

A IRMANDADE



Alcoólicos Anônimos não mantém registro de seus membros, portanto, é muito difícil obter números exatos em um determinado momento. Alguns Grupos não estão inscritos no GSO (EUA/Canadá). Outros não fornecem dados referentes à sua composição e, portanto, não estão registrados nos arquivos computadorizados. Não há forma possível de calcular o número de membros que não estão filiados a um Grupo de A.A. local. Os números que aparecem a seguir se baseiam nos dados recebidos pelo GSO 1 janeiro de 2002, esse valor consiste numa média, pois muitos grupos não informam seus números.

Não existe uma forma prática de contagem de frequentadores que não são membros de um Grupo.

O que é A.A.

Alcoólicos Anônimos é uma irmandade mundial de homens e mulheres que se ajudam mutuamente a permanecerem sóbrios. Eles oferecem a mesma ajuda a qualquer um que tenha um problema com a bebida e queira para de beber. Por serem todos alcoólicos, eles tem uma compreensão mutua especial. Sabem como essa doença os atinge – e aprenderam como se recuperar do alcoolismo dentro de A.A.

Os membros de A.A. dizem que hoje são alcoólicos – mesmo que não bebam há anos. Eles não dizem que estão “curados”. Uma vez que a pessoa tenha perdido a possibilidade de controlar a bebida, nunca mais é possível beber controladamente – ou, em outras palavras, ele nunca pode tornar-se um “antigo alcoólico” ou um “ex-alcoólico”. Mas em A.A. ele pode tornar-se um alcoólico sóbrio, um alcoólico em recuperação.

A posição do A.A. no campo do alcoolismo.

A história de A.A. está repleta de nomes de não alcoólicos, profissionais e leigos, que se interessaram pelo programa de recuperação de A.A. Milhões de nós devem suas vidas a essas pessoas e nossa dívida de gratidão não tem limites.

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

A Irmandade funciona através de mais de 97.000 Grupos locais em 150 países. Milhões de alcoólicos têm alcançado a sobriedade em A.A., mas seus membros reconhecem que seu programa não é sempre eficaz com todos os alcoólicos e que alguns necessitam de aconselhamento e tratamento profissional.

AA preocupa-se unicamente com a recuperação pessoal e contínua dos alcoólicos que procuram socorro na Irmandade. O movimento não se dedica a pesquisas sobre alcoolismo ou ao tratamento médico ou psiquiátrico, e não apoia quaisquer causas - embora os membros de A.A. possam participar como indivíduos.

O movimento adotou a política de "cooperação mas não afiliação" com outras organizações que se dedicam ao problema do alcoolismo.

Alcoólicos Anônimos é autossuficiente através de seus membros e Grupos, recusando contribuições de fontes externas. Os membros de AA preservam seu anonimato pessoal em nível de imprensa, filmes, Rádio, TV, Internet e outros meios de comunicação.

Como A.A. vê o Alcoolismo?

O alcoolismo é, em nossa opinião, uma doença física, mental e espiritual, progressiva, incurável e de término fatal. Os alcoólicos que conhecemos parecem ter perdido o poder para controlar suas doses de bebidas alcoólicas.

Como AA funciona?

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

Que são Grupos de A.A.?

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

Os grupos geralmente são democráticos, assistidos por "comitês de serviços" de curtos períodos de mandato. Desta maneira, nenhum grupo de AA tem uma liderança permanente.

Que são Reuniões de A.A.?

Alcoólicos Anônimos é constituído por mais de 90 mil grupos locais em 146 países. Cada grupo realiza reuniões regulares, nas quais os membros relatam entre si suas experiências - geralmente em relação aos "DOZE PASSOS" sugeridos para a recuperação, e às "DOZE TRADIÇÕES" sugeridas para as relações dentro da Irmandade e com a comunidade de fora.

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

Quem são os Membros de A.A.?

Pessoas que acham que têm problemas com sua maneira de beber são bem-vindas para assistir a qualquer reunião de A.A. Elas tornam-se membros simplesmente ao decidir que querem sê-lo.

Membros de AA são homens e mulheres provenientes de todos os níveis sociais, desde adolescentes até pessoas com idade avançada, de todas as raças, de todos os tipos de afiliações religiosas, e mesmo sem nenhuma.

O que você pode esperar de A.A.?

Os membros de A.A. ajudam qualquer alcoólico que demonstre interesse em ficar sóbrio.

Os membros de A.A. podem visitar o alcoólico que necessite de ajuda - embora eles possam sentir que seja melhor para o alcoólico solicitar tal ajuda antes.

Eles podem auxiliar a providenciar uma internação hospitalar. Os escritórios de serviços de AA frequentemente sabem onde existem hospitais para tratamento de alcoolismo, embora AA não seja afiliada a qualquer estabelecimento hospitalar.

Os membros de A.A. têm satisfação em compartilhar suas experiências com qualquer pessoa interessada, seja em conversações ou em reuniões formais.

O que A.A. não faz?

A.A. não leva os membros a tentar convencer alcoólicos a ingressar na Irmandade. A.A. é para os alcoólicos que querem alcançar sobriedade.

A.A. não vigia seus membros para ver se vão beber ou não, A.A. ajuda os alcoólicos a se ajudarem.

A.A. não é uma organização religiosa. Todos os membros são livres para decidir sobre as suas próprias ideias a respeito do significado da vida.

A.A. não é uma organização médica, não dá remédios nem orientação psiquiátrica.

A.A. não dirige quaisquer hospitais, ambulatórios, sanatórios; nem fornece serviços de enfermagem.

A.A. não tem ligação com qualquer outra organização. Mas A.A. coopera com organizações que combatem o alcoolismo. Alguns membros trabalham para tais organizações – mas por motivos pessoais – não como representantes de A.A.

A.A. não aceita dinheiro de fontes fora de A.A. nem particulares ou governamentais.

A.A. não oferece qualquer serviço social, não oferece hospedagem, comida, roupa, emprego ou dinheiro. A.A. ajuda o alcoólico a permanecer sóbrio, para que ele possa conseguir essas coisas por si mesmo.

Alcoólicos Anônimos enfatiza o “anonimato” dos membros da Irmandade. Não admite que os nomes de seus membros apareçam na TV, rádio, jornais, internet ou qualquer outro meio de divulgação. E membros não citam nomes de outros membros para pessoas fora de A.A. Mas os membros não ficam envergonhados por pertencerem em A.A. Eles apenas querem encorajar mais alcoólicos a encontrar ajuda através de A.A. eles não querem parecer heróis e heroínas simplesmente por cuidarem de sua própria saúde.

A.A. não fornece cartas de referência a comissões de livramento condicional, advogados, oficiais de justiça, agências de emprego, etc.

progressiva, incurável e de término fatal. Os alcoólicos que conhecemos parecem ter perdido o poder para controlar suas doses de bebidas alcoólicas.

A A NA COMUNIDADE

A.A. em sua comunidade.

Como a Irmandade de A.A. trabalha em sua Comunidade para ajudar alcoólicos

A história de A.A. está repleta de nomes de não alcoólicos, profissionais e leigos, que se interessaram pelo programa de recuperação de A.A. Milhões de nós devemos nossas vidas a essas pessoas e nossa dívida de gratidão não tem limites.

A Posição de A.A. no Campo do Alcoolismo.

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

A Irmandade funciona através de mais de 112.000 Grupos locais em 181 países. Milhões de alcoólicos têm alcançado a sobriedade em A.A., mas seus membros reconhecem que seu programa não é sempre eficaz com todos os

alcoólicos e que alguns necessitam de aconselhamento e tratamento profissional.

A.A. preocupa-se unicamente com a recuperação pessoal e contínua dos alcoólicos que procuram socorro na Irmandade. O movimento não se dedica a pesquisas sobre alcoolismo ou ao tratamento médico ou psiquiátrico, e não apoia quaisquer causas, embora os membros de A.A. possam participar como indivíduos.

O movimento adotou a política de "cooperação mas não afiliação" com outras organizações que se dedicam ao problema do alcoolismo.

Alcoólicos Anônimos é autossuficiente através de seus membros e Grupos, recusando contribuições de fontes externas. Os membros de A.A. preservam seu anonimato pessoal em nível de imprensa, filmes e outros meios de comunicação.

Como A.A. vê o Alcoolismo?

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

Como A.A. funciona?

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

Que são os Grupos de A.A.?

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

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

Que são Reuniões de A.A.?

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

Quem são os membros de A.A.?

Pessoas que acham que têm problemas com sua maneira de beber são bem vindas para assistir a qualquer reunião de A.A. Elas tornam-se membros simplesmente ao decidir que querem sê-lo.

Membros de A.A. são homens e mulheres provenientes de todos os níveis de vida, desde adolescentes até pessoas com idade avançada, de todas as raças, de todos os tipos de afiliações religiosas formais, e mesmo sem nenhuma.

Onde você pode Encontrar A.A.?

Procure por "Alcoólicos Anônimos" na seção "Escritórios de A.A. no Brasil", e na lista telefônica. Nas capitais e nas grandes cidades do Brasil, uma Central ou Intergrupala de Serviços de A.A. poderá responder suas perguntas ou colocar você em contato com membros de A.A.

Ou acesse www.alcoolicosanonimos.org.br, endereço do nosso Escritório de Serviços Gerais - ESG.

Que é o ESG Escritório de Serviços Gerais?

Este escritório serve como centro nacional de informações. A literatura de A.A. no Brasil é publicada e distribuída pela JUNAAB. O ESG é a secretaria da JUNAAB - Junta de Serviços Gerais de A.A. no Brasil, composta por nove Custódios, sendo seis alcoólicos membros de A.A., três não alcoólicos, amigos de A.A. e Diretores, Coordenadores de Comitês, Delegados à RSM - Reunião de Serviço Mundial e um Gerente Administrativo.

Nem a JUNAAB ou o ESG tem "autoridade" sobre os membros de A.A. ou Grupos. Ambos são responsáveis perante os Grupos e, anualmente, apresentam um relatório à Conferência de Serviços Gerais, composta por Delegados selecionados pelos Grupos de A.A., dois em cada Área (Estado) do Brasil.

O que você pode esperar de A.A.?

(1) Os membros de A.A. ajudam qualquer alcoólico que demonstre interesse em ficar sóbrio.

(2) Os membros de A.A. podem visitar o alcoólico que deseje ser ajudado? embora eles possam sentir que seja melhor para o alcoólico solicitar tal ajuda antes.

(3) Eles podem auxiliar a providenciar uma internação hospitalar. Os escritórios de serviços de A.A. geralmente possuem endereços de hospitais para tratamento de alcoolismo, embora A.A. não seja afiliado a qualquer estabelecimento hospitalar.

(4) Os membros de A.A. têm satisfação em compartilhar suas experiências com qualquer pessoa interessada, seja em conversações ou em reuniões formais.

O que A.A. não faz?

(1) Recrutar membros ou fornecer a motivação inicial para que os alcoólicos se recuperem.

(2) Manter registro ou históricos de casos dos membros.

(3) Acompanhar ou tentar controlar seus membros.

(4) Fazer diagnósticos ou prognósticos clínicos ou psicológicos.

(5) Providenciar hospitalização, medicamentos ou tratamento psiquiátrico.

(6) Fornecer alojamento, alimentação, roupas, emprego, dinheiro ou outros serviços semelhantes.

(7) Fornecer aconselhamento familiar ou profissional.

(8) Participar de pesquisas ou patrociná-las.

(9) Filiar-se a entidades sociais (embora muitos membros e servidores cooperem com elas).

(10) Oferecer serviços religiosos.

(11) Participar de qualquer controvérsia sobre álcool ou outros assuntos.

(12) Aceitar dinheiro pelos seus serviços ou contribuições de fontes não-A.A.

(13) Fornecer cartas de recomendação a juntas de livramento condicional, advogados, oficiais de justiça, escolas, empresas, entidades sociais ou quaisquer outras organizações ou instituições.

NOTA: Um membro de A.A., individualmente, pode fazer algumas dessas coisas, de forma privada e pessoal, mas não como membro de A.A. Muitos profissionais no campo de alcoolismo também são membros de A.A. Seu trabalho profissional, porém, NÃO tem nada a ver com sua condição de

membro de A.A. Alcoólicos Anônimos, como tal, não pretende ter competência para realizar serviços profissionais como os relacionados acima.

A A É RELIGIOSO

A.A. é uma sociedade religiosa, ou um Movimento de Temperança?

A.A. é uma sociedade religiosa?

Não, A.A. não é uma sociedade religiosa, pois não impõe nenhuma crença religiosa definida como condição para ser membro. Embora aprovada e apoiada por muitos líderes religiosos, não é ligada a nenhuma organização ou seita. Entre seus membros encontram-se católicos, protestantes, judeus, membros de outras religiões, agnósticos e ateus.

O programa de recuperação de A.A. baseia-se inegavelmente na aceitação de certos valores espirituais. Cada membro pode interpretar à sua vontade esses valores ou até mesmo nem lhes dar importância se assim o desejar.

A maioria dos membros, antes mesmo de procurar A.A. já havia admitido que não podia controlar-se com relação à bebida.

O álcool havia se tornado um poder superior a ela, tendo sido aceito nesses termos. A.A. sugere que, para alcançar e manter a sobriedade, o alcoólico precisa aceitar e confiar em outro Poder, que reconhece ser superior a ele mesmo. Alguns alcoólicos consideram que o próprio Grupo de A.A. é o Poder superior a eles mesmos; para muitos outros esse poder é Deus - na forma que O concebe.

Todavia, há ainda outros que contam com conceitos inteiramente diferentes de um Poder Superior.

Alguns alcoólicos, quando procuram A.A., mostram claras reservas quanto à aceitação de qualquer conceito de um Poder Superior a si mesmo. A experiência mostra que, se mantiverem uma mente aberta sobre o assunto e continuarem assistindo às reuniões de A.A., provavelmente não terão grandes dificuldades em chegar a uma solução aceitável para esse problema decididamente pessoal.

A.A. é um movimento de temperança?

Não. A.A. não tem ligação alguma com os movimentos de temperança. A.A. "não apoia nem combate quaisquer causas". Essa frase, do resumo amplamente aceito dos objetivos da Irmandade, naturalmente se aplica à questão dos chamados movimentos de temperança. O alcoólico que alcançou a sobriedade e está tentando seguir o programa de recuperação de A.A. tem uma atitude a respeito do álcool que poderia assemelhar-se à atitude do diabético com relação aos doces.

Embora muitos membros de A.A. reconheçam que o álcool poderá não fazer mal para algumas pessoas, sabem que para eles é um veneno. O membro típico de A.A. não deseja privar ninguém de algo que, usando bem, possa ser uma fonte de prazer. Ele simplesmente reconhece que, pessoalmente, é incapaz de controlar a bebida alcoólica.

COMO FUNCIONA

AA pode ser descrito como um método para recuperação do alcoolismo, no qual os membros ajudam-se mutuamente, compartilhando entre si uma enorme

gama de experiências semelhantes em sofrimento e recuperação do alcoolismo.

Bill W.

Raramente vimos alguém fracassar tendo seguido cuidadosamente nosso caminho.

O programa de A. A. de recuperação do alcoolismo, acreditamos, funcionará para quase todos que sinceramente desejem parar de beber. Pode igualmente funcionar para aqueles que são estimulados a procurar o A. A. Muitos de nós fizemos nosso primeiro contato com A. A. em razão de pressão social ou trabalhista. Depois tomamos nossa própria decisão.

Temos visto alguns alcoólicos vacilarem um pouco antes de entenderem o programa. Temos visto outros fazerem apenas esforços superficiais para seguir os princípios graças aos quais, comprovadamente, milhares de nós, agora, conservamos nossa sobriedade; geralmente, os esforços superficiais não bastam.

Mas não importa o quanto desprovido de recursos possa estar o alcoólico, ou quanto mais alto ele ou ela figure na escala social ou econômica. Sabemos, por experiência e observação própria, que o A. A. oferece uma maneira sóbria de sair da cadeia de confusões e problemas causados pela bebida. Muitos de nós achamos ser uma maneira agradável.

Quando pela primeira vez procuramos o A. A., muitos de nós tínhamos uma série de problemas graves – problemas envolvendo dinheiro, família, emprego e com nossas próprias personalidades. Logo descobrimos que nosso problema principal imediato era o álcool. Controlado este, conseguimos, com sucesso, resolver os outros,. Nem sempre resolvemos estes problemas com facilidade, mas, estando sóbrios, temos podido lidar com eles de um modo muito mais eficiente do que quando bebíamos.

Houve época em que muitos de nós acreditávamos ser o álcool a única coisa que tornava a vida suportável. Não podíamos nem conceber uma vida sem a bebida. Hoje, através do programa de A. A., não nos sentimos privados de nada. Pelo contrário, sentimo-nos livres e achamos que uma nova dimensão se acrescentou às nossas vidas. Temos novos amigos, novos horizontes e novas atitudes. Após anos de desespero e frustração, muitos de nós sentimos que realmente começamos a viver pela primeira vez. Gostamos de compartilhar essa nova vida com qualquer pessoa que ainda sofra do alcoolismo, como outrora nós sofremos, e procurar um modo de sair da escuridão e encontrar a luz.

CONCEITOS

Os Doze Conceitos para o Serviço Mundial de A.A.

Com o crescimento de A.A., surgiram os grupos - no início poucos, depois centenas, a seguir milhares. Foi constituída uma Fundação do Alcoólico, mais tarde rebatizada de Junta de Serviços Gerais, para ser responsável por nossos assuntos. Depois, com a morte do Dr. Bob, e com Bill encarando a sua própria

mortalidade, uma Conferência de Serviços Gerais assumiu a liderança que havia recaído sobre os co-fundadores.

Conceito I

A responsabilidade final e a autoridade suprema pelos serviços mundiais de A.A. deveriam sempre residir na consciência coletiva de toda a nossa irmandade.

Alcoólicos Anônimos tem sido chamado de organização de ponta-cabeça, porque "a responsabilidade final e a autoridade suprema para os serviços mundiais" recaem sobre os grupos - e não sobre custódios da Junta de Serviços Gerais ou sobre o Escritório de Serviços Gerais, de Nova Iorque.

Conceito II

Quando, em 1955, os grupos de A.A. confirmaram a permanente ata de constituição da sua Conferência de Serviços Gerais, eles automaticamente delegaram à Conferência completa autoridade para a manutenção ativa dos nossos serviços mundiais e assim tornaram a Conferência - com exceção de qualquer mudança nas Doze Tradições ou no Artigo 12 da Ata da Constituição da Conferência - a verdadeira voz e a consciência efetiva de toda a nossa Sociedade.

O Conceito II estabelece a "responsabilidade final e a autoridade suprema" dos grupos de A.A.; contudo, na prática real, como podem eles conduzir as atividades dos serviços de A.A.? Por delegação, diz o Conceito II. O Grupo delega o poder de decisão para seus servidores eleitos para os represente nas reuniões de serviços competentes.

Conceito III

Como um meio tradicional de criar e manter uma relação de trabalho claramente definida entre os grupos, a Conferência, a Junta de Serviços Gerais de A.A. e as suas persas corporações de serviço, quadros de funcionários, comitês e executivos, assim assegurando as suas lideranças efetivas, é aqui sugerido que dotemos cada um desses elementos dos serviços mundiais com um tradicional "Direito de Decisão".

Os Servidores de confiança podem decidir quais problemas eles mesmos podem resolver e quais os assuntos que relatarão, consultarão, ou sobre os quais pedirão orientações específicas. Essa é a essência do "Direito de Decisão"

Conceito IV

Através da estrutura de nossa Conferência, deveríamos manter em todos os níveis de responsabilidade um tradicional "Direito de Participação", tomando cuidado para que a cada setor ou grupo de nossos servidores mundiais seja concedido um voto representativo em proporção correspondente à responsabilidade que cada um deve ter.

Que estejamos sempre seguros de que exista uma abundância de autoridade final ou suprema, para corrigir ou reorganizar; mas que estejamos igualmente seguros de que todos os nossos servidores de confiança tenham uma autoridade claramente definida e adequada para realizar o seu trabalho diário, e para cumprir suas claras responsabilidades.

Conceito V

Através de nossa estrutura de serviços mundiais, deveria prevalecer um tradicional "Direito de Apelação", assim nos assegurando de que a

opinião da minoria seja ouvida e de que as petições para a reparação de queixas pessoais sejam cuidadosamente consideradas.

Muitos ficam surpresos ao verificar os esforços feitos, a fim de garantir que a minoria tenha uma segunda oportunidade para expressar suas opiniões. Mesmo depois de amplo debate sobre uma questão, seguido de votação, em que uma "substancial unanimidade" foi alcançada, aqueles que fizeram oposição são chamados, individualmente, para ver se querem falar mais alguma coisa, a respeito de sua opinião minoritária.

Conceito VI

Em benefício de A.A. como um todo, a nossa Conferência de Serviços Gerais tem a principal responsabilidade de manter os nossos serviços mundiais e, tradicionalmente, tem a decisão final nos grandes assuntos de finanças e de normas de procedimento em geral. Mas a Conferência também reconhece que a principal iniciativa e a responsabilidade ativa, na maioria desses assuntos, deveria ser exercida principalmente pelos custódios, membros da Conferência, quando eles atuam entre si como Junta de Serviços Gerais de Alcoólicos Anônimos.

A Conferência deve delegar autoridade administrativa para a Junta de Serviços Gerais de Custódios. Os Custódios tem a responsabilidade legal e prática pelo funcionamento do A.A.

Conceito VII

A Conferência reconhece que a Ata de Constituição e os Estatutos da Junta de Serviços Gerais são instrumentos legais; que os custódios têm plenos poderes para administrar e conduzir todos os assuntos dos serviços mundiais de Alcoólicos Anônimos. Além do mais é entendido que a Ata de Constituição da Conferência não é por si só um documento legal, mas pelo contrário, ela depende da força da tradição e do poder da bolsa de A.A. para efetivar sua finalidade.

Este conceito procura explicar o relacionamento e o "equilíbrio de poderes" entre a Conferência e a Junta de Serviços Gerais.

Conceito VIII

Os custódios da Junta de Serviços Gerais atuam em duas atividades principais: (a) com relação aos amplos assuntos de normas de procedimentos e finanças em geral, eles são os principais planejadores e administradores. Eles e os seus principais comitês dirigem diretamente esses assuntos; (b) mas com relação aos nossos serviços, constantemente ativos e incorporados separadamente, a relação dos custódios é, principalmente, aquela de direito de propriedade total e de supervisão de custódia que exercem através da sua capacidade de eleger todos os diretores dessas entidades.

Este conceito lida com a maneira pela qual a Junta de Serviços Gerais "desempenha suas árduas obrigações" e seu relacionamento com suas duas corporações subsidiárias.

Conceito IX

Bons líderes de serviço, bem como métodos sólidos e adequados para a sua escolha são, em todos os níveis, indispensáveis para o nosso funcionamento e segurança no futuro. A liderança principal dos serviços mundiais, antes exercida pelos fundadores de A.A., deve, necessariamente, ser assumida pelos custódios da Junta de Serviços Gerais de Alcoólicos Anônimos.

Não importa com que cuidado, projetemos nossa estrutura de serviços em princípios e relações, não importa quão bem repartamos a autoridade e a responsabilidade, os resultados operacionais da nossa estrutura não podem ser melhores do que o desempenho pessoal daqueles que devem servir e fazê-la funcionar. Boa liderança não pode funcionar numa estrutura mal planejada... Liderança fraca não pode funcionar nem na melhor estrutura.

Conceito X

Toda a responsabilidade final de serviço deveria corresponder a uma autoridade de serviço equivalente - a extensão de tal autoridade deve ser sempre bem definida, seja por tradição, por resolução, por descrição específica de função, ou por atas de constituição e estatutos adequados.

A nossa estrutura de serviços não pode funcionar efetivamente e harmoniosamente a não ser que, em todos os níveis, cada responsabilidade operacional seja igualada a uma autoridade correspondente para desempenhá-la. Isto requer que a autoridade seja delegada em cada nível - e que a responsabilidade e a autoridade de cada órgão sejam bem definidas e claramente compreendidas.

Conceito XI

Enquanto os custódios tiverem a responsabilidade final pela administração dos serviços mundiais de A.A.; eles deverão ter sempre a melhor assistência possível dos comitês permanentes, diretores de serviços incorporados, executivos, quadros de funcionários e consultores. Portanto, a composição desses comitês subordinados e juntas de serviço, as qualificações pessoais dos seus membros, o modo como foram introduzidos dentro do serviço, os seus sistemas de revezamento, a maneira como eles são relacionados uns com os outros, os direitos e deveres especiais dos nossos executivos, quadros de funcionários e consultores, bem como uma base própria para a remuneração desses trabalhadores especiais, serão sempre assuntos para muita atenção e cuidado.

Neste conceito temos a explicação em grande detalhe da composição, funções e relações dos comitês permanentes da Junta de Serviços Gerais, e suas Juntas operacionais subsidiárias.

Conceito XII

As Garantias Gerais da Conferência: em todos os seus procedimentos, a Conferência de Serviços Gerais observará o espírito das Tradições de A.A., tomando muito cuidado para que a Conferência nunca se torne sede de riqueza ou poder perigosos; que suficientes fundos para as operações mais uma ampla reserva sejam o seu prudente princípio financeiro; que nenhum dos membros da Conferência nunca seja colocado em posição de autoridade absoluta sobre qualquer um dos outros; que todas as decisões sejam tomadas através de discussão, votação e, sempre que possível, por substancial unanimidade; que nenhuma ação da Conferência seja jamais pessoalmente punitiva ou uma incitação à controvérsia pública; que, embora a Conferência preste serviço a Alcoólicos Anônimos, ela nunca desempenhe qualquer ato de governo e que, da mesma forma que a Sociedade de Alcoólicos Anônimos a que serve, a Conferência permaneça sempre democrática em pensamento e ação.

Este conceito consiste nas Garantias Gerais da Conferência de Serviços Gerais. Ele está moldado em pedra, isto é, a porta está aberta a alterações e mudanças nos outros conceitos, e mostra que o resto da Ata de Constituição da Conferência "pode ser prontamente mudado" desde que haja "consentimento, por escrito", de três quartos de todos os Grupos de A.A. do mundo!

Direitos autorais de [Alcoholics Anonymous World Services, Inc.](#) ; publicado com permissão

CRESCIMENTO

Crescimento Espiritual

Dr. Laís Marques da Silva, ex-Custódio e Presidente da JUNAAB.

Palestra proferida por ocasião da XVI Convenção Nacional de Alcoólicos Anônimos - São Paulo, abril de 2003

VIDA ESPIRITUAL

“Não somos seres humanos passando por uma experiência espiritual, somos seres espirituais passando por uma experiência humana”.

Teilhard de Chardin

É frequente que as pessoas tenham a ideia errada de que a vida espiritual é alguma coisa diferente e que deva ser vivida em separado, num cantinho lá do céu, num ambiente etéreo e místico. Pensam também que o nosso dia a dia está ligado a uma outra realidade que não é lá estas coisas, se comparada com o que concebem como sendo a vida espiritual, além de muito mundana. É também comum pensar que, para ser uma pessoa espiritual, é preciso não dar importância à nossa vida do dia a dia e ir para outra dimensão inteiramente diferente, um reino especial.

Separamos e dividimos o que é uno e isso acontece com frequência. Ademais, a dimensão do que se entende por vida espiritual vai muito além da repetição inconsciente de um ritual ou de uma oração. Por vezes, nos damos conta do potencial que temos de crescimento, mas é preciso ter em mente que ele não acontece por si mesmo. Há caminhos a serem percorridos, programas e passos a nos orientar a fim de termos esse potencial realizado. É preciso estar consciente do modo como agimos, de como nos relacionamos conosco, com o nosso corpo, com as pessoas que nos rodeiam porque tudo isso cria uma espécie de mundo, interior e exterior, dentro do qual vivemos. Ao evoluir nesses aspectos das nossas vidas, iremos criar condições para viver melhor e para crescer espiritualmente e, nesse ponto, estaremos optando pela liberdade ou pelo sofrimento. Desenvolver a dimensão espiritual é próprio da vida dos seres humanos.

Pode ser difícil andar nas nuvens ou caminhar sobre as águas, mas fazer exatamente isso sobre a terra tem-se mostrado um enorme desafio, uma tarefa que apresenta novas dificuldades a cada momento. Tornar-se um ser com um individualismo ameno e afável é, provavelmente, o milagre maior que podemos realizar, o objetivo maior que temos na vida. O grande milagre é tornar-se um ser espiritualizado, pois a vida a todos nós tem ensinado que uma pessoa que tenha uma mente poderosa, se não tiver um bom coração, este poder não será de qualquer valia e pode ainda ser desvantajoso. Para caminhar sobre a terra, cada indivíduo tem que partir do fato de que possui uma consciência e de que

é um ser único no mundo. Nada e ninguém é igual e isso implica em que o ser humano é só, sente a sua solidão. Possui uma identidade única, é singular. Além de diferenciado no momento da concepção, vive em ambientes diferentes e se desenvolve de um modo que lhe é próprio. Tem que ser ele mesmo dentro do seu espaço de liberdade.

O senso de autonomia e autodeterminação lhe traz a ideia de ser responsável por si mesmo, uma vez que é o capitão do seu barco e mestre do seu destino. Percebe que só pode afirmar as suas potencialidades concretizando a própria individualidade. Mas aí entra a ideia de limite, pois que se vai longe demais nesta linha de desenvolvimento, acaba se tornando um ser orgulhoso, degenerado e autodestrutivo. Há também o fato não menos real de que, como ser social, necessita das outras pessoas não só para sustento e companhia, mas também para encontrar significado e sentido para a sua própria vida. Assim, há duas realidades distintas e em oposição e ambas são reais. Chamamos a isso de paradoxo e é a partir dele que temos que crescer espiritualmente. O indivíduo é impulsionado para o desenvolvimento total das suas possibilidades, mas tem que reconhecer que é incompleto e, como tal, tem a sua fraqueza. Trabalha com a individuação de um lado e com a sua dependência, de outro. O desenvolvimento que se faz mais calcado em uma das vertentes do paradoxo desequilibra a equação. As oposições geram ou são a origem de conflitos, mas se os opostos forem unificados, não haverá tensão, conflito ou medo. O ele torna-se mestre de si mesmo e a vida pode vir a ser o que o indivíduo deseja. Surge a liberdade, o domínio e a unificação.

O desenvolvimento espiritual permite encontrar um ponto de equilíbrio entre essas duas tendências. É esse desenvolvimento harmonioso que evita possíveis desvios. Se caminha pelo lado do individualismo, acentua a independência e a autossuficiência e aí, como não consegue ser autossuficiente nem independente completamente, é levado a falsificar, ocultando fraquezas e falhas. Tenta ser super. homem e controlar totalmente a sua vida. O individualismo, no entanto, leva ao isolamento social, à solidão que condena a viver um inferno existencial e, numa dimensão maior, à fragmentação da sociedade. Mais adiante, o indivíduo aprende que é natural e humano sentir ansiedade, depressão e abandono e percebe que é no convívio com os outros que pode compartilhar estes sentimentos sem medo ou culpa e ainda sem julgamento, se encontra o nível necessário de entendimento.

A partir deste quadro simplificado e, sendo membro de A.A., o companheiro cresce espiritualmente e passa a desenvolver a ética de um individualismo suave. Por outro lado, a vida mostra que, para cultivar um bom coração, não é suficiente dizer a nós mesmo que devemos ser bons, pois dizer o que devemos ser, sentir ou fazer não nos faz viver deste modo, mas nos abarrotam de “deverias”, que muitas vezes nos fazem sentir culpados porque nunca somos como pensamos que deveríamos ser.

É realmente necessário transformar as nossas mentes e comportamentos aceitando um fato bem caracterizado pelo mito do dragão. Os mitos são uma maravilhosa fonte que nos ajudam a compreender os complexos e multidimensionais aspectos da natureza humana porque representam uma determinada realidade. O dragão é uma criatura mitológica que vem sendo usada por diferentes culturas há muitos séculos. Ele simboliza os seres humanos, já que são cobras com asas, vermes que podem voar e é isso que nós somos. Rastejamos como répteis, atolados na lama de pecaminosas

tendências e preconceitos culturais resultantes da mente fechada. Mas, como pássaros ou anjos, podemos voar e transcender a realidade de réptil porque somos espírito e capazes de alcançar os céus. Esta é uma visão clara da nossa realidade.

No mundo ocidental costumamos separar o físico do espiritual. A tecnologia tem desenvolvido conhecimentos que melhoram a nossa qualidade de vida e a nossa condição física pessoal e, particularmente, a nossa saúde. Mas vale dizer que a ênfase maior caberia ao lado espiritual, já que o espírito é entendido por nós como sendo eterno, imortal. Aqui fica uma importante pergunta: seria possível, com a tecnologia de guerra existente nos nossos dias, sobreviver dentro desta posição de manter separado o físico do espiritual? Tudo indica que, para salvarmos a nossa pele, teremos que salvar primeiro as nossas almas. Logo, desenvolvimento espiritual não é retórica abstrata e sem sentido prático.

Não parece ser possível melhorar a confusão em que colocamos o mundo de hoje sem pensarmos em alguma espécie de cura espiritual.

UM PROCESSO

Feitas as colocações iniciais, passamos a observar e a apreciar o que acontece num grupo de A.A. e também a identificar o modo pelo qual ocorre o despertar e o crescimento espirituais, em alguns de seus aspectos. Dentre as muitas realidades com que se defronta um recém chegado a um grupo de A.A., destaca-se a de que, embora fique claro que o objetivo principal seja evitar o primeiro gole e assumir que é só por hoje, ele se dá conta de que há uma mensagem não escrita, que está no ar, e que aponta para o fato de que não basta que apenas viva como um alcoólico sóbrio, em abstinência. Percebe que não é suficiente apenas estar sóbrio, mas que precisa ganhar condições de permanecer sóbrio. Ou seja, ele observa que os companheiros ali presentes não estão apenas sóbrios. Muitos permaneceram sóbrios por longo tempo e estão bem, compostos e felizes. Além do mais, são educados, afáveis, atenciosos e ainda exibem uma atitude de boa vontade e de abertura em relação aos demais companheiros. Tudo isso a indicar que houve um progresso na recuperação. Assim, descobre que há um caminho a ser percorrido, que há uma proposta para esse caminho e, mais adiante, vai ver que progredir ao longo deste caminho é bem mais complexo do que se manter sóbrio. É preciso construir novas referências, estabelecer prioridades, deixar brotar novas esperanças, livrar-se de antigos comportamentos. A porta aberta do grupo dá acesso a uma nova realidade, a um caminho iluminado por luz libertadora.

COMUNICAÇÃO EM PROFUNDIDADE

A seguir, observa que as reuniões do grupo são marcadas pela fala, são reuniões em que se fala, e que o silêncio por parte dos que ouvem, usualmente, é completo. Assim, aquele que fala encontra no silêncio dos outros uma atitude de respeito em relação ao companheiro que faz o seu depoimento, e que isso estabelece uma abertura, traduz uma disponibilidade da parte dos companheiros do grupo.

O homem se realiza como pessoa através da comunicação; na comunicação o indivíduo sai de si em direção ao outro, passa a existir espiritualmente, ao mesmo tempo em que oferece a sua interioridade. Ganha a noção de si mesmo, da sua singularidade espiritual, e não só passa a ser gente, mas se realiza como gente quando se projeta sobre o outro. O isolamento faz crescer o

sentimento de insegurança, o medo, mas o grupo responde à necessidade de superar a separação, de realizar a união, de transcender a vida individual, de entrar em sintonia com os outros.

No grupo de A.A. todos se relacionam entre si, numa complexa interação.

Estar fora dos relacionamentos é como estar fora da vida, e o homem sofre intensamente quando se sente isolado, fora do sistema de relações. Por outro lado, necessita recompor a sua autoestima, ser aceito e que alguém diga: “Seja bem-vindo ao nosso grupo, você é a pessoa mais importante para nós”. A rejeição que sente, da parte dos que compõem o seu ambiente social, o faz sentir uma experiência de morte e, muitas vezes, o alcoólico nem é chamado pelo nome, apenas tem apelido.

Mas o silêncio de quem escuta um depoimento transmite a quem o faz a seguinte mensagem: eu sei que você tem valor, que é apenas um doente, que é um ser humano como eu, que sofre de uma enfermidade devastadora e, por isso, você merece o meu silêncio, a minha atenção e o meu respeito. Você tem valor e merece a minha compreensão e eu sou capaz de compreender porque tenho a “qualidade” de ser um alcoólico e de ter sido batido pelo mesmo demônio, o alcoolismo. O silêncio permite uma interação, um relacionamento direto e profundo, de olho no olho. Possibilita que se estabeleça uma empatia, significando que se sente precisamente o sentimento e o significado do que está sendo relatado.

Aquele que faz o depoimento encontra um lugar para os outros dentro do seu mundo pessoal, o que é indispensável para a sua própria realização existencial. Por outro lado, o silêncio permite que ele seja ouvido e compreendido e não apenas escutado. Neste ambiente, o companheiro pode abrir-se inteiramente, baixar a guarda, pode estar presente de corpo e alma. O outro ganha existência real e a comunicação inter-humana, com todo o seu potencial, é restabelecida e, não menos importante, fica aberta a porta para o ganho da autoestima. Compartilha porque tem a mesma necessidade e porque sabe que os companheiros da A.A. podem cicatrizar uns aos outros.

A comunicação profunda, assim estabelecida, quebra o isolamento do alcoólico e integra os membros do grupo dentro de um todo. É estabelecida uma relação intensa e profunda entre os membros do grupo, ao contrário dos contatos sociais superficiais e usualmente ligados a interesses. O relacionamento estabelecido é gratuito porque aquele que faz o seu depoimento oferece a sua experiência pessoal e os demais companheiros, no seu silêncio respeitoso, a sua compreensão e o seu amor de irmão.

O silêncio permite a manifestação da palavra, com todo o seu poder, e induz uma relação de reciprocidade, entendida como um mecanismo totalizador que envolve a todos os que estão no grupo. Estão imersos numa só atmosfera. Essa relação interpessoal profunda é o fundamento da existência de A.A. É nela que se ganha dimensão humana e espiritualidade, e isso, numa época em que as pessoas se permitem esquecer do que é mais característico do homem, que é a sua humanidade.

Estabelece-se um ambiente sagrado, vivem-se momentos mágicos e todos sentem essa realidade, sendo usual que os companheiros que fazem os seus depoimentos os encerrem dizendo: **“Obrigado pelo silêncio de vocês”**.

VALORES ESPIRITUAIS

Identificada a existência de um caminho a ser percorrido, de um programa, e restabelecida a comunicação social numa dimensão muito especial, em algum

momento deverá acontecer que um companheiro se aperceba de que uma lágrima rola em seu rosto no decurso de um depoimento. É que terá emergido nele um dos sentimentos mais poderosos que um ser humano pode sentir, que é a compaixão, e isso representa um importante marco no crescimento espiritual. A compaixão, entendida como a consciência profunda do sofrimento de uma outra pessoa associada ao desejo de aliviá-la, é a resposta espontânea de um coração que está aberto para os outros companheiros. Não há sentimento mais enriquecedor e mais denso do que a compaixão.

Nem a nossa própria dor pesa tanto quanto a dor que sentimos com alguém e por alguém. Esta dor é amplificada pela nossa imaginação quando, mais tarde, dialogamos conosco e começamos a imaginar como deve ter sido grande o sofrimento do companheiro diante dos fatos que nos foram relatados no seu depoimento. Ocorre também que esta dor é prolongada por muitos ecos, que são as lembranças que conservamos e que voltam posteriormente à nossa consciência repetidas vezes. Ter compaixão não é ter pena. A pena coloca as pessoas em situação de superioridade. Compaixão é sofrer junto com quem sofre, caminhar com quem caminha, é atender as necessidades do outro, é não abandoná-lo na sua necessidade.

Esse sentimento compõe a espiritualidade e aumenta a nossa dimensão humana. Abre um espaço para o outro dentro de nós e cria as condições para o surgimento do amor ao próximo. Embora não haja a recomendação para que amassem uns aos outros, este sentimento começa a fluir a partir desta experiência de grande intensidade emocional. O egocentrismo é amenizado, o egoísmo arrefece, o individualismo áspero se abrande sem que as pessoas tenham repetido oralmente qualquer intenção ou que tenham fixado um plano especial para isso.

Essa expansão do sentir, do ser, ocorre dentro da atmosfera do grupo, que é marcada por uma comunicação feita em profundidade e no silêncio respeitoso dos que empaticamente escutam. Isso ocorre num ambiente de compreensão, de respeito e de não julgamento, marcado pela preservação do anonimato que garante, numa palavra, a existência de um ambiente seguro. As pessoas que não conhecem a Irmandade, mas sabem dos sofrimentos intensos da destruição, em todas as dimensões do ser, que ocorrem como decorrência do alcoolismo a um paciente, imaginam que o ambiente dos grupos seja marcado pela dor e pela tristeza. Mas lá estão pessoas vencedoras que, em vez de serem tristes, mostram grande riqueza espiritual e até alegria. É que a atmosfera está sempre impregnada pelo sentimento de compaixão e talvez, por isso, seja tão agradável estar no grupo e desfrutar de toda essa riqueza.

Os depoimentos fazem surgir a compaixão e não a tristeza que viria com o sentimento de pena, que torna o outro menor.

HONESTIDADE

Estando na ativa, um dos passatempos preferidos pelos alcoólicos é abusar da boa fé dos que estão à sua volta e, com o tempo, desenvolvem uma grande habilidade para manipular e acabam se tornando manipuladores deles mesmos. Este comportamento desonesto acabaria, com o tempo, por desintegrar as suas próprias vidas. A desonestidade torna-se um hábito, uma adição tão falaciosa e poderosa quanto o alcoolismo em si. No tempo do alcoolismo ativo, a desonestidade se tornara uma maneira de vida, do que decorre que permanece nas mentes e nas emoções por longo tempo. Acontece, no entanto,

que ela dói; é como estar ferido por saber que não se é a pessoa que pensava ser e, ainda mais, por precisar beber.

O alcoólico vive num mundo de ilusões difícil, para ele, de ser identificado como sendo diferente do mundo real, porque não se apercebe como um ser separado da realidade. Continua mentindo quando dizer a verdade seria mais fácil e conveniente. A verdade é que a vida na bebida exigia que fosse desonesto e para mudar isso leva tempo, além de exigir esforço e também o convívio com pessoas honestas.

Estando sóbrio, o alcoólico começa a desfrutar a vida com os sentidos limpos, claros, e se torna capaz de apreciar as realidades do mundo tal como elas são, sem a cortina da substância química, da droga. Ao frequentar um grupo, mais cedo ou mais tarde, vai acontecer que o alcoólico irá fazer o seu primeiro depoimento, no qual irá oferecer a sua experiência pessoal, sempre única. Nessa oportunidade, irá se defrontar com uma situação inteiramente nova na sua vida.

Valorizado pelo silêncio respeitoso, pela atenção dos companheiros, ciente do anonimato, da compreensão confortadora oferecida pelos companheiros e de não ser julgado, ele começa a abrir o seu coração, só que dentro de uma circunstância muito particular: é que todos ali são alcoólicos e passaram por tudo o que ele passou e, os que não tiveram essas experiências, as conheceram a partir dos relatos de outros companheiros, por terem ouvido os seus depoimentos ao longo de anos. Nesta ocasião, surge um obstáculo intransponível que, num primeiro momento, pode não ser perfeitamente identificado, mas é percebido e que estará sempre lá.

É que surge uma situação inteiramente nova: como manipular os companheiros que ouvem com atenção e respeito? Como abusar da sua boa fé?

Todos têm a “qualidade” de serem alcoólicos, todos já progrediram no caminho da verdade, no caminho das atitudes conscientes. Eles sabem tudo. Todos já tiveram, em algum grau, a alegria de viver uma realidade muito especial, a de que a verdade liberta. Tornaram-se, com o tempo, capazes de penetrar nas suas racionalizações e reações de defesa.

Mas há muita culpa, muita vergonha, muito remorso e muita dor moral e todos estão atentos e em silêncio. Aí, cada um que faz o seu depoimento encontra o seu caminho diante desta condição irremovível, não contornável, de que a honestidade dos que ouvem ajuda o depoente a encontrar a sua própria honestidade. A honestidade de cada um induz a honestidade de todos. Também, neste aspecto particular, há uma reciprocidade porque aquele que faz o depoimento sente que, no convívio, na interação com os companheiros do grupo, ele não pode ser desonesto, nem com eles nem consigo mesmo. Os que estão presentes necessitam da sua honestidade e o depoente, da mesma forma, precisa da honestidade dos que ouvem o seu depoimento. A honestidade, estabelecida desta maneira, cresce e se expande para áreas cada vez maiores das suas vidas, resultando que, na sobriedade, a honestidade ultrapassa, de muito, a da primeira admissão e isso porque é tão impossível, como diz Platão na República, implantar a verdade na alma de um homem quanto dar a visão a um cego de nascença. A verdade dos que ouvem ajuda aquele que faz o depoimento a encontrar a sua verdade, progressivamente, por si mesmo, ao longo do tempo.

Não há outro caminho possível e, se optar por continuar manipulando, encontrará, depois, algum companheiro que lhe dirá de maneira gentil e com

palavras de amor doídas: “você esteve por inteiro dentro de um “show”, poderia o você real se levantar? Para ser honesto, qual é o seu eu verdadeiro?” A aquiescência e o aceno de cabeça dos companheiros que estão à volta o fará encontrar o caminho para a resposta. É que os alcoólicos em recuperação conhecem bem as falácias da negação e do ocultamento. Esse momento é muito difícil, mas há muita energia e muito apoio na atmosfera do grupo, e isso faz a diferença. Como esses momentos usualmente são de grande sofrimento, recomenda-se ao alcoólico recém-chegado que frequente, se possível, diariamente um grupo de A.A. pelo período de um mês. É preciso receber suporte, compreensão e solidariedade por parte dos companheiros de forma continuada.

A honestidade marca o início da recuperação, quebra a negação, abre para a admissão da impotência diante do álcool e para o fato de que a vida do alcoólico se tornou administrável. Quem não for capaz de ser honesto consigo mesmo terá dificuldade de entrar no Programa de Recuperação de A.A.. A honestidade é indispensável para o crescimento espiritual e também para usufruir tudo que a sobriedade e a vida têm para dar.

Para uma pessoa honesta, fica fácil continuar sendo honesta, enquanto que uma mentira sempre leva a uma outra mentira e o hábito da mentira faz do mentiroso um trapaceiro que sempre tem que proteger e preservar a mentira. Pelo contrário, a dedicação à verdade leva a uma vida de honestidade e as pessoas honestas vivem como que ao ar livre e, pela coragem de assim viver, se tornam livres também do medo.

A verdade, como fundamento da libertação, tem que ser total, inteira. O mito de Orestes desvenda aspectos complexos da natureza humana em relação ao poder libertador da honestidade. O mito diz que Agamenon, guerreiro grego e pai de Orestes, que participara da Guerra de Tróia, ao retornar à pátria, vitorioso, foi assassinado pela sua mulher Clitemnestra e pelo seu amante, Egisto. Este fato colocou Orestes num beco sem saída. A maior obrigação de um grego era vingar seu pai em caso de assassinato mas, por outro lado, a coisa mais abominável que um jovem poderia fazer era assassinar a sua mãe. Orestes decidiu matar a mãe, foi condenado e os deuses decidiram que as Fúrias, que eram deidades vingadoras na mitologia grega, e em número de três, iriam rodear Orestes tagarelando culpas nos seus ouvidos e causando alucinações que o levariam à loucura. Por anos, as Fúrias o perseguiram até que Orestes resolveu pedir aos deuses que o aliviassem da pena. Houve um novo julgamento em que o deus Apolo foi seu defensor, e nele mostrou que Orestes não tivera nenhuma possibilidade de uma outra escolha que não as que lhe haviam sido impostas e, por isso, não podia ser considerado culpado.

Os deuses do Olimpo resolveram então absolver Orestes que, neste exato momento, e para espanto de todos, se opôs a Apolo dizendo que se achava culpado, pois que não tinham sido os deuses e sim ele mesmo que matara a sua mãe, com as suas próprias mãos. Nunca antes outro ser humano havia colocado a verdade dos fatos de tal forma que lhe fosse tão adversa, especialmente depois de haver sido absolvido. Diante disso, os deuses decidiram manter a suspensão da pena e as Fúrias foram substituídas pelas Eumênides, também outras três deidades da mitologia grega, que eram as “portadoras da graça”. Eram, pelo contrário, vozes de sabedoria, dos espíritos ligados à Terra e associados à fertilidade, tendo também funções sociais e morais. O mito mostra que a verdade, levada ao extremo, foi capaz de

transformar a doença mental em saúde e o preço foi a verdade a qualquer custo.

O programa de recuperação de A.A. nos mostra que o caminho da verdade tem que ser percorrido continuamente. É uma busca, um trabalho para toda a vida porque meia verdade ainda é uma mentira. Por outro lado, embora a verdade tenha que ser total e completa, conforta a lembrança de uns pensamentos de A.A. que dizem que se deve preferir o “progresso e não a perfeição” e que se deve “ir devagar, mas ir”. É preciso ver clara e diretamente a verdade da nossa experiência a cada momento vivido, estar atento, estar consciente. De outra forma, a maior parte da nossa vida é conduzida por um piloto automático que funciona na base da ganância, do medo, da agressão, da busca de segurança, de afeição, de poder, de sexo, de riqueza, de prazer e de fama. Se vivermos agindo de modo a causar sofrimentos para nós e para os que nos cercam, é impossível que a mente se torne serena e centrada como é também impossível abrir o coração. A concentração e a sabedoria se desenvolvem rapidamente na mente baseada na generosidade e na verdade.

Por outro lado, não podemos cair numa historinha que ouvi contar, chamada de “A Caverna da Verdade”. Sabendo da existência dessa caverna, algumas pessoas decidiram conhecê-la. Fizeram uma longa viagem e, finalmente, ao chegarem à entrada, encontraram um guarda e perguntaram se aquela era a Caverna da Verdade, ao que o ele respondeu que sim. Perguntaram se podiam entrar e ele respondeu questionando o quão profundamente eles queriam ir caverna adentro. Conversaram entre si e retornaram dizendo que gostariam de entrar na caverna, mas só o suficiente para dizer que tinham estado lá. Essa história vem à lembrança quando resolvemos desenvolver uma maneira de vida que requer uma honestidade total. É preciso que não se queira ser honesto apenas na medida necessária para dizer que apenas visitamos a verdade e a honestidade. Temos que ir até o fundo, na caverna, para crescermos na honestidade.

Uma outra dificuldade encontrada nessa busca é o medo das consequências e da dor que a honestidade pode trazer. Mas, ao compartilhar as suas experiências pessoais no grupo, o alcoólico vai chegar à conclusão de que a desonestidade é ainda mais dolorosa e perigosa. As consequências, a curto prazo, de ser honesto são melhores do que as de continuar na desonestidade e é importante destacar que os benefícios que resultam da honestidade serão colhidos logo em seguida.

Até aqui o foco foi colocado sobre o presente e o passado. Mais adiante, na recuperação, a honestidade vai deixar claro que a vida do companheiro tem propósito e sentido, que pode ser útil aos outros, que passa a fazer a diferença e que, se não significa nada para muita gente, torna-se muito importante para os companheiros do seu grupo e para ele próprio.

E como ser honesto? É não ter a intenção de enganar, nem a si nem os outros e nem o Poder Superior. É como parar de beber, é parar. Não há alternativas para essas situações. Cabe aqui uma lembrança: é preciso ir com cuidado e ter paciência neste caminho porque ser brutalmente honesto pode ser mais brutal do que honesto. Finalizando, vimos que o outro, agora, não só existe e ocupa um espaço no interior de cada um companheiro, mas que também é percebido como de fundamental importância para progredir na recuperação, para encontrar a verdade da vida vivida em comunidade e, por isso, enriquecida.

Para alcançar um novo equilíbrio, um grau de harmonia indispensável à paz interior e os outros também são indispensáveis para encontrar a honestidade.

A TRANSFORMAÇÃO COPERNICANA DO EU

O ideal superior, livremente escolhido e assumido, de manter as portas do grupo abertas para poder estender a mão àquele que ainda sofre nas garras do alcoolismo e de levar a mensagem de A.A. faz com que os membros do grupo cooperem entre si e, com essa atitude, favoreçam o aparecimento de um clima de entendimento e de harmonia, do qual resulta que o comportamento dos membros do grupo, como um todo, se torna mais social. Vale, neste ponto, enfatizar que a harmonia e a sociabilidade eram tudo o que não ocorria com o alcoólico no tempo da ativa.

No grupo, desenvolvem a capacidade de acolher, de serem solidários e cooperativos, de conviver com o diferente, com o outro. Ao cooperar, o companheiro aprende a amar e ama porque coopera com os membros do grupo para alcançar este importante objetivo. Caminha para a solidariedade deixando para trás de si, muitas vezes, a indiferença de um orgulhoso individualismo. O amor é a consequência natural da cooperação com os demais membros do grupo e uma decorrência dessa cooperação. Amar o próximo é algo próprio do ser humano, é manifestação do seu poder de se relacionar com o mundo. Dentro desse clima, o grupo passa a desempenhar o papel de um equipamento coletivo no qual o alcoólico se desloca do egocentrismo e do individualismo para o sócio centrismo. Vivendo nesse ambiente e participando dessa dinâmica, o membro do grupo caminha para uma ampla e completa cooperação e é na socialização que ele se torna mais homem e mais humano. O homem só pode se realizar e ser feliz em ligação e solidariedade com os seus semelhantes.

Em Alcoólicos Anônimos, o alcoólico deixa de ser o centro dos seus próprios interesses e um outro companheiro passa a se constituir num novo polo mobilizador dos seus esforços, fora de si mesmo, e que vai mudar a sua maneira de se sentir e de ver o mundo que o cerca. O Décimo-Segundo Passo é mais do que uma invocação a se amarem uns aos outros. A sua prática se torna a própria instrumentalização do amor ao próximo. Representa um forte estímulo para que se desenvolva o sentimento de amor ao próximo de modo objetivo, real e eficaz. É como um exercício que desenvolve e fortalece o amor ao próximo, do mesmo modo que o exercício físico desenvolve e fortalece o corpo. O companheiro, participando da vida do seu grupo, evolui na arte de viver e nela ele é, ao mesmo tempo, o artista e o objeto da sua arte, o escultor e o mármore, o médico e o paciente.

Em tempos passados, existiu um astrônomo chamado Ptolomeu que dizia que a Terra estava no centro do universo e que os astros giravam à sua volta. Isso era muito claro e bastava observar o céu. Muito tempo depois, um outro cientista e astrônomo, Copérnico, descobriu que a verdade era bem diferente, pois que os astros realmente não giravam em torno da Terra e sim do Sol. A Terra deixou de ser o centro e o verdadeiro centro dos movimentos passou a ser o Sol. Por estranho que possa parecer, algo semelhante acontece com o alcoólico no convívio com os membros do seu grupo. Ao praticar o 12º Passo, o alcoólico deixa de ser o centro e o irmão que ainda sofre passa a ser o novo polo em torno do qual giram a sua motivação e os seus esforços, o que leva a uma profunda modificação nos seus interesses e na sua conduta. Essa mudança traz consigo o deslocamento do egoísmo para uma nova condição,

ditada pelo amor ao próximo, que ocorre graças à riqueza do 12º Passo. O Terceiro Legado é uma dádiva no caminho de recuperação do alcoólico.

OPÇÃO POR SER E NÃO POR TER

O recolhimento de recursos financeiros poderia levar a sérios problemas, a conflitos insuperáveis. Alguém, muito importante no mundo dos negócios e que conhecia muito de dinheiro, advertiu, no início da vida da Irmandade, para o fato de que o dinheiro poderia estragar aquele movimento. Mas o perigo foi superado na opção feita pela pobreza, por querer ser e não por ter.

Despreocupados com os problemas do ter, os membros de A.A. têm o espaço aberto para desenvolver o ser. Estão conscientes de que a nossa importância, como seres humanos, não se origina a partir das coisas que apenas possuímos de modo tão passageiro. Querer ter mais, possuir mais não significa ser mais.

Como não há limite para a vontade de possuir mais, o desejo de ter mais leva ao egoísmo e ao individualismo que, por sua vez, não conduz à harmonia nem à paz. Sabemos que a cobiça e a paz se excluem mutuamente. O desejo de querer ter sempre mais leva ao antagonismo entre as pessoas. Uma sociedade, baseada predominantemente no ter, é uma sociedade doente, constituída por pessoas doentes. Não obstante, no mundo que nos cerca, o objetivo maior das pessoas é ter, de tal forma que se pensa que se uma pessoa nada tem, nada é. Mas o sentido da vida é ser muito e não ter muito. É necessário, isto sim, ter o suficiente para poder ser.

Quando uma associação humana como o A.A. se volta para o modo ser de existência, ela faz com que as pessoas dos alcoólicos sejam o centro das atenções, dos esforços e das atitudes, em oposição ao modo ter em que tudo se volta para as coisas. No A.A., o importante é a pessoa do doente alcoólico e esse objetivo não se desloca para o desejo tão generalizado de ter porque a Irmandade optou por ser pobre e se programou para ter apenas o que é essencial ao seu funcionamento e, com isso, evita que o foco das suas atenções se desloque das pessoas para as coisas.

O desejo de ter é tão generalizado que as pessoas chegam a se orgulhar de ter um horrível reumatismo, de ter um grande problema e vemos até que alguns dos nossos desejam ter a maior história de desgraças para relatar. O desejo de ter é de tal forma generalizado, tão enraizado na mente das pessoas, que elas querem ter até coisas que são abstratas e, assim, dizem que têm uma idéia e não que pensam ou que concebem, que têm amor e não que amam, que têm ódio e não que odeiam, que têm desejo e não que desejam, que têm saudade e não que sentem falta, que têm vontade e não que querem; isto é, preferem usar mais o substantivo, que define a coisa, do que o verbo. É difícil que as pessoas entendam que há um outro modo de vida, um modo voltado para ser, que é o modo de Alcoólicos Anônimos.

Em A.A., os seus membros procuram ser: dignos, honestos, fraternos, bons companheiros, compreensivos e amáveis, bons pais, bons amigos, bons filhos, bons cônjuges, etc., representando tudo isso um ganho espiritual e um novo potencial de desenvolvimento. Os modos de ter e de ser caracterizam dois tipos diferentes de comportamento, de pessoas que têm maneiras diversas de sentir, de pensar e de agir. No modo ter, as pessoas querem possuir tudo e todos enquanto que o modo ser traduz vitalidade e força espiritual que leva a um relacionamento amoroso e pacífico.

Com vitalidade e força, o modo ser traduz-se em atividade, processo, movimento. Ser é vida, nascimento, renovação, fluidez, criatividade. Ser quer

dizer mudança e transformação para melhor porque mudança e crescimento são qualidades do processo, daquilo que tem vida, e o Programa de Recuperação é todo de crescimento espiritual, é todo um processo de mudança interior, de reformulação de vida, que encontra no modo ser do grupo o ambiente ideal para o pleno desenvolvimento dos membros de A.A..

HUMILDADE

Por último, vamos focar um atributo que é absolutamente indispensável à recuperação, a humildade. Ela está presente em cada Passo do Programa de Recuperação, está no fundamento de todo o progresso alcançado ao longo do caminho percorrido em direção à recuperação. Para entender melhor o significado da palavra, consultamos o dicionário e vimos que humildade é a qualidade de ser modesto ou respeitoso e modesto é não ter ou expressar uma opinião muito elevada acerca das suas próprias realizações ou habilidades; não ser exibido, arrogante ou pretensioso.

Neste aspecto da evolução espiritual, vamos nos deparar com uma realidade que nos levará, para o seu estudo, a um modo diferente de abordagem. Só é possível enxergar a partir de um determinado ângulo. É preciso abordar o assunto a partir de uma ótica própria, a da humildade. Pela sua importância, este é um tema frequentemente abordado em reuniões de estudo porque sabemos que representa uma pré-condição para o crescimento indispensável, não só para manter sóbrio o alcoólico mas também para que possa progredir na sua recuperação. Por outro lado, é um tema que se tem mostrado difícil de abordar.

É que há uma realidade que precisamos considerar. Neste momento, optei por escrever algo do que venho aprendendo durante anos e posso escrever agora porque tenho todas as condições para isso. Mas não posso querer que alguém vá ler o que escrevo. De um lado, eu posso optar por usar os meios necessários para escrever, mas de outro, posso apenas e tão somente procurar uma orientação, uma direção, um contexto que, espero, possa levar as pessoas a lerem o que escrevo, mas não mais do que isso. Posso escrever, mas não posso querer que alguém leia o que escrevo, posso continuar escrevendo agora, mas não posso querer que alguém continue lendo.

Humildade é outra coisa que o alcoólico não pode querer, como quero escrever porque tenho os meios. Ele pode não ingerir o primeiro gole, ir a uma reunião de grupo ou trabalhar os Passos do Programa. De outro modo, como sem esforço pego a caneta, ele pode fazer a coisa fácil de pegar o telefone para falar com o padrinho ou pegar o carro para ir ao grupo, mas o que ocorre quase sempre é que acaba indo comprar bebida. Os dois modos de agir são profundamente diferentes.

Da mesma forma, posso desejar conhecimento, mas não sabedoria, submissão, mas não humildade; autoafirmação, mas não coragem; proximidade física, mas não intimidade emocional. O fato é que podemos querer e ter algumas coisas, mas outras ficam fora da nossa vontade e podem acontecer ou não. Sobriedade, sabedoria, humildade, coragem e amor não são objetos e o que podemos fazer é optar por nos movermos em direção a elas. Como vemos, a humildade está nesta categoria. Ela não pode ser comprada e também não se pode decidir ter. É conseguida indiretamente ao trabalhar os Passos.

Somos limitados porque somos humanos e por não haver absolutos e nem ilimitados no nosso poder humano é que o A.A. aconselha que devemos

procurar “progresso e não perfeição”. Assim, os companheiros irão progredindo e se tornando crescentemente humildes.

O alcoólico é como a criança a quem chamamos de reizinho. Quer porque quer e quando quer; o mundo tem que suprir as suas necessidades. Daí o comportamento grandioso. Costumam pagar a conta de quem não conhecem e dão presentes estapafúrdios. A recuperação depende basicamente de assumir atitude humilde e de aceitar a sua impotência diante do álcool e também de admitir que perdeu a capacidade de governar a sua vida.

Embora geralmente seja menos visível, costuma também existir uma baixa autoestima, que se identifica no comportamento que oscila entre posso tudo e não posso nada, mas sempre achando que é diferente. No trabalho com os 12 Passos, o alcoólico desenvolve um senso mais profundo e seguro de autoestima.

Embora os alcoólicos relutem em admitir que necessita de ajuda, em aceitar que o Poder Superior possa devolver a sanidade às suas vidas, essa é uma atitude de humildade indispensável para o progresso espiritual e os fazem reconhecer que tanto são únicos como comuns porque compartilham de todas as coisas que são importantes com o resto da humanidade. Também a 12ª Tradição os relembra para colocar os princípios acima das personalidades, e essa é mais uma lição de humildade. Adiante, estando dispostos a aprender, os alcoólicos vão admitir que necessitam da ajuda dos outros para iniciar a sua recuperação e aprender com esses outros a crescerem na sobriedade. Não podem crescer sozinhos e, por outro lado, ninguém pode fazer isso por eles.

A aceitação das consequências das suas ações ajuda a perceber a relação de causa e efeito que rege a vida. Aqui, já estão uns primeiros passos e a humildade trabalha entre os dois extremos de comportamento do alcoólico. Os outros, em algum momento, passarão a existir no seu interior e, depois, o companheiro verá que eles continuarão sendo necessários ao longo da recuperação.

Frequentar reuniões, ler a literatura e compartilhar os seus problemas com o padrinho são de grande valia para se manter sóbrio e também para crescer na humildade. Por outro lado, humildade e humor estão relacionados. O A.A. lembra: “não se leve tanto a sério”. Os companheiros do grupo, às vezes, furam os balões da grandiosidade de um companheiro e, em outras ocasiões, os tiram das profundezas da auto piedade. Isso os faz progredir no caminho da humildade. Rir do passado não significa ter uma atitude irresponsável, mas apenas ver em perspectiva e perceber que as suas ações, pensamentos e sentimentos não estão no centro do universo. Além do mais, tudo isso ajuda a tirar o foco de cima do álcool. Afinal, ninguém, estando bem, resolve ir para o A.A.. É preciso reconhecer que essa atitude é tomada a partir de uma vida de dor, medo, frustração e raiva.

Com o tempo, os alcoólicos em recuperação se dão conta de que estão menos autocentrados, de que as suas vidas estão enriquecidas e a sobriedade é percebida como sendo compensadora. A vida passa a ser organizada também em torno do que podem fazer pelos outros e passam a compartilhar com eles o que têm recebido. Isso já significa o despertar da humildade.

A humildade é também buscada quando resolvem ter a gratidão como um modo de vida e isso porque os ajuda a ver a vida a partir de uma perspectiva diferente. Uma boa maneira de desenvolver este sentimento é anotar todas as coisas em relação às quais devem ser gratos no decurso de um dia. Passam a

reconhecer o que lhes foi dado e se importam menos com o que realizam. Um outro modo é desenvolver o hábito da admiração. Admirar o por do sol, o mar, a chuva, etc, porque a tira de dentro de si mesmos de uma maneira sadia. Os serviços realizados no grupo também ajudam a desenvolver a humildade. Ouvir e compartilhar leva a uma saudável e feliz sobriedade. Com a humildade surge o agradecimento, que é a resposta natural à generosidade com que os alcoólicos são recebidos no grupo. É um sentimento profundo e, estando agradecidos, se doam aos outros, de tudo resultando a amizade, o amor e, numa palavra, a solidariedade.

Os que conquistaram um estágio mais avançado de crescimento espiritual, uma maior consciência, são possuídos por uma feliz humildade. Conscientes da sua ligação com um Poder Superior, têm o grande desejo de que “seja feita a Vossa vontade – fazei de mim o Vosso instrumento”.

SER SANTO

Muitas vezes ouvi companheiros dizerem que se fossem seguir os princípios de A.A. se tornariam santos e, por causa disto, não se empenham tanto no Programa de Recuperação. Mas, ao admitirem que “um Deus amantíssimo Se manifesta na nossa consciência coletiva” e, portanto, que está entre eles, no convívio enriquecedor de verdadeiros irmãos, é inevitável assumir que estão crescendo em direção à divindade. Esta é uma ideia muito simples, mas também muito exigente. Se podem alcançar a divindade, então terão que cuidar do crescimento espiritual, buscar níveis progressivamente mais altos de consciência e de atividade amorosa. Assim, o trabalho nunca estará feito, acabado. O crescimento espiritual é um anseio para toda a vida, além do que, é também um caminho trabalhoso, que exige esforço. Talvez esta seja uma desculpa para explicar as dificuldades que encontram ao praticar os Passos porque elas ocorrem naturalmente, uma vez que é preciso coragem, determinação, empenho, constância e coração forte e não é sempre que encontramos pessoas com estes atributos. Entendo também que nascemos para ser santos e o problema é que não conseguimos realizar todo o potencial que temos dentro de nós nem, usualmente, ir tão longe no caminho que nos é sugerido pelo A.A.. No entanto, no meu julgamento, encontrei, ao longo dos mais 30 anos de convívio com membros de A.A., alguns companheiros que penso que são santos. São pessoas maravilhosas, que irradiam uma paz muito grande e possuem uma riqueza interior deslumbrante. Muitos se constituem em figuras exemplares. São excelentes em virtudes e em santidade. São luzes que guiam mais pelo exemplo que pelas palavras. Com os seus depoimentos, estimulam a sermos mais fraternos, termos mais compaixão, sermos mais humanos e espirituais. Tenho desfrutado de grande felicidade na companhia deles. Para mim, são santos e as suas atitudes têm a pureza, a retidão e a reverência como fundamento.

AS INCERTEZAS E OS QUESTIONAMENTOS

Até aqui, as minhas certezas. O que vi e ouvi. O meu entendimento. Não a partir de uma visão idealizada, mas sim a partir da constatação da existência de um ideal perfeitamente realizável e, muitas vezes, realizado. Um caminho que, realmente, está aberto e posto como opção: de percorrer ou não ou até o ponto que se consiga ou deseje alcançar. Fica a ideia de busca a ser compreendida ao longo de um caminho delineado.

A lenda do Graal possui uma vitalidade mágica e por isso é uma lenda viva, que existe há mais de 900 anos e desperta a imaginação e o espírito. Ela

também traz a idéia de busca, a busca do Santo Graal. Falar do Santo Graal desperta a imaginação e mobiliza para alguma coisa que está no inconsciente coletivo. A lenda tem origem numa história que resultou de uma mistura e de uma fusão de crenças e lendas populares, chegando a uma imagem sonhada e arquetípica de uma busca final e definitiva para todos e para todas as coisas.

Na época em que a lenda apareceu, a Europa vivia tempos particularmente difíceis, com o poder político fragmentado, onde grupos armados errantes saqueavam as colheitas. Havia fome, epidemias, guerras, tudo isso levando a um profundo empobrecimento da população e gerando insegurança e ansiedade. Nesse ambiente, e como ocorreu em outras épocas, surgiu um grande fervor religioso não só entre cristãos, mas entre os outros povos da região.

Inicialmente, a lenda do Santo Graal era celta e, portanto, pagã, e estava muito ligada aos feitos da cavalaria. Mais tarde, foi cristianizada pelos monges da Ordem de Císter que não tanto a mudaram, mas sim, lhe deram conteúdo cristão. Resultou que o Santo Graal ficou sendo entendido como sendo o cálice usado por Cristo na Santa Ceia e que, mais tarde, foi usado por José de Arimatéia para recolher o sangue que escorreu das feridas do Cristo, quando da crucificação. Ao retornar à Bretanha, o cálice passou de geração em geração, dentro da família de José. O Graal tinha propriedades milagrosas e podia fornecer alimento aos sem pecado, mas cegar os impuros e fazer ficar mudos os irreverentes.

Na lenda, estava implícita a busca de um objetivo geralmente tido como sendo um cálice que só poderia ser alcançado por um ser humano puro. Essa lenda teve evolução diferente em diversas regiões. Na que hoje é a França, a lenda deu origem aos ideais de cavalaria, aos cavaleiros e aos trovadores que cantaram e difundiram os fatos e lendas daquele tempo. Eram cavaleiros galantes que cantavam os grandes ideais e a beleza de nobres senhoras. Na região em que hoje está a Alemanha, a lenda evoluiu para o aparecimento de seres perfeitos e puros que tinham condições de alcançar o Graal. Sobressai aí a figura de um grande personagem, Parsifal. Na Irlanda e na Gran Bretanha houve forte influência de poderes mágicos e de fatos extraordinários ocorridos na corte do rei Arture do mago Merlin; havia o sentido do fantástico, dos poderes misteriosos, do sobrenatural. Nesta corte, nasceu Galahad, herói e cavaleiro perfeito, sem qualquer defeito de caráter, que se lançou na busca do Santo Graal, sendo essa a parte central da literatura arturiana e do romance medieval de Parsifal.

A grande aventura era chegar ao Santo Graal, sem defeitos, e o contato com ele, tendo no seu interior o sangue de Cristo, seria o contato direto com o Cristo e, por meio dele, com o Criador, o Poder Superior. Mas isso só os puros podiam fazer. Comecei a me perguntar se não seria o crescimento espiritual em A.A. um caminho de purificação de modo a tornar alguns companheiros santos. Não teriam eles tido, uma vez que sem defeitos de caráter, algum contato simbólico com o Santo Graal que os teria tornado santos? Não seria o caminho do crescimento espiritual uma busca, uma trajetória, da mesma forma que o caminho percorrido pelos cavaleiros puros na busca do Santo Graal? Aqueles que alcançassem um nível espiritual elevado, como Galahad e Parsifal, teriam a ventura, rara, de alcançar o Santo Graal. Alguns dos santos que conheci em A.A. foram chamados e moram em algum reino situado além

das galáxias, mas outros ainda andam por aqui e vim à Convenção para ter a ventura de conviver um pouco mais com eles e para conhecer mais alguns.

CAMINHO PARA A A

a mim. Para começar, aquilo bastava.”

Lembro-me das vezes que olhava para o céu e refletia sobre quem começou tudo isso, e como. Quando cheguei em A.A., um entendimento da dimensão espiritual tornou-se um auxiliar necessário para uma sobriedade estável. Após ler uma variedade de teorias, incluindo a científica, sobre uma grande explosão, optei para a simplicidade e supondo que o Deus do meu entendimento foi o Grande Poder que tornou a explosão possível.

Com a vastidão do universo sob Seu comando, Ele seria, sem dúvida, capaz de guiar meu pensamento e ações se eu estivesse preparado para aceitar a Sua orientação. Mas não posso esperar ajuda, se virar as costas a esta ajuda e continuar à minha própria maneira.

Tornei-me disposto a acreditar e já tenho 26 anos de sobriedade estável e satisfatória.

Fonte: livro “Reflexões Diárias”.

FREQUENCIA

Com que frequência os membros de A.A. precisam assistir às reuniões?

Uma vez perguntaram a Abraham Lincoln qual deveria ser o comprimento das pernas de um homem. A resposta clássica foi: "Suficientemente compridas para chegar ao chão."

Os membros de A.A. não são obrigados a assistir a um número fixo de reuniões em determinado período. É puramente questão de preferência e necessidade individual. A maioria dos membros procura assistir a pelo menos uma reunião por semana. Consideram que isso basta para satisfazer suas necessidades de contato com o programa através do Grupo local.

Outros assistem a uma reunião quase todos os dias nas Áreas em que existe essa oportunidade. Outros, ainda, passam períodos relativamente longos sem ir às reuniões.

A sugestão cordial - "Venha sempre às reuniões" - tão frequentemente ouvida pelo recém-chegado baseia-se na experiência da grande maioria dos membros de A.A., segundo os quais a qualidade da sobriedade sofre um abalo quando eles permanecem afastados das reuniões por muito tempo.

Muitos sabem, pela experiência, que, se não assistirem às reuniões, voltam a beber e, quando a elas comparecem com regularidade, parecem manter-se sóbrios facilmente.

Os recém-chegados, em especial, parecem beneficiar-se pelo comparecimento a um grande número de reuniões (ou por outros contatos com membros de A.A.) durante suas primeiras semanas e meses no Grupo. Multiplicando sua oportunidade de ouvir e de encontrar com outros membros de A.A., cujas experiências com a bebida permitem um paralelo com as suas, parecem conseguir fortalecer sua própria compreensão do programa, e do que este lhes pode oferecer.

Quase todo alcoólico, numa ou outra ocasião, tentou permanecer sóbrio "por sua própria conta". Para a maioria, a experiência não foi particularmente agradável - nem eficaz. Já que o comparecimento às reuniões ajuda a assegurar a sobriedade do alcoólico e, ao mesmo tempo, a distrair-se, parece ser sensato guiar-se pela experiência daqueles que "vêm sempre às reuniões".

MEMBRO

Como faria uma pessoa para tornar-se membro de A.A.?

Ninguém "se torna membro" de A.A. no sentido comum da frase. Não é necessário preencher proposta. Aliás, muitos Grupos nem costumam manter um fichário dos membros. Não se pagam jóias, nem mensalidades, nem taxas de espécie alguma.

A maioria das pessoas se associa a A.A. simplesmente assistindo às reuniões de um Grupo local. Seu ingresso em A.A. poderia dar-se de várias maneiras. Tendo chegado ao ponto de querer sinceramente parar de beber, pode ter entrado voluntariamente em contato com um Grupo local. Conseguem-se os endereços e horários de reuniões dos Grupos consultado a lista telefônica, telefonando para o Escritório de Serviços Locais da cidade, ou ainda consultando sites de buscas na Internet.

Outros podem ter sido encaminhados ao Grupo local de A.A. por um amigo, parente, médico ou conselheiro espiritual.

Geralmente o recém chegado em A.A. tem oportunidade de conversar com um ou mais membros do Grupo antes de assistir à sua primeira reunião. Tem oportunidade de aprender de que maneira A.A. ajudou essas pessoas. Recebe informações a respeito do alcoolismo e de A.A., que o ajudam a decidir se está ou não sinceramente disposto a abandonar a bebida.

O único requisito para ser membro é o desejo de parar de beber.

Em A.A. não existem campanhas para aliciar membros. Se depois de assistir a várias reuniões, o recém chegado decide que A.A. não lhe interessa, ninguém insistirá com ele para que continue assistindo-as. Poderão sugerir-lhe que mantenha "uma mente aberta" a respeito do assunto. Mas ninguém tentará decidir por ele.

Somente o próprio alcoólico pode julgar se precisa ou não de A.A.

LIVRO DE A A.

O LIVRO DE ALCOÓLICOS ANÔNIMOS



Prefácio na Primeira Edição em 1939

Nós, os Alcoólicos Anônimos, somos várias centenas* de homens e mulheres que nos recuperamos de uma condição mental e física até hoje aparentemente incurável. Mostrar a outros alcoólicos exatamente como nos restabelecemos, é o principal objetivo deste livro. Esperamos que estas páginas sejam tão convincentes que não precisem de mais provas. Cremos que este relato das nossas experiências ajudará a todos que nos leem a entenderem melhor o alcoolismo. Existem muitas pessoas incapazes de compreender que o alcoólico é um ser enfermo. Além disso, estamos certos que nossa maneira de viver traz vantagens para todos.

É importante permanecermos anônimos porque, presentemente, somos muito poucos para atender o grande número de cartas e pedidos em pessoa que possam surgir em consequência desta publicação. Além do mais, a quebra do anonimato poderia prejudicar as nossas atividades profissionais, visto sermos homens de negócios ou de profissão liberal. Queremos que fique bem entendido que nosso trabalho sobre alcoólicos é uma vocação.

Recomendamos a todos nossos companheiros que, ao escrever ou falar para o público sobre alcoolismo, omitam seus nomes, designando-se simplesmente como membro de "Alcoólicos Anônimos". Encarecidamente solicitamos também aos homens de imprensa que observem esse pedido, pois de outro modo seríamos muito prejudicados. Não somos uma organização no sentido convencional da palavra. Não temos que pagar quotas nem mensalidades. O único requisito para ser membro é o sincero desejo de deixar de beber. Não pertencemos a nenhuma seita ou denominação religiosa em particular, nem nos opomos a nenhuma delas. Simplesmente almejamos ajudar os afligidos por esse mal. Será de grande interesse termos notícias dos que obtiveram bons resultados deste livro, especialmente dos que começaram a trabalhar com outros alcoólicos. Muito nos agradaria colaborar com eles. Será bem recebida toda correspondência da parte de sociedades científicas, médicas e religiosas.

ALCOÓLICOS ANÔNIMOS

Prefácio na Segunda Edição em 1955

Os números fornecidos neste prefácio descrevem a Irmandade como era em 1955.

Desde 1939, quando foi escrito o Prefácio original deste livro, deu-se um grande milagre. Nossa primeira edição expressou o desejo de que "todo alcoólico que viajar possa encontrar a Irmandade de Alcoólicos Anônimos em seu local de destino." E o texto prossegue. "Dois, três e cinco grupos de companheiros nossos já surgiram em outras comunidades."

Dezesseis anos se passaram entre nossa primeira tiragem deste livro e apresentação, em 1955, de nossa segunda edição. Neste curto espaço de tempo, Alcoólicos Anônimos desabrochou em quase 6.000 grupos cujos membros somam bem mais do que 150.000 alcoólicos recuperados. Grupos podem ser encontrados por todos os Estados Unidos e em todas as províncias do Canadá. Comunidades de A.A. estão florescendo nas Ilhas Britânicas, nos países Escandinavos, na África do Sul, América do Sul, México, Alasca, Austrália e Havaí. No total, iniciativas promissoras tiveram lugar em cerca de 50 países do exterior e em possessões americanas. Algumas estão, neste

momento, se delineando na Ásia. Muitos amigos nossos nos encorajam, dizendo que isto é apenas um começo, apenas a promessa de um futuro muito maior.

A centelha que daria origem ao primeiro grupo de A.A. foi acesa em Akron, Ohio, em junho de 1935, durante uma conversa entre um corretor da Bolsa de Valores de New York e um médico de Akron. Seis meses antes, o corretor havia sido libertado de sua obsessão pela bebida por uma repentina experiência espiritual, após um encontro com um amigo alcoólico que havia estado em contato com os Grupos Oxford daquela época. Ele havia, também, recebido muita ajuda do falecido Dr. William D. Silkworth, médico de New York e especialista em alcoolismo, hoje considerado um santo médico pelos membros de A.A. e cuja história a respeito dos primeiros dias de nossa Sociedade está nas próximas páginas. Com este médico, o corretor aprendeu sobre a gravidade do alcoolismo. Embora não conseguisse aceitar todos os dogmas dos Grupos Oxford, ele se convenceu da necessidade de um inventário moral, da confissão dos defeitos de personalidade, da reparação junto aos que havia prejudicado, da ajuda ao próximo e da necessidade de acreditar e confiar em Deus.

Antes de sua viagem a Akron, o corretor havia trabalhado muito junto a vários alcoólicos, baseado na teoria de que somente um alcoólico poderia ajudar outro alcoólico, mas o único a quem conseguira manter sóbrio havia sido ele próprio. O corretor fora a Akron tratar de negócios que não deram certo, o que o deixou com muito medo de começar a beber novamente. De repente, percebeu que, para se salvar, precisava levar sua mensagem a outro alcoólico. Esse outro alcoólico foi o médico de Akron.

O médico, várias vezes, havia tentado resolver seu problema alcoólico através de recursos espirituais, mas não obteve sucesso. Porém, quando o corretor lhe transmitiu a descrição do Dr. Silkworth a respeito do alcoolismo e seu caráter incurável, o médico começou a buscar o remédio espiritual para sua doença com uma determinação da qual nunca antes fora capaz. Parou de beber e permaneceu sóbrio até o momento de sua morte em 1950. Isto pareceu provar que um alcoólico podia exercer sobre outro alcoólico um efeito impossível de ser conseguido por qualquer não alcoólico. Demonstrou também que um trabalho persistente, de um alcoólico com outro, era vital para a recuperação permanente.

Por isso, os dois homens começaram, quase freneticamente, a tentar persuadir os alcoólicos que chegavam à enfermaria do Akron City Hospital. Seu primeiro caso, desesperador, recuperou-se imediatamente e tornou-se o terceiro membro de A.A.

Nunca mais bebeu. Este trabalho em Akron prosseguiu durante todo o verão de 1935. Houve muitos fracassos mas, de vez em quando, havia um sucesso encorajador. Quando, no outono de 1935, o corretor voltou para New York, o primeiro grupo de A.A. havia sido formado, embora, na época, ninguém se desse conta disso.

Um segundo grupo pequeno logo se formou em New York e seu exemplo foi seguido em 1937, com o início de um terceiro, em Cleveland. Além desses, havia alcoólicos solitários que tomaram conhecimento das ideias básicas em Akron ou New York e tentavam formar grupos em outras cidades. No final de 1937, o número de membros com um tempo razoável de sobriedade era

suficiente para convencê-los de que uma nova luz havia penetrado no mundo sombrio do alcoólico.

Era então o momento, acreditaram os esforçados grupos, para levar ao mundo sua mensagem e sua inigualável experiência. Esta determinação deu frutos na primavera de 1939, com a publicação deste volume. Os membros somavam então cerca de 100 homens e mulheres. A nova sociedade, ainda sem nome, começou então a ser chamada Alcoólicos Anônimos, a partir do título de seu próprio livro. O período de vôo-cego terminou e A.A. entrou numa nova fase de sua época pioneira.

Com o aparecimento do novo livro, muita coisa começou a acontecer. O Dr. Harry Emerson Fosdick, o famoso clérigo, aprovou-o em sua crítica. No outono de 1939, Fulton Oursler, na ocasião editora da Liberty, publicou em sua revista um artigo intitulado "Os Alcoólicos e Deus". Isto gerou um afluxo de 800 frenéticas consultas ao pequeno escritório de New York, instalado naquele meio-termo. Cada uma das consultas foi criteriosamente atendida, panfletos e livros foram remetidos. Homens de negócios, deslocando-se dos grupos já existentes, apresentaram-se aos novos membros em potencial. Novos grupos foram criados e descobriu-se, para surpresa geral, que a mensagem de A.A. podia ser transmitida tanto pelo correio quanto verbalmente. Em fins de 1939, calculava-se que 800 alcoólicos estavam a caminho da recuperação.

Na primavera de 1940, John D. Rockefeller Jr. ofereceu um jantar a vários amigos, para o qual convidou membros de A.A., a fim de que estes contassem suas histórias. Notícias a respeito chegaram ao conhecimento do grande público. Novamente choveram consultas e muita gente foi às livrarias comprar o livro "Alcoólicos Anônimos". Em março de 1941, o número de membros de A.A. havia chegado a 2.000. Então, Jack Alexander escreveu um importante artigo no Saturday Evening Post e retratou A.A. de forma tão convincente para o público que os alcoólicos em busca de ajuda realmente caíram sobre nós como uma avalanche. No final de 1941, A.A. contava com 8.000 membros. O processo de crescimento acelerado estava a todo vapor. A.A. se havia transformado em instituição nacional.

Nossa Sociedade entrou então num tímido e emocionante período de adolescência. O teste enfrentado foi o seguinte: Poderiam aqueles inúmeros alcoólicos até então errantes se reunir e trabalhar juntos com sucesso? Haveria discussões a respeito de membros, liderança e dinheiro? Haveria disputas de poder e prestígio? Haveria dissidências que destruiriam a unidade de A.A.? Em pouco tempo, A.A. viu-se cercados por esses problemas, por todos os lados e em todos os grupos. Mas, a partir desta alarmante e a princípio dilacerante experiência, nasceu a convicção de que os membros de A.A. precisavam permanecer unidos ou morreriam separados. Precisávamos unificar nossa Irmandade ou sair de cena.

Assim como havíamos descoberto os princípios através dos quais um alcoólico conseguia se manter vivo, precisávamos desenvolver princípios segundo os quais os grupos de A.A. e A.A. como um todo conseguissem sobreviver e funcionar de forma eficaz. Acreditava-se que nenhum alcoólico, homem ou mulher, poderia ser excluído de nossa Sociedade; que nossos líderes deveriam servir, jamais governar; que cada grupo deveria ser autônomo e que não seria exercida qualquer terapia profissional. Não haveria taxas ou mensalidades; nossas despesas deveriam ser cobertas por nossas próprias contribuições voluntárias. Nossa organização deveria se restringir ao mínimo, até mesmo em

nossos centros de serviço. Nossas relações públicas deveriam basear-se em atração, não em promoção. Foi decidido que todos os membros deveriam ser anônimos em nível de imprensa escrita, rádio, televisão e cinema. E sob circunstância alguma deveríamos dar endosso, fazer alianças ou entrar em controvérsias públicas.

Esta era a essência das Doze Tradições de A.A. cujo texto integral encontra-se no final deste livro. Embora nenhum desses princípios tivesse a força de regras ou leis, já haviam sido, em 1950, tão amplamente aceitos, que foram confirmados por ocasião de nossa primeira Conferência Internacional, realizada em Cleveland. A extraordinária unidade de A.A. é, hoje, um dos maiores trunfos de nossa Sociedade.

Enquanto as dificuldades internas de nossa fase adolescente iam sendo eliminadas, a aceitação pública de A.A. crescia a passos largos. Havia duas razões principais para que isto ocorresse: o grande número de recuperações e os lares refeitos. O efeito causado por esses se fazia sentir em toda parte. Dos alcoólicos que chegavam a A.A. e realmente se esforçavam, 50% ficavam imediatamente sóbrios e assim permaneciam, 25% chegavam à sobriedade após algumas recaídas e, dos restantes, aqueles que continuavam em A.A. apresentavam melhoras. Milhares de outros frequentavam umas poucas reuniões de A.A. e, a princípio, decidiam não precisar do programa. Mas um grande número desses – cerca de dois terços – começou a voltar com o passar do tempo.

Outra razão para a ampla aceitação de A.A. foi a dedicação de amigos – amigos ligados à medicina, à religião e à imprensa que, ao lado de inúmeros outros, se tornaram nossos hábeis e persistentes advogados. Sem esse apoio, teria sido impossível que A.A. progredisse tão depressa. Algumas das recomendações dos primeiros amigos de A.A., médicos e religiosos, poderão ser encontradas neste volume.

Alcoólicos Anônimos não é uma organização religiosa. Nem apóia qualquer ponto de vista médico em especial, embora cooperemos amplamente com os médicos, assim como com os religiosos.

Não fazendo o álcool qualquer distinção de cor ou classe, somos uma perfeita amostra do povo americano e, em terras distantes, o mesmo processo democrático imparcial se está desenvolvendo. Em matéria de afiliações religiosas pessoais, incluímos católicos, protestantes, judeus, hindus e também muçulmanos e budistas. Mais de 15% de nossos membros são mulheres.

Atualmente, o número de membros de A.A. cresce na proporção de cerca de vinte por cento ao ano. Por enquanto, diante do problema total de vários milhões de alcoólicos de fato ou em potencial, em todo o mundo, conseguimos ainda muito pouco. É bastante provável que jamais sejamos capazes de atingir mais do que uma razoável fração do problema do alcoolismo em todas as suas ramificações. No que se refere à terapia para o alcoólico, certamente não temos o monopólio. Nossa maior esperança, porém, é que todos aqueles que, até agora, não tenham encontrado respostas, possam começar a encontrar alguma nas páginas deste livro e venham, em breve, juntar-se a nós na estrada de acesso a uma nova liberdade.

Prefácio na Terceira Edição em 1976

Em março de 1976, quando esta edição foi a prelo, o número total de membros de Alcoólicos Anônimos era conservadoramente avaliado em mais de um milhão, com cerca de 28.000 grupos reunindo-se em mais de 90 países.

Levantamentos de grupos nos Estados Unidos e no Canadá indicam que A.A. vem atingindo não apenas um número cada vez maior de pessoas, mas um raio de ação cada vez mais amplo. Entre nossos membros, as mulheres perfazem mais de um quarto; entre os recém-chegados, esta proporção chega a quase um terço. Sete por cento dos membros dos grupos estudados têm menos de 30 anos de idade – entre esses, vários adolescentes.

Os princípios básicos do programa de A.A., ao que parece, são válidos para pessoas com os mais variados estilos de vida, assim como o programa tem recuperado indivíduos das mais diversas nacionalidades. Os Doze Passos que resumem o programa podem ser chamados Los Doce Pasos num país, Les Douze Etapes em outro, mas traçam exatamente o mesmo caminho para a recuperação que foi desbravado pelos primeiros membros de Alcoólicos Anônimos.

Apesar da grande expansão em tamanho e em raio de alcance desta Irmandade, ela permanece, em sua essência, simples e pessoal. Todos os dias, em algum lugar do mundo, uma recuperação tem início quando um alcoólico fala com outro alcoólico, compartilhando experiências, forças e esperanças.

Prefácio na Quarta Edição em 2001

Esta quarta edição de "Alcoólicos Anônimos" veio a público em novembro de 2001, no começo de um novo milênio. Desde a terceira edição, que foi publicada em 1976, o número de membros de A.A. dobrou, atingindo mais de dois milhões de pessoas, com cerca de 100.800 grupos reunindo-se em aproximadamente 150 países.

A literatura tem desempenhado um importante papel no crescimento de A.A. Um fenômeno notável no último quarto de século foi a explosão de traduções de nossa literatura básica para inúmeros idiomas e dialetos. Em cada um dos países em que a semente de A.A. foi plantada, ela primeiro fincou raízes lentamente, passando a crescer a passos largos a partir do momento em que se divulgou a literatura.

Atualmente o livro "Alcoólicos Anônimos" está traduzido em quarenta e três idiomas.

À medida que a mensagem de recuperação alcançava um número cada vez maior de pessoas, ela também passou a afetar as vidas de uma crescente variedade de alcoólicos. Quando a frase "Somos pessoas que, normalmente, não se encontrariam juntas" (página 47 deste livro) foi escrita em 1939, ela se referia a uma Irmandade composta em sua maioria por homens (e umas poucas mulheres) provenientes de um ambiente social, étnico e econômico bastante parecido. Como muitas outras partes do texto básico de A.A., estas palavras revelaram-se muito mais proféticas do que nossos membros fundadores sequer poderiam imaginar. As histórias acrescentadas a esta edição² representam a participação em nossa Irmandade de pessoas cujas características – de idade, gênero, raça e cultura – se ampliaram e se aprofundaram para incluir virtualmente qualquer indivíduo que os nossos primeiros cem membros poderiam esperar atingir.

Enquanto nossa literatura preserva a integridade da mensagem de A.A., amplas mudanças na sociedade como um todo se refletem em novos hábitos e procedimentos dentro da Irmandade. Por exemplo, aproveitando-se dos avanços tecnológicos, os membros de A.A. que dispõem de computador podem participar de reuniões por Internet, compartilhando com companheiros alcoólicos de todo o país e do mundo inteiro. Em qualquer reunião, em qualquer lugar, os AAs compartilham entre si experiências, forças e esperanças com o propósito de manterem-se sóbrios e ajudarem outros alcoólicos. Modem a modem ou cara a cara, os AAs falam a linguagem do coração em todo o seu poder e simplicidade.

O Livro Alcoólico Anônimos pode ser encontrado em qualquer Grupo de A.A. ou nos Escritórios Locais de A.A. (trechos de áudio retirado do Áudio Livro Alcoólicos Anônimos)

O QUE É O A A

O que é o A.A.

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

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

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

Nosso propósito primordial é mantermo-nos sóbrios e ajudar outros alcoólicos a alcançarem a sobriedade.

(Direitos autorais de The A.A. Grapevine, Inc; publicado com permissão)

PASSOS

Os Doze Passos

Os Doze Passos de Alcoólicos Anônimos consistem em um conjunto de princípios, espirituais em sua natureza que se praticados como um modo de vida, podem expulsar a compulsão pelo beber destrutivo e possibilitar que o indivíduo tenha uma vida íntegra, feliz e útil.

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

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 ideia 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 autossuficiência 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 consequências. 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.

Segundo

Passo

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

A partir do momento em que lê o Segundo Passo, a maioria dos novos em A.A. enfrenta um dilema, às vezes bastante sério.

Quantas vezes os temos ouvido reclamar: "olhem o que vocês fizeram conosco. Convenceram-nos de que somos alcoólicos e que nossas vidas são ingovernáveis. Havendo nos reduzido a um estado de desespero absoluto, agora nos informam que somente um Poder Superior poderá resolver nossa obsessão. Alguns de nós se recusam a acreditar em Deus, outros não

conseguem acreditar e ainda outros acreditam na existência de Deus, mas de forma alguma confiam que Ele levará a cabo este milagre. Pois é, nos meteram num buraco sem saída, tudo bem, mas e agora, para onde vamos?"

Terceiro

Passo

Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de um Poder Superior, na forma em que O concebíamos.

A prática do Terceiro Passo é como abrir uma porta que até então parecia estar fechada à chave. Tudo o que precisamos é a chave e a decisão de abrir a porta. Existe apenas uma só chave, e se chama boa vontade. Uma vez usada a chave da boa vontade, a porta se abre quase que sozinha. Olhando-se através dela, ver-se-á um caminho ao lado do qual há uma inscrição que diz: "Eis o caminho em direção àquela fé que realmente funciona."

Nos primeiros dois passos estivemos refletindo. Vimos que éramos impotentes perante o álcool, mas também percebemos que alguma espécie de fé, mesmo que fosse somente em A.A., estava ao alcance de qualquer um.

Essas conclusões não requereram ação; requereram apenas aceitação.

Como todos os outros, o Terceiro Passo pede uma ação positiva, pois é somente através de ação que conseguimos interromper a vontade própria que sem-pre impediu a entrada de Deus - ou, se preferir, de um Poder Superior - em nossas vidas. A fé é necessária certamente, porém a fé isolada pode resultar em nada. Podemos ter fé, mas manter Deus fora de nossas vidas.

Portanto, o nosso problema agora é descobrir como e por que meios específicos, poderemos deixá-lo entrar. O Terceiro Passo representa nossa primeira tentativa de alcançar isso. Aliás, a eficácia de todo programa de A.A. dependerá de quão bem e sinceramente tenhamos tentado chegar à decisão de "entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus, na forma em que O concebíamos" .

Quarto

Passo

Fizemos minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos.

A Criação nos deu os instintos por alguma razão. Sem eles não seríamos seres humanos completos. Se os homens as mulheres não se esforçassem a fim de se sentir seguros, a fim de conseguir alimento ou construir abrigo, não sobreviveriam; se não se reproduzissem, a Terra não seria povoada; se não existisse o instinto social, se os homens não se interessassem pelo convívio com seus semelhantes, não haveria sociedade. Portanto, estes desejos - pela relação sexual, pela segurança material e emocional, e pelo companheirismo - são perfeitamente necessários e naturais, e certamente dados a nós por Deus. Contudo, estes instintos, tão necessários para nossa existência, frequentemente excedem bastante suas funções específicas. Fortemente, cegamente e muitas vezes simultaneamente, eles nos impulsionam, dominam e insistem em dirigir nossas vidas.

Nossos anseios pelo sexo, pela segurança material e emocional, e por posição importante na sociedade, nos tiranizam com frequência.

Quase deturpados desta forma, os desejos naturais do homem causam-lhe grandes problemas, aliás quase todos os problemas que existem. Nenhum ser humano, por melhor que seja, fica livre destas dificuldades. Quase todo problema emocional grave pode ser considerado como um caso de instintos deturpados. Quando isso acontece, nossas grandes qualidades naturais, os instintos, tornam-se empecilhos físicos e mentais.

O Quarto Passo representa nosso esforço enérgico e meticuloso para descobrir quais foram, e são, esses obstáculos em cada um de nós. Queremos descobrir exatamente como, quando e onde nossos desejos naturais nos deformaram. Queremos olhar de frente a infelicidade que isto causou aos outros e a nós mesmos. Descobrimos quais são nossas deformidades emocionais, podemos nos encaminhar em direção à correção delas.

Sem um esforço voluntário e persistente para lograr isso, haverá pouca sobriedade e felicidade para nós. Sem um minucioso e destemido inventário moral, a maioria de nós verificou que a fé que realmente funciona na vida diária permanece fora de alcance.

Quinto

Passo

Admitimos perante o Poder Superior, perante nós mesmos e perante outro ser humano, a natureza exata de nossas falhas.

Todos os Doze Passos de A.A. nos pedem para atuar em sentido contrário aos nossos desejos naturais, todos desinflam nosso ego. Quando se trata de desinflar o ego, poucos passos são mais duros de aceitar que o Quinto.

Mas, dificilmente, algum deles é mais necessário à obtenção da sobriedade prolongada e à paz de espírito do que este.

A experiência de A.A. nos indicou que não podemos viver sozinhos com insistentes problemas e os defeitos de caráter que os causam e agravam. Caso tenhamos passado o holofote do Quarto Passo sobre nossas vidas, e se ele tiver realçado aquelas experiências que preferimos não lembrar, se chegamos a aprender como os pensamentos e as ações erradas feriram a nós e a outrem, então se toma mais imperativo do que nunca desistir de viver sozinhos com esses fantasmas torturantes de ontem. É preciso falar com alguém a esse respeito. Tão intensos, porém, são nosso medo e a relutância de fazê-lo que, ao início, muitos AAs tentam contornar o Quinto Passo. Procuramos uma maneira mais fácil que geralmente consiste na admissão ampla e quase indolorosa de que, quando bebíamos, éramos, às vezes, maus elementos. Então, para completar, acrescentamos descrições dramáticas desse lado de nosso comportamento quando bêbados que, em todo caso, nossos amigos provavelmente já conhecem.

Mas, das coisas que realmente nos aborrecem e marcam, nada dizemos. Certas lembranças penosas e aflitivas, dizemos para nós mesmos, não devem ser compartilhadas com ninguém. Essas serão nosso segredo. Ninguém deve saber. Esperamos levá-las conosco para a sepultura.

Contudo, se a experiência de A.A. serve para algo, ela nos diz que a esse procedimento, não só falta critério, como também, é uma resolução perigosa. Poucas atitudes atrapalhadas causaram mais problemas do que recusar-se a praticar o Quinto Passo. Algumas pessoas são incapazes de permanecer sóbrias, outras recairão periodicamente enquanto não fizerem uma verdadeira "limpeza de casa".

Sexto

Passo

Prontificamo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter.

"Este é o passo que separa os adultos dos adolescentes ..."

Eis o que declara um clérigo muito querido que, por sinal, é um dos melhores amigos de A.A. Ele prossegue para explicar que qualquer pessoa cheia de disposição e honestidade suficientes para, repetidamente, experimentar o Sexto Passo com respeito a todos seus defeitos - em absoluto sem qualquer

reserva - tem realmente andado um bom pedaço no campo espiritual e, portanto, merece ser chamado de um homem que está sinceramente empenhado em crescer à imagem e semelhança do Criador.

Evidentemente, a tão discutida pergunta sobre se Deus pode - e quer, sob certas condições - remover os defeitos de caráter, será respondida afirmativamente pela quase totalidade dos membros de A.A. Para eles, esta proposição não será apenas teoria; será simplesmente uma das maiores realidades de suas vidas. Geralmente oferecerão suas provas em exposição semelhante a esta: "É claro, estava vencido, completamente derrotado. Minha própria força de vontade simplesmente não funcionava no caso do álcool. Mudanças de ambiente, os melhores esforços de parentes, amigos, médicos e clérigos nada adiantaram no caso do meu alcoolismo. Simplesmente não conseguia parar de beber, e nenhum ser humano parecia ter a capacidade de me ajudar. Porém, quando me dispus a "limpar a casa" e, roguei a um Poder Superior, Deus, como eu o compreendia, que me libertasse, então minha obsessão para o beber sumiu. Simplesmente foi arrancada de mim."

Sétimo

Passo

Humildemente rogamos a Ele que nos livrasse de nossas imperfeições.

Já que este passo trata tão especificamente da humildade, deveríamos fazer uma pausa aqui para pensar sobre o que é a humildade e o que a sua prática poderá significar para nós.

Realmente, conseguir maior humildade é o princípio fundamental de cada um dos Doze Passos de A.A., pois sem um certo grau de humildade, nenhum alcoólico poderá permanecer sóbrio.

Além disso, quase todos os AAs descobriram que sem desenvolver esta preciosa virtude além do estritamente necessário à sobriedade, não terão muita probabilidade de serem felizes. Sem ela, não podem viver uma vida de muita utilidade ou, com os contratempos, convocar a fé que enfrenta qualquer emergência.

A humildade, como palavra e ideal, tem passado bem mal em nosso mundo, não somente é mal entendida a ideia, mas, frequentemente a palavra em si desagrada profundamente. Muitas pessoas não praticam, mesmo ligeiramente, a humildade como um modo de vida. Uma boa parte da conversa cotidiana que ouvimos, e muito do que lemos, salienta o orgulho que o homem tem de suas próprias realizações.

Com grande inteligência, os homens de ciência vêm forçando a natureza a revelar seus segredos. Os imensos recursos que atualmente podem ser utilizados, prometem tamanha quantidade de bens e confortos materiais que muitos chegaram a acreditar que como obra do homem em breve chegaremos a desfrutar o milênio.

A pobreza desaparecerá, e haverá tanta abundância que todos, amplamente garantidos, terão realizados todos os seus desejos.

Em teoria parece ser assim: uma vez satisfeitos os instintos primários de todos, pouca coisa restará que possa levá-los à discórdia. Então, o mundo se tornará feliz e livre para concentrar-se no desenvolvimento da cultura e do caráter. Apenas com sua própria inteligência e esforço, os homens terão construído seu próprio destino.

Certamente nenhum alcoólico e, sem dúvida, nenhum membro de A.A. quer condenar os avanços materiais. Nem entramos em debate com muita gente que ainda se agarra com tanta paixão à crença de que satisfazer os nossos

desejos básicos é o objetivo principal da vida. Porém, estamos convencidos de que nenhuma classe de pessoas no mundo jamais se atrapalhou tanto tentando viver segundo tal pensamento, como os alcoólicos.

Há milhares de anos vimos querendo mais do que a nossa parcela de segurança, prestígio e romance. Quando parecíamos estar obtendo êxito, bebíamos para viver sonhos ainda maiores e quando estávamos frustrados, mesmo um pouco, bebíamos até o esquecimento.

Nunca havia o suficiente daquilo que julgávamos querer. Em todos esses empenhos, muitos dos quais bem intencionados, ficamos paralisados pela nossa falta de humildade. Havia nos faltado a perspectiva para enxergar que o aperfeiçoamento do caráter e os valores espirituais deveriam vir primeiro e que as satisfações materiais não constituíam o propósito da vida. De forma bem caracterizada, havíamos confundido os fins com os meios. Ao invés de considerar a satisfação de nossos desejos materiais como meios pelos quais podíamos viver e funcionar como humanos, entendemos que estas satisfações constituíam a única finalidade e objetivo da vida.

É verdade que a maioria de nós considerava desejável um bom caráter, porém mais como algo de que se iria necessitar para estar satisfeito consigo mesmo.

Oitavo

Passo

Fizemos uma relação de todas as pessoas a quem tínhamos prejudicado e nos dispusemos a reparar os danos a elas causados.

Os Oitavo e Nono Passos se preocupam com as relações pessoais.

Primeiro, olhamos para o passado e tentamos descobrir onde erramos; então, fazemos uma enérgica tentativa de reparar os danos que tenhamos causado; e, em terceiro lugar, havendo desta forma limpo o entulho do passado, consideramos de que modo, com o novo conhecimento de nós mesmos, poderemos desenvolver as melhores relações possíveis com todas as pessoas que conhecemos.

Eis uma incumbência difícil. É uma tarefa que poderemos realizar com crescente habilidade, sem contudo jamais concluí-la. Aprender a viver em paz, companheirismo e fraternidade com qualquer homem e mulher, é uma aventura comovente e fascinante. Todo AA acabou descobrindo que pouco pode progredir nesta nova aventura de viver sem antes voltar atrás e fazer, realmente, um exame acurado e impiedoso dos destroços humanos que porventura tenha deixado em seu passado. Até certo ponto, tal exame já foi feito quando fez o inventário moral, mas agora chegou a hora em que deveria redobrar seus esforços para ver quantas pessoas feriu e de que forma. Esta reabertura das feridas emocionais, algumas velhas, outras talvez esquecidas e ainda outras, sangrentas e dolorosas, dará a impressão, à primeira vista, de ser uma operação desnecessária e sem propósito. Mas se for reiniciada com boa vontade, então as grandes vantagens de assim proceder vão se revelando tão rapidamente que a dor irá diminuindo à medida que os obstáculos, um a um, forem desaparecendo.

Tais obstáculos, contudo, são muito reais. O primeiro e um dos mais difíceis, diz respeito ao perdão.

Desde o momento em que examinamos um desentendimento com outra pessoa, nossas emoções se colocam na defensiva. Evitando encarar as ofensas que temos dirigido a outro, costumamos salientar, com ressentimento, as afrontas que ele nos tem feito. Isto acontece especialmente quando ele, de fato, tenha se comportado mal. Triunfalmente nos agarramos à sua má conduta

como a desculpa perfeita para minimizar ou esquecer a nossa. Devemos, a essa altura, nos deter imediatamente. Não faz sentido um autêntico bebedor roto, rir-se do esfarrapado.

Lembremo-nos de que os alcoólicos não são os únicos afligidos por emoções doentias. Além do mais, geralmente é um fato que, quando bebíamos, nosso comportamento agravava os defeitos dos outros. Repetidamente abusamos da paciência de nossos melhores amigos a ponto de esgotá-los, e despertamos as piores reações naqueles que, desde o início, não gostaram de nós. Em muitos casos estamos, na realidade, em frente a co-sofredores, pessoas que tiveram suas desditas aumentadas pela nossa contribuição.

Se estamos a ponto de pedir perdão para nós mesmos, por que não começar por perdoar a todos eles?

Ao fazer a relação das pessoas às quais prejudicamos, a maioria de nós depara com outro resistente obstáculo. Sofremos um choque bastante grave quando nos damos conta que estávamos preparando a admissão de nossa conduta desastrosa cara a cara perante aqueles que havíamos tratado mal. Já foi bastante embaraçoso, quando em confiança, havíamos admitido estas coisas perante Deus, nós mesmos e outro ser humano. Mas a perspectiva de chegar a visitar ou mesmo escrever às pessoas envolvidas, agora nos parecia difícil, sobretudo quando lembrávamos a desaprovação com que a maioria delas nos encarava. Também havia casos em que havíamos prejudicado certas pessoas que, felizmente, ainda desconheciam que haviam sido prejudicadas.

Por que, lamentávamos, não esquecer o que se passou? Por que devemos considerar até essas pessoas? Estas eram algumas das maneiras em que o medo conspirava com o orgulho para impedir que fizéssemos uma relação de todas as pessoas às quais tínhamos prejudicado. Alguns de nós, contudo, tropeçaram em um obstáculo bem diferente. Apegamo-nos à tese de que, quando bebíamos, nunca ferimos alguém, exceto nós mesmos. Nossas famílias não sofreram porque sempre pagamos as contas e raramente bebemos em casa. Nossos colegas de trabalho não foram prejudicados, porque geralmente comparecíamos ao trabalho.

Nossa reputação não havia sofrido, porque estávamos certos de que poucos sabiam de nossas bebedeiras e aqueles que sabiam nos asseguravam, às vezes, que uma boa farra, afinal de contas, não passava de uma falha de um bom sujeito. Que mal, portanto, havíamos cometido realmente. Certamente nada que não pudéssemos consertar com algumas desculpas banais.

É claro que esta atitude é o resultado final do esquecimento forçado. É uma atitude que só pode ser mudada por uma busca profunda e honesta de nossas motivações e ações.

Embora em alguns casos não possamos fazer reparação alguma, e em outros o adiamento da ação seja preferível, deveríamos, contudo, fazer um exame acurado, real e exaustivo da maneira pela qual nossa vida passada afetou as outras pessoas. Em muitas instâncias descobriremos que, mesmo que o dano causado aos outros não tenha sido grande, o dano emocional que causamos a nós mesmos foi enorme. Embora, às vezes, totalmente esquecidos, os conflitos emocionais que nos prejudicaram se ocultam e permanecem, em lugar profundo, abaixo do nível da consciência.

Nono Passo

Fizemos reparações diretas dos danos causados a tais pessoas, sempre que possível, salvo quando fazê-las significasse prejudicá-las ou a outrem.

Bom senso, um cuidadoso sentido de escolha do momento, coragem e prudência - eis as qualidades que precisamos ter quando damos o Nono Passo.

Após haver elaborado a relação das pessoas as quais prejudicamos, refletido bem sobre cada caso específico e procurado nos imbuir do propósito correto para agir, veremos que o reparo dos danos causados divide em várias classes aqueles aos quais nos devemos dirigir. Haverá os que deverão ter preferências, tão logo estejamos razoavelmente confiantes em poder manter nossa sobriedade. Haverá aqueles aos quais poderemos fazer uma reparação apenas parcial, para que revelações completas não façam a eles e a outros mais danos do que reparos. Haverá outros casos em que a ação deverá ser adiada, e ainda outros em que, pela própria natureza da situação, jamais poderemos fazer um contato pessoal direto.

A maioria de nós começa a fazer certos tipos de reparos a partir do dia em que nos tornamos membros de Alcoólico Anônimos.

Desde o momento em que dizemos às nossas famílias que verdadeiramente pretendemos tentar adotar o programa, o processo se inicia. Nesta área, raramente existirá o problema de escolher o momento ou ter cautela. Queremos entrar pela porta gritando as boas novas. Após voltar de nossa primeira reunião ou, talvez, após haver terminado de ler o livro Alcoólicos Anônimos, geralmente queremos nos sentar com algum membro da família e admitir, de uma vez, os prejuízos que temos causado com nosso beber. Quase sempre queremos ir mais longe e admitir outros defeitos que fizeram com que fosse difícil viver conosco. Esse será um momento bem diferente e em grande contraste com aquelas manhãs de ressaca em que oscilamos entre insultar a nós mesmos e culpar a família (e todos os outros) pelos nossos infortúnios. Nesta primeira sessão, basta fazer uma admissão geral de nossos defeitos. Poderá ser pouco prudente, a esta altura, reviver episódios angustiantes. O bom-senso sugerirá que devemos ir com calma.

Embora possamos estar inteiramente dispostos a revelar o pior, precisamos nos lembrar que não podemos comprar nossa paz de espírito à custa dos outros. O mesmo procedimento se aplicará no escritório ou na fábrica.

Logo pensaremos em algumas pessoas que conhecem bem nossa maneira de beber e que foram as mais afetadas pela mesma.

Porém, mesmo nestes casos, precisaremos usar de um pouco mais de discrição do que com nossa família. Talvez nada queiramos dizer por algumas semanas ou até mais. Primeiro, desejaremos estar razoavelmente seguros de que estamos firmes no programa de A.A. Então, estaremos prontos para procurar estas pessoas, dizer-lhes o que é A.A. e o que estamos tentando fazer. Isso explicado, podemos admitir livremente os danos que causamos e pedir desculpas. Podemos pagar ou prometer pagar, as obrigações financeiras ou outras, que tivermos. A recepção generosa da maioria das pessoas perante tal sinceridade frequentemente nos assombrará. Até nossos mais severos e justificados críticos, com frequência nos acolherão bem na primeira tentativa.

Décimo Passo

Continuamos fazendo o inventário pessoal e quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente.

Quando vamos praticando os nove primeiros passos, estamos nos preparando para a aventura de uma nova vida. Mas, ao nos aproximarmos do Décimo Passo, começamos a nos submeter à maneira de viver de A.A., dia após dia, em tempo bom ou mau. Então, vem a prova decisiva: podemos permanecer sóbrios, manter nosso equilíbrio emocional e viver utilmente sob quaisquer condições?

Uma olhada contínua sobre nossas qualidades e defeitos e o firme propósito de aprender e crescer por esta forma, são necessidades para nós. Nós alcoólicos aprendemos isso de maneira difícil. Em todos os tempos e lugares, é claro, pessoas mais experientes adotaram a prática do auto exame e da crítica impiedosa. Os sábios sempre souberam que alguém só consegue fazer alguma coisa de sua vida depois que o exame de si mesmo venha a se tornar um hábito regular, admita e aceite o que encontre e, então, tente corrigir o que lhe pareça errado, com paciência e perseverança.

Um ébrio não pode viver bem hoje se está com uma terrível ressaca, resultante do excesso de bebidas ontem ingerido. Porém, existe outro tipo de ressaca que todos experimentamos, bebendo ou não. É a ressaca emocional, fruto direto do acúmulo de emoções negativas sofridas ontem e, às vezes, hoje - o rancor, o medo, o ciúme e outras semelhantes. Se queremos viver serenamente hoje e amanhã, sem dúvida temos que eliminar estas ressacas. Isto não quer dizer que devemos perambular morbidamente pelo passado. Requer, isto sim, a admissão e correção dos erros agora. No inventário podemos pôr em ordem o nosso passado. Feito isso, nos tornamos de fato capazes de deixá-lo para trás. Se nosso balanço é feito com cuidado e se tivermos obtido paz conosco mesmo, segue-se a convicção de que os desafios do amanhã poderão ser encarados à medida em que se apresentem.

Embora todos os inventários, em princípio, sejam iguais, a ocasião os faz diferentes. Há o "relâmpago", feito a qualquer hora, toda vez em que nos encontremos enredados. Existe o do fim de cada jornada, quando revisamos os acontecimentos das últimas vinte e quatro horas. É neste verdadeiro balancete diário que creditamos a nosso favor ou debitamos contra nós as coisas que julgamos bem ou mal feitas. De tempo em tempo, surgem as ocasiões em que, sozinhos ou assessorados pelos nossos padrinhos ou conselheiros espirituais, fazemos a revisão atenta de nosso progresso durante a última etapa. Muitos AAs costumam fazer uma "limpeza geral" em cada ano ou período de seis meses. Outros de nós também preferem a experiência de um retiro, onde isolados do mundo exterior, calma e tranquilamente, podem proceder à auto revisão e à meditação sobre os resultados.

Décimo Primeiro Passo

Procuramos, através da prece e da meditação, melhorar nosso contato consciente com Deus, na forma em que O concebíamos, rogando apenas o conhecimento de Sua vontade em relação a nós, e forças para realizar essa vontade.

A oração e a meditação são nossos meios principais de contato consciente com Deus.

Nós AAs somos pessoas ativas, desfrutando a satisfação de lidar com as realidades da vida, geralmente pela primeira vez em nossas vidas, tentando denodadamente ajudar o primeiro alcoólico que aparecer. Portanto, não é de se estranhar que, com frequência, façamos pouco caso da meditação e da

oração séria como não sendo coisas de real necessidade. Sem dúvida, chegamos a considerá-las como algo que possa nos ajudar a enfrentar uma emergência, mas, a princípio, muitos dentre nós são capazes de entendê-las como expressão de um Dom misterioso dos religiosos, do qual poderemos esperar qualquer benefício de Segunda mão. É possível que não acreditemos em nada destas coisas.

Para certos ingressantes e para aqueles antigos agnósticos que ainda se apegam ao grupo de A.A. como sua “força superior”, as afirmações sobre o poder da oração, apesar de toda a lógica e a experiência que a comprovam, podem não convencer e até desagradar bastante. Aqueles entre nós que uma vez já se sentiram assim, certamente podem Ter por eles simpatia e compreensão. Recordamo-nos muito bem da revolta que se levantava em nosso íntimo contra a idéia de genuflexão perante qualquer Deus. Outros, usando lógica convincente, “provavam” a não existência de Deus. E os acidentes, a doença, a crueldade e a injustiça do mundo? E todas essas criaturas infelizes, resultados diretos da pobreza e de um conjunto de circunstâncias incontroláveis? À vista desses fatos, não poderia haver justiça e, conseqüentemente, qualquer Deus.

Às vezes, argumentávamos de outra maneira. Está certo, nos dizíamos, a galinha provavelmente veio antes do ovo. Sem dúvida o universo teve algum tipo de “origem primeira”; o Deus do átomo, quem sabe, se transformando sucessivamente em frio e calor. Mas certamente não havia indicação alguma da existência de um Deus que conhecia e se interessava pelos homens. Gostávamos de A.A. e não hesitávamos em dizer que operava milagres. Todavia, ante a meditação e a oração, sentíamos o mesmo retraimento do cientista que se recusava a realizar certa experiência por temor de Ter que derrubar sua teoria predileta. É claro que no fim resolvemos experimentar e, quando surgiram resultados inesperados, nós vimos as coisas diferentes; de fato, sentimos de forma diferente e acabamos capitulando totalmente diante da meditação e da oração. E isso, descobrimos, pode acontecer com qualquer pessoa que experimente. Acertou quem disse que “os chacoteadores da oração são, quase sempre, aqueles que não a experimentaram devidamente.”

Décimo Segundo Passo

Tendo experimentado um despertar espiritual, graças a estes Passos, procuramos transmitir esta mensagem aos alcoólicos e praticar estes princípios em todas as nossas atividades.

No Décimo Segundo Passo de A.A., o prazer de viver é o tema e a ação sua palavra chave. Chegou a oportunidade de nos voltarmos para fora em direção de nossos companheiros alcoólicos ainda aflitos. Nessa altura, estamos experimentando o dar pelo dar, isto é, nada pedindo em troca. Agora começamos a praticar todos os Doze Passos em nossa vida diária para que possamos todos, nós e as pessoas que nos cercam, encontrar a sobriedade emocional. Quando conseguimos ver em que o Décimo Segundo Passo implica, vemos que se trata do amor que não tem preço.

Este passo também nos diz que, como resultado da prática de todos os passos, cada um de nós foi descobrindo algo que se pode chamar de “despertar espiritual”. Para os AAs novos, este estado de coisas pode parecer dúbio ou improvável. Eles perguntam: Que querem dizer quando falam em

“despertar

espiritual”?

É possível que haja uma definição de despertar espiritual para cada pessoa que o tenha experimentado. Contudo, os casos autênticos, na verdade, têm algo comum entre si. Estas coisas comuns entre eles são de fácil compreensão. Quando um homem ou uma mulher experimenta um despertar espiritual, o significado mais importante disso é que se torna capaz de fazer, sentir e acreditar em coisas como antes não podia, quando dispunha apenas de seus próprios recursos desassistidos. A dádiva recebida consiste em um novo estado de consciência e uma nova maneira de ser. Um novo caminho lhe foi indicado, conduzindo-o a um lugar determinado, onde a vida não é um beco sem saída, nem algo a ser suportado ou dominado. Foi transformado em um sentido bem real, pois lançou mão de uma fonte de força que, de um modo ou de outro, havia negado a si próprio até aqui. Encontrou-se possuindo um grau de honestidade, tolerância, dedicação, paz de espírito e amor, dos quais se supunha totalmente incapaz. O que recebeu foi um presente de graça, contudo, geralmente, pelo menos em uma pequena medida, tornou-se pronto para recebê-lo.

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.

PILULA MAGICA

A.A. - Culto ou Pílula Mágica

Dr. George E. Vaillant.

Psiquiatra e psicanalista, trabalha em Harvard, é mundialmente conhecido por seu livro "The Natural History of Alcoholism", e respeitado como uma das maiores autoridades mundiais em alcