções no cérebro.

Então 30 anos antes da medicina o A.A. entrou com a sabedoria popular, então ele é promovido de sem vergonha para doente, de marginal para doente, de louca para doente. Por que nós não podemos aproveitar essa promoção e agarrar isso de todas as formas para que a gente possa ter um outro direcionamento de vida?

Porque a pergunta que se faz: onde foi que eu falhei para que acontecesse isso comigo? Onde foi que eu errei para que não pudesse controlar o álcool ou a droga? Aí começo a atribuir: bem não consigo controlar porque estão misturando alguma coisa na cachaça, não consegui controlar porque a droga não é pura.

Na realidade é um processo orgânico, chamado tolerância, esse processo orgânico simboliza o seguinte: hoje para você obter determinado efeito você toma uma dose, amanhã para obter o mesmo efeito você tem que tomar duas doses, depois de amanhã três doses, isso é chamado de tolerância.

No momento em que se instala a dependência a tendência dessa tolerância é de queda. Muitas vezes você vê isso no alcoólatra: ele está trêmulo de manhã, tomou uma... Passa a tremedeira, mas também fica ruim, chapado. Eu conheci pessoas que morreram de over-dose e que não chegaram a usar uma grama de cocaína.

Então existe todo esse processo físico de tolerância, essa tolerância pode ser simbolizada por um pico ascendente de consumo e quando se instala a dependência, a tolerância vai caindo; pois da fase de uso inicial até a instalação da dependência existe o prazer físico, mas a partir do pico mais alto será só a manutenção da dependência, onde o D.Q. vai usar para não experimentar a síndrome de abstinência.

E o que é síndrome de abstinência? É o desconforto causado pela ausência da droga/álcool, podendo variar de insônia, tremores, alucinações até morte neuronal.

E se tratando de uma doença eu tenho que estar atento a questão da auto-estima, não houve falha nenhuma, não houve erro nenhum de minha parte e sim a predisposição orgânica em desenvolver a tolerância pela droga / álcool que culminou com a instalação da dependência. Esse processo é um processo seletivo. Existem estudos científicos que comprovam a existência de um componente genético nesse processo.

Então para isso eu preciso voltar a acreditar num Deus, acreditar em mim, num Deus que eu digo seria um poder superior a nós, porque aí entram também os papéis que nós vivemos dentro da dependência. Nós vivemos um papel muito comum, nós não vivemos o papel de Deus, nós vivemos o papel de irmão de Deus, tanto o D.Q. quanto o familiar; o familiar "chega perto de Deus e bate no ombro de Deus e diz": Deus tira ele do meio daquelas companhias que está levando ele para o buraco; dando conselhos a Deus na cara dura, ou não? O dependente é a mesma coisa, chega perto de Deus e diz: Deus modifica minha mãe, meu pai, modifica fulano, Deus me ajuda arrumar dinheiro, eu estou sem dinheiro para pagar o bar, o traficante; sempre dando conselhos a Deus; tanto o DQ quanto o familiar. É esse o papel que nós temos que abandonar para podermos caminhar com nossas próprias pernas e aí entra o...

Segundo Passo:

Vimos a acreditar que um Poder superior a nós mesmos poderia devolver-nos à sanidade.

Para a maioria dos recém-chegados a leitura deste passo traz um sério dilema. Alguns se recusam a acreditar em Deus, outros não podem fazê-lo, e alguns acreditam, mas não conseguem ter confiança em que Deus consiga livrá-los da obsessão.

Aquele que se recusa a acreditar já tem dificuldade para aceitar sua impotência diante do álcool. Acredita que o ser humano é o ápice da evolução, o único deus que aceita. Renunciar a esta sua crença parece impossível. Seu padrinho vem então em seu auxílio, explicando que até para um amigo seu que era presidente da

Sociedade Atéia Americana foi possível contornar este obstáculo.

Seu padrinho pede que estude três afirmações: Alcoólicos Anônimos não exige que

se acredite em coisa alguma; para alcançar e manter a sobriedade não é preciso aceitar de uma vez só o Segundo Passo; o único requisito realmente necessário é ter a mente aberta. O padrinho continua relatando a sua própria experiência, como alguém que tinha tido uma educação científica, e inicialmente encarara a irmandade de A. A. como sendo totalmente anticientífica. No entanto, diante dos resultados prodigiosos que A. A. mostrava, desistiu de argumentar. A partir de então, começou a ver e sentir, e o Segundo Passo começou a infiltrar-se em sua vida.

Explica que existem inúmeros caminhos que os membros de A. A. seguem, e muitos

começaram considerando A. A. como Poder Superior, e assim ultrapassaram a barreira inicial. A partir de então "... sua fé se ampliou e aprofundou.

Libertados da obsessão pelo álcool, com suas vidas inexplicavelmente transformadas, chegaram a acreditar num Poder superior, e a maioria já falava em

Deus" (Os Doze Passos, p. 19).

Outras pessoas tiveram fé e a perderam. Destas, algumas desenvolveram preconceito contra a religião, outras se rebelaram por Deus não ter satisfeito suas exigências. Outras ainda tornaram-se indiferentes, ou se afastaram de vez. As pessoas que perderam a fé às vezes têm dificuldade maior para aceitar A. A., pois desenvolvem "... barreiras da indiferença, da presumida auto-suficiência, do preconceito e do desprezo (...) mais sólidas e formidáveis para estas pessoas que qualquer barreira construída pelo agnóstico duvidoso ou pelo ateu militante"

(Os Doze Passos, p. 20). Bem situadas financeiramente, não sentiam necessidade

de qualquer manifestação religiosa ou equivalente.

Pessoas intelectualmente auto-suficientes também encontram dificuldades quando

chegam ao grupo de A. A.. Sentindo-se anteriormente superiores às outras pessoas, percebem que existem reconsiderações a serem feitas. Membros mais experientes do grupo, que já passaram por esta experiência, mostram pelo seu exemplo que a humildade e inteligência podem ser compatíveis, desde que a humildade esteja em primeiro plano. Desta forma torna-se possível adquirir uma fé que funciona.

Outro grupo de pessoas criticava a Bíblia e a moralidade dos religiosos.

Chegando em A. A., precisaram reconhecer que toda sua crítica serviu para alimentar seu ego: criticando a falha de algumas pessoas religiosas, podiam sentir-se superiores a elas.

Muitas vezes observado pelos psiquiatras, o desafio é uma característica predominante em muitos alcoolistas e. Já que Deus não havia atendido suas solicitações, de nada lhes valia a fé, e a rebeldia contra Deus se instalava. Em A. A., percebem seu engano: em momento algum haviam pedido a Deus qual seria a

Sua vontade em relação a eles. Ao contrário, sempre a Ele diziam o que fazer.

Percebem que não é possível crer em Deus e ao mesmo tempo desafiá-Lo. Além disso, vêem o fruto da fé na superação de dificuldades imensas pelas quais homens e mulheres de A. A. passaram, e concluem que merece ser pago qualquer

preço que seja necessário pagar pela humildade.

Existem ainda alcoolistas cheios de fé que continuam bebendo. Fazem inúmeras promessas para parar, lutam contra o álcool, pedem para isso ajuda de Deus, mas

mesmo assim não conseguem parar de beber. Constituem um enigma para as pessoas

que o rodeiam, mas não para os membros de A. A.: a chave está ligada à pureza da

fé, e não à quantidade de prática religiosa. Estes alcoolistas, após um exame mais profundo, dão-se conta de que sua prática religiosa vinha sendo apenas superficial, e também, que nunca haviam aprendido a rezar de maneira correta, pedindo a Deus que a vontade dEle prevalecesse.

Poucos alcoolistas que ainda bebem percebem estar mentalmente doentes, e o mundo, desconhecedor da diferença entre o beber racional e o alcoolismo, contribui para que esta cegueira se mantenha. As reuniões de A. A. são "... uma

segurança de que Deus nos levará de volta à sanidade , se soubermos nos relacionar corretamente com Ele” (Os Doze Passos, p. 24).

ORAÇÃO PARA O SEGUNDO PASSO

Rogo para Ter uma mente aberta para que eu possa crer em um PODER SUPERIOR à mim mesmo. Peço humildade e a contínua oportunidade de aumentar a minha fé. Não quero mais ser arrogante.

VIEMOS À ACREDITAR QUE UM PODER SUPERIOR À NÓS MESMOS PODERIA DEVOLVER-NOS À SANIDADE.

O Segundo Passo é necessário se esperamos alcançar uma recuperação contínua. O Primeiro Passo deixa-nos a necessidade de acreditarmos em algo que nos ajude com a nossa impotência, inutilidade e desamparo. O Primeiro Passo deixou um vazio em nossas vidas. Precisamos encontrar alguma coisa para preencher esse vazio. Este é o propósito do Segundo Passo. Alguns de nós, à princípio, não levaram este passo à sério, passamos por ele com pouco interesse, para constatarmos depois que os passos seguintes não funcionavam até que trabalhássemos o Segundo Passo. Mesmo quando admitíamos precisar de ajuda para o nosso problema com drogas e/ou álcool, muitos de nós não admitiam a necessidade de fé e sanidade. Temos uma doença progressiva, incurável e fatal. De maneira ou outra, fomos lá e compramos a nossa destruição à prestações! Todos nós, do doidão que rouba bolsa na rua à doce velhinha que consegue arrancar receitas de dois ou três médicos, temos uma doença em comum: Buscamos nossa destruição de papel em papel, de comprimido em comprimido, de garrafa em garrafa, de seringa em seringa, até a morte. Isto é pelo menos parte da insanidade da doença da dependência química. O Preço pode parecer maior para o dependente que se prostitui por

um pico do que o dependente que apenas mente para o médico. No fim, ambos pagam pela doença com suas vidas. Insanidade é repetir os mesmos erros esperando resultados diferentes.

Quando chegamos ao grupo de auto-ajuda ou Fazenda, muitos de nós percebemos que voltáramos à usar inúmeras vezes, mesmo sabendo que estávamos destruindo nossas vidas. Insanidade é usarmos substâncias químicas dia após dia, sabendo que o único resultado é a nossa destruição física e mental. A Insanidade mais óbvia da doença da dependência é a obsessão de usar drogas. Pergunte à você mesmo: Acredito que seria insano pedir à alguém Por favor, me dê um ataque de coração ou um acidente fatal ? Se você concordar que isto seria insano, não deverá Ter qualquer problema com o Segundo Passo. No Programa, a primeira coisa que fazemos é parar de usar drogas e/ou álcool. Neste ponto, começamos à sentir a dor de viver sem as substâncias químicas ou algo que as substitua. A dor nos força à buscar um PODER SUPERIOR do que nós mesmos, que possa nos aliviar da obsessão de usar. O Processo de vir à acreditar é parecido para a maioria dos dependentes. Faltava à maioria de nós um relacionamento prático com um PODER SUPERIOR. Começamos a desenvolver este relacionamento simplesmente admitindo a possibilidade de um PODER MAIOR do que nós. A Maioria de nós não tem dificuldade de admitir que a dependência havia se tornado uma força destrutiva em nossas vidas. Nossos melhores esforços resultavam em destruição e desespero cada vez maiores. Chegamos à um ponto em que percebemos que precisávamos de ajuda de algum PODER MAIOR do que a nossa dependência. A Nossa compreensão de um PODER SUPERIOR fica à nosso critério. Ninguém vai decidir por nós. Podemos escolher o grupo, o programa, a fazenda ou podemos chamá-lo de DEUS. A única diretriz sugerida é que este PODER seja amoroso, cuidadoso e maior do que nós. Não precisamos ser religiosos para aceitar esta idéia. O Importante é abrir-nos nossas mentes para acreditar. Podemos Ter dificuldades, mas mantendo a mente aberta, mais cedo ou mais tarde encontramos a ajuda necessária.

Falamos e ouvimos os outros. Vimos outras pessoas se recuperando, e elas nos disseram que estava funcionando para elas. Começamos à ver evidências de um PODER que não podia ser explicado completamente. Confrontados com esta evidência, começamos à aceitar a existência de um PODER SUPERIOR. Podemos usar este PODER muito antes de compreendê-lo. À Medida que vemos coincidências e milagres acontecendo em nossas vidas, a aceitação se transforma em confiança, Crescemos à ponto de nos sentirmos à vontade com o nosso PODER SUPERIOR, como fonte de força. À medida que aprendemos às confiar nesse PODER, começamos à superar o nosso medo da vida. O Processo de vir à acreditar devolve-nos à sanidade. A força para agir vem desta crença. Precisamos aceitar este passo para começarmos à trilhar o caminho da recuperação. Quando a nossa crença estiver fortalecida, estaremos preparados para o Terceiro Passo.

SEGUNDO PASSO.

Não fui nem sou agnóstico ou ateu, estive em minha meninice, adolescência e juventude muito ligado a uma religião sem ser entretanto religioso conforme entendo isso hoje, ou seja, ter a intenção de sê-lo pôr compreensão, e praticar essa religião por esse fato; eu acompanhava as atividades religiosas por hábito; fazia-se isso, eu fazia também, se ia aos cultos, eu ia também, se repetiam orações prontas, eu as repetia também, e só. Para mim, Deus era um ser antropomorfo, uma figura humana, até então.

As perguntas filosóficas que quase todos os seres humanos se fazem, eu me fazia também: De onde vim, quem sou, o que faço aqui e para onde irei, qual o propósito da vida? Não obtinha resposta, repetia orações prontas, não sentia, nem entendia nada, era um autômato que vivia orientado pelos pacotes prontos de informações que recebera da família, da religião, da escola, do trabalho e de meu meio, sem questioná-las, como não as questionaram quem as recebeu e me as transmitiu. Não era religioso, espiritualizado e nem feliz, vivia num vazio, a procura de felicidade nos bens materiais, no prestígio e no relacionamento amoroso, e logo ali tudo se frustrava. Casei-me com 23 anos, e vivi até os 32 anos, sem beber doentamente, apesar de que já a partir dos 25 anos começara lentamente e tudo dentro da relativa normalidade; aos 30 anos comecei a beber nos fins de semana

e aos 34 a coisa começou a se tornar grave. Resolvi parar, recorri a vários tratamentos psiquiátricos, psicológicos e religiosos, e nada funcionou.

Em 1975 pôr recomendação médica entrei em AA, a primeira parte do primeiro passo eu já a tinha feito com perfeição pôr necessidade, talvez por isso não me foi difícil ficar sem beber até hoje, apesar de que quando comecei a recuperação, (já tinha uns 5 anos sofridos em AA) jamais me afastei do programa e do serviço em AA (este último desde o início), até hoje.

Para mim o 2º passo casou extraordinariamente bem com meus sentimentos e capacidade de compreensão e limitações, ou seja conceber meu Poder Superior, à minha moda, e dentro de meu entendimento, eu mesmo imaginar e definir para mim, Aquele que eu escolhera para meu orientador; fiz a escolha, e as respostas foram chegando uma a uma e minha vida hoje tem sentido. Sei que quando tenho dor é pôr que fiz algo para isso, e pôr essa razão, não mais sofro pôr tê-la. Sei que Ele não está em cima nem em baixo, nem nos lados, Ele é, está em tudo e em toda parte,

(portanto em mim também), não tem forma nem nome, me ama e me protege, apesar de meus desvios do caminho, de meus defeitos, de minhas mazelas na vida. Por tentar segui-lo, sinto um imenso prazer. A bondade Divina para mim está expressa em sua extrema justiça e imutabilidade, mas dentro desses princípios, Ele me deu o livre arbítrio, e a dor para me chamar de volta quando me desviasse do caminho. Se não fossem essas leis profundamente amorosas e imutáveis, eu não teria voltado ao caminho, não estaria vivo hoje e não estaria escrevendo a vocês, exclusivamente o que penso, sem nenhuma referência pessoal a qualquer pensamento aqui expresso,

e muito menos pretendendo que qualquer um companheiro ou companheira concorde com isso, é coisa minha, é meu caminho, é a concepção que tenho de meu Poder Superior, conforme A.A. me sugere. No decorrer dos anos, a felicidade chegou, e para ficar. O que é felicidade? Para mim, é estar de bem comigo, com os outros, com a vida, com o P.S. É esquecer-me às vezes de que existo, é saber que nada de fora de mim pode me tirar a paz, e que minha mente, com o treino que fiz e venho fazendo, eu domino hoje. e que há um Poder Superior regendo toda a minha vida, não preciso portanto ter medo, preciso é tentar sempre fazer a Sua vontade.

Prefiro hoje ser feliz, Ele me permite. Enquanto eu entendia, que ser feliz dependia de minha esposa, de meus filhos, de meus amigos, de meus colegas, de meu patrões, do governo ou de meus companheiros(as), ou de não ter problemas de dinheiro, de saúde, de relacionamento, de emprego, eu era infeliz, pois nenhum deles fazia o que eu achava melhor, nem mesmo eu fazia, nem essas coisas desejadas por mim aconteciam, e ai eu só podia

sofrer mesmo, e tanto quanto mais rijo eu fui nas minhas exigências, mais eu sofria. Parece-me que o que escrevo, são coisas puramente espirituais e que segundo meu juízo, estão dentro dos princípios de AA, aos quais procuro ser fiel, pôr interesse próprio, necessidade e gratidão, não defini aqui minha concepção de Deus, nem preguei ou defendi aqui princípio nenhum, pois isto A.A. me pede que não faça isso, nem entre nós.

2º PASSO

Vimos a acreditar que um Poder superior a nós mesmos poderia devolver-nos à sanidade.

Para a maioria dos recém-chegados a leitura deste passo traz um sério dilema. Alguns se recusam a acreditar em Deus, outros não podem fazê-lo, e alguns acreditam, mas não conseguem ter confiança em que Deus consiga livrá-los da obsessão. Aquele que se recusa a acreditar já tem dificuldade para aceitar sua impotência diante do álcool. Acredita que o ser humano é o ápice da evolução, o único deus que aceita. Renunciar a esta sua crença parece impossível. Seu padrinho vem então em seu auxílio, explicando que até para um amigo seu que era presidente da Sociedade Atéia Americana foi possível contornar este obstáculo.

Seu padrinho pede que estude três afirmações: Alcoólicos Anônimos não exige que se acredite em coisa alguma; para alcançar e manter a sobriedade não é preciso aceitar de uma vez só o Segundo Passo; o único requisito realmente necessário é ter a mente aberta. O padrinho continua relatando a sua própria experiência, como alguém que tinha tido uma educação científica, e inicialmente encarara a irmandade de A. A. como sendo totalmente anticientífica. No entanto, diante dos resultados prodigiosos que A. A. mostrava, desistiu de argumentar. A partir de então, começou a ver e sentir, e o Segundo Passo começou a infiltrar-se em sua vida.

Explica que existem inúmeros caminhos que os membros de A. A. seguem, e muitos

começaram considerando A. A. como Poder Superior, e assim ultrapassaram a barreira inicial. A partir de então "... sua fé se ampliou e aprofundou.

Libertados da obsessão pelo álcool, com suas vidas inexplicavelmente transformadas, chegaram a acreditar num Poder superior, e a maioria já falava em Deus" (Os Doze Passos, p. 19).

Outras pessoas tiveram fé e a perderam. Destas, algumas desenvolveram preconceito contra a religião, outras se rebelaram por Deus não ter satisfeito suas exigências. Outras ainda tornaram-se indiferentes, ou se afastaram de vez.

As pessoas que perderam a fé às vezes têm dificuldade maior para aceitar A. A., pois desenvolvem "... barreiras da indiferença, da presumida auto-suficiência, do preconceito e do desprezo (...) mais sólidas e formidáveis para estas pessoas que qualquer barreira construída pelo agnóstico duvidoso ou pelo ateu militante" (Os Doze Passos, p. 20). Bem situadas financeiramente, não sentiam necessidade de qualquer manifestação religiosa ou equivalente.

Pessoas intelectualmente auto-suficientes também encontram dificuldades quando chegam ao grupo de A. A.. Sentindo-se anteriormente superiores às outras pessoas, percebem que existem reconsiderações a serem feitas. Membros mais experientes do grupo, que já passaram por esta experiência, mostram pelo seu exemplo que a humildade e inteligência podem ser compatíveis, desde que a humildade esteja em primeiro plano. Desta forma torna-se possível adquirir uma fé que funciona.

Outro grupo de pessoas criticava a Bíblia e a moralidade dos religiosos. Chegando em A. A., precisaram reconhecer que toda sua crítica serviu para alimentar seu ego: criticando a falha de algumas pessoas religiosas, podiam sentir-se superiores a elas.

Muitas vezes observado pelos psiquiatras, o desafio é uma característica predominante em muitos alcoolistas e. Já que Deus não havia atendido suas solicitações, de nada lhes valia a fé, e a rebeldia contra Deus se instalava. Em A. A., percebem seu engano: em momento algum haviam pedido a Deus qual seria a Sua vontade em relação a eles. Ao contrário, sempre a Ele diziam o que fazer. Percebem que não é possível crer em Deus e ao mesmo tempo desafiá-Lo. Além disso, vêem o fruto da fé na superação de dificuldades imensas pelas quais homens e mulheres de A. A. passaram, e concluem que merece ser pago qualquer preço que seja necessário pagar pela humildade.

Existem ainda alcoolistas cheios de fé que continuam bebendo. Fazem inúmeras promessas para parar, lutam contra o álcool, pedem para isso ajuda de Deus, mas mesmo assim não conseguem parar de beber. Constituem um enigma para as pessoas que o rodeiam, mas não para os membros de A. A.: a chave está ligada à pureza da fé, e não à quantidade de prática religiosa. Estes alcoolistas, após um exame mais profundo, dão-se conta de que sua prática religiosa vinha sendo apenas superficial, e também, que nunca haviam aprendido a rezar de maneira correta, pedindo a Deus que a vontade dEle prevalecesse.

Poucos alcoolistas que ainda bebem percebem estar mentalmente doentes, e o mundo, desconhecedor da diferença entre o beber racional e o alcoolismo, contribui para que esta cegueira se mantenha. As reuniões de A. A. são "... uma

segurança de que Deus nos levará de volta à sanidade , se soubermos nos relacionar corretamente com Ele” (Os Doze Passos, p. 24).

ALVO: SANIDADE

“... o Segundo Passo, sutil e gradualmente, começou a se infiltrar em minha vida. Não posso dizer a ocasião e a data em que vim acreditar num Poder Superior a mim mesmo, mas certamente tenho essa crença agora”.

“Viemos acreditar”. Eu acreditava da boca para fora quando sentia vontade ou quando pensava que ficaria bem. Eu realmente não confiava em Deus. Não acreditava que Ele se preocupava comigo. Continuei tentando mudar as coisas que eu não podia mudar. Aos poucos, de má vontade, comecei a colocar tudo nas mãos Dele dizendo: “Você é onipotente, então tome conta disto”. Ele tomou. Comecei a ter respostas para os meus problemas mais profundos, algumas vezes nas horas mais inesperadas: dirigindo para o trabalho, comendo um lanche, ou quando estava quase adormecido. Percebi que eu não tinha pensado naquelas soluções – um Poder Superior a mim mesmo as estava dando. Eu vim a acreditar.

PREENCHENDO UMA LACUNA

Bastava para o caso fazermos-nos uma lacônica pergunta: “Creio agora ou estou disposto a crer, que exista um Poder Superior a mim mesmo?” Uma vez que o homem possa responder que crê ou quer acreditar; asseguramos-lhe enfaticamente que está no caminho certo do êxito.

Sempre fui fascinado com o estudo dos princípios científicos. Estava emocional e fisicamente distante das pessoas enquanto procurava o Conhecimento Absoluto. Deus e espiritualidade eram exercícios acadêmicos, sem significado. Era um moderno homem de ciência, o conhecimento era o meu Poder Superior. Colocando as equações na posição correta, a vida era apenas outro problema para resolver.

Mas meu ego interior estava morrendo pela solução proposta pelo meu homem exterior para os problemas da vida e a solução sempre foi o álcool. Apesar de minha inteligência, o álcool tornou-se meu poder superior. Foi através do amor incondicional que emana das pessoas de A .A. e das reuniões, que fui capaz de descartar o álcool como meu poder superior.

A grande lacuna estava preenchida. Não estava mais sozinho e separado da vida. Tinha encontrado um verdadeiro Poder Superior a mim mesmo, tinha encontrado o amor de Deus. Existe somente uma equação que realmente me importa agora: Deus está em A. A.

QUANDO A FÉ ESTÁ PERDIDA

“Às vezes A. A. é aceito com maior dificuldade pelos que perderam ou rejeitaram a fé do que pelos que nunca tiveram, pois acham que já experimentaram a fé e esta não lhes serviu. Experimentaram viver com fé e sem fé.”

Tão convencido estava de que Deus tinha me abandonado que ao final tornei-me provocador, embora soubesse que não devia agir assim, e mergulhei numa bebedeira. Minha fé tornou-se amarga e não foi coincidência. Aqueles que já tiveram uma grande fé atingem o fundo com mais dificuldade.

Levou tempo para que minha fé reascendesse, mesmo tendo vindo para A. A. Estava intelectualmente agradecido por sobreviver a queda tão vertiginosa, mas meu coração sentia-se endurecido. Ainda assim, persisti com o programa de A. A.: as alternativas eram muito tristes! Continuei assistindo as reuniões e, aos poucos, minha fé foi ressurgindo.

UMA LIBERTAÇÃO GLORIOSA

“A partir do momento em que desisti de argumentar, comecei a ver e a sentir. Nesse instante, o Segundo Passo, sutil e gradualmente, começou a se infiltrar em minha vida. Não posso dizer a ocasião e a data em que vim acreditar num Poder Superior a mim, mas, certamente, tenho esta crença agora. Para adquiri-la bastou-me parar de lutar e praticar o restante do programa de A. A. Com o maior entusiasmo de que dispunha.”

Depois de anos satisfazendo a uma “desenfreada obstinação”, o Segundo Passo tornou-se para mim uma libertação gloriosa de ficar sozinho. Nada agora é mais doloroso ou intransponível na minha jornada. Alguém está sempre aqui para compartilhar comigo as cargas da vida. O Segundo Passo tornou-se uma forma de reforçar minha relação com Deus, e agora percebo que minha insanidade e meu ego estavam curiosamente ligados. Para livrar-me do anterior, devo entregar este a alguém com os ombros muito mais largos que os meus.

UM PONTO DE REAGRUPAMENTO

“Portanto, o Segundo Passo é o ponto de reagrupamento para todos nós. Sejamos agnósticos, ateus, ou ex-crentes, podemos agrupar neste Passo”. Sinto que o programa de A. A. é inspirado por Deus e que Deus está presente em todas as reuniões. Eu vejo, acredito, e vim a saber que A. A. funciona, porque permaneci sóbrio hoje. Voltei minha vida para A. A. e para Deus, indo a uma reunião de A. A. Se Deus está em meu coração e em tudo mais, então sou uma pequena parte de um todo e não sou único. Se Deus está no meu coração e me fala através de outras pessoas, então eu devo ser um canal de Deus para outras pessoas. Devo procurar fazer sua vontade vivendo os princípios espirituais e minha recompensa será a sanidade e sobriedade emocional.

UM CAMINHO PARA A FÉ

A verdadeira humildade e a mente aberta poderão nos conduzir à fé. Toda reunião de A. A. é uma segurança de que Deus os levará de volta à sanidade, se soubermos nos relacionar corretamente com Ele.

Minha última bebedeira deixou-me num hospital totalmente quebrado. Foi então que fui capaz de ver meu passado flutuar na minha frente. Percebi que por causa da bebida, tinha vivido todos os pesadelos que pudera haver imaginado. Minha própria teimosia e obsessão para beber levaram-me para um abismo escuro de alucinações, apagamentos e desespero. Finalmente vencido, pedi ajuda a Deus. Sua presença convenceu-me para que acreditasse. Minha obsessão pelo álcool foi tirada e minha paranóia foi suspensa. Não estou mais com medo. Sei que minha vida é saudável e sã.

O AMOR EM SEUS OLHOS

Alguns de nós se recusam a acreditar em Deus, outros não podem e ainda outros, embora acreditem na existência de Deus, de forma alguma confiam que Ele levará a cabo este milagre.

Foram as mudanças que vi nas novas pessoas que vieram para a Irmandade que me ajudaram a perder o medo e mudaram minha atitude negativa em positiva. Podia ver o amor em seus olhos e estava impressionado pelo muito que a

sobriedade “Um dia de cada vez” significava para eles. Eles olharam honestamente para o Segundo Passo e vieram a acreditar que um Poder superior a eles, iria restituí-los à sanidade. Isto fez com que eu tivesse fé na Irmandade e esperança que funcionaria também para mim. Descobri que Deus era um Deus amoroso, não aquele Deus puni dor que eu temia antes de chegar em A. A.. Descobri que Ele tinha estado comigo durante todas aquelas horas em que eu estava com problemas antes de vir para A. A. Hoje sei que foi Ele quem me levou para A. A. e que eu sou um milagre.

A DADIVA DO RISO

A esta altura, seu padrinho de A. A. geralmente se põe a rir.

Antes de começar minha recuperação do alcoolismo, o riso era um dos mais dolorosos sons que conhecia. Eu nunca ria e sentia que se alguém mais risse, era de mim! Minha auto piedade negava-me o mais simples dos prazeres, ou a leveza do coração. No final do meu alcoolismo, nem mesmo o álcool provocava em mim uma risada de bêbado.

Quando meu padrinho em A. A. começou a rir e a mostrar a minha auto piedade e enganos alimentados pelo ego, fiquei aborrecido e magoado, mas ele ensinou-me a aliviar-me e a focalizar a minha recuperação. Logo aprendi a rir de mim mesmo e, eventualmente, ensinar os meus afilhados a rir também. Todo dia pelo a Deus para ajudar-me a parar de me levar muito a sério.

UMA TAREFA DE TODA A VIDA

“Mas como, nestas circunstâncias, poderei manter-me calmo? É isso o que eu quero saber”.

Nunca foi conhecido pela minha paciência. Quantas vezes me perguntei: “Por que esperar, se posso ter tudo agora?” Em verdade, quando me apresentaram os Doze Passos, pela primeira vez, me sentia como um “garoto numa loja de doces”. Não podia esperar para ir até o Décimo Segundo Passo: pois com certeza era apenas trabalho para alguns meses, ou assim em pensava! Percebo agora que viver os Doze Passos de A. A. é um empreendimento para toda a vida.

FAZENDO DE A. A. O TEU PODER SUPERIOR

“... você poderá, se quiser... considerar A. A. em si como sua “força superior”. Nele se encontra um grande número de pessoas que resolveram seus problemas com o álcool ... muito membros ... atravessaram a barreira inicial ... sua fé se ampliou e se aprofundou ... transformados, chegaram a acreditar num Poder Superior...”.

Ninguém era maior que eu, ao menos aos meus olhos, quando eu bebia. Todavia, não podia sorrir para mim no espelho, assim é que cheguei em A. A. onde, com outros, ouvi falar de um Poder Superior. Não podia aceitar o conceito de um Poder Superior, porque acreditava que Deus era cruel e sem amor. Em desespero escolhi uma mesa, uma árvore, depois meu Grupo de A. A. como meu Poder Superior. O tempo passou, minha vida melhorou e comecei a pensar sobre este Poder Superior. Pouco a pouco, com paciência, humildade e muitas perguntas, comecei a acreditar em Deus.

Agora meu relacionamento com meu Poder Superior me dá a força para viver uma vida sóbria e feliz.

(Fonte: Reflexões Diárias – paginas: 40-42-43-44-45-46-56-59-73-175)

2º PASSO

Vimos a

acreditar que um PODER SUPERIOR a nós mesmos poderia devolver-nos á

Sanidade”

Uma noite eu tive um sonho...

**Sonhei que estava andando na praia com o Senhor,
E através do Céu, passavam cenas de minha vida.
Para cada cena que passava, percebi pegadas na areia;
Uma era minha e a outra do Senhor.
Quando a última cena de minha vida passou diante de nós,
olhei para as pegadas na areia,
Notei que muitas vezes no caminho da minha vida
havia apenas um par de pegadas na areia.
Notei também que isso aconteceu nos momentos mais difíceis**

da minha vida.

Isso aborreceu-me deveras e perguntei então ao Senhor:

- Senhor, Tu me disseste que,

uma vez que eu resolvi Te seguir,

Tu andarias sempre comigo, todo o caminho,- Mas notei que nos momentos das maiores atribuições do meu viver havia na areia dos caminhos da vida, apenas um par de pegadas.- Não compreendo...

Porque nas horas em que eu mais necessitava Tu me deixastes?

O Senhor respondeu :- Meu precioso filho, Eu te amo e jamais te deixaria nas horas da tua prova e do teu sofrimento.Quando viste na areia apenas um par de pegadas, foi exatamente aí que

EU TE CARREGUEI EM MEUS BRAÇOS!

“Quando comecei a falar em Deus e sobretudo a acreditar em sua existência não consigo me lembrar , mas reconheço que sem sua força e Sua Luz nada teria conseguido .

Como todo alcoólatra ou grande parte dos alcoólatras , já havia experimentado em

minha vida a religiosidade e momentos de crença em DEUS . Mas , igualmente , igual como todo alcoólatra ou quase todo alcoólatra , eu não possuía mais quaisquer resquício de Fé que pudesse alimentar o meu soerguimento como homem . Meu desdém por Deus era enorme . Talvez este tal Deus fosse muito bonzinho para os outros , não para mim .

Afinal onde estava ? A Quem estaria atendendo durante tanto tempo que havia se esquecido de mim ? Onde andaria aquele Deus de justiça , o Deus da minha catequese, sempre tão misericordioso ?

Eu morria aos poucos , envergonhado de mim e ELE não dava nem sinal de se preocupar comigo ! Quantas vezes , me lembrando do Filho de Deus , do Cristo amigo da minha adolescência , clamei por sua Misericórdia antes de sorver o Primeiro Gole do Dia.?

Em A. A. não precisei que me apontassem um DEUS e nem mesmo pretenderam fazê-lo .Precisei que me apontasse meu irmão alcoólico , “ontem tão sofrido e hoje tão cheio de esperança e confiança” neste mesmo Deus que por tanto tempo recusei ,

negligencie e neguei .

E então aprendi , compartilhando minha nova Vida com meus comps.(as) uma das mais lindas verdades que podemos encontrar em nossa Literatura : “ Nenhum homem poderia acreditar em DEUS e desafiá-lo ao mesmo tempo .A Crença significava a Confiança e não o Desafio.”

E confiei em DEUS

.Confiei e confio que , permanecendo com ELE , pouco a pouco vai restabelecendo a Minha Sanidade . É como se fosse a restauração de uma velha imagem ou de um Livro carcomido pela traça.

ESTE trabalho , puramente artesanal , de volta á Sanidade, poderá tomar o restante de minha Vida , mas pouco me Importa . Esta Restauração constitui hoje o grande trabalho e a grande alegria também para o resto de minha Vida .

Continuo acreditando em Meu Grupo de AA. e na força que vem de meu companheiro , mas sobretudo na força De Um PODER SUPERIOR agindo sobre cada Um de nós , desde que queiramos e estejamos prontos para isso.”

É obvio, gostaríamos que a vida não tivesse estradas tortuosas e becos sem saída. Gostaríamos que fosse um só caminho iluminado e que nada precisássemos mudar para chegar sempre mais acima, sem parar para pensar e reprogramar nossos caminhos.

Porém, a dor, o sofrimento, as doenças e a morte estão sempre presentes para sinalizar o caminho a seguir. É nessas condições que muitas vezes perdemos a governabilidade de nossas vidas e necessitamos começar a desenvolver uma abertura mental que nos devolverá a sanidade perdida.

A mente é como um pára-quadras; só funciona quando aberto! Isso mesmo, a diferença é que no pára-quadras puxa-se a cordinha e ele se abre; já a mente se abre quando ouvimos as pessoas, lemos, estudamos, observamos, cultivamos a humildade e treinamos para mantê-la cada vez mais aberta, aí, sim, poderemos entender o verdadeiro significado deste 2º Passo. “Viemos a acreditar que um Poder Superior a nós mesmos poderia devolver-nos à sanidade”.

Mas o que seria sanidade mental? É a saúde de nossa mente, que significa ter pensamentos e sentimentos positivos sobre nós mesmos.

É tradicional o provérbio de que “o bom humor afasta as doenças”, ou “aquele que ri, vive mais”. Isto significa que a mente tem relação direta ou indireta com o corpo.

Assim, à medida que “alimentamos” bem nossa saúde mental com emoções positivas, poucos aborrecimentos e bons pensamentos, melhor será a nossa saúde física também.

Portanto, sanidade mental significa total saúde da mente e do corpo, que implica em viver uma vida de ação sem conflito, pois é o conflito que causa o desequilíbrio.

Só com a ajuda Dele, nosso Poder Superior readquiriremos o equilíbrio mental.

Este passo nos leva a crer que há uma solução e que poderemos voltar a ter saúde mental.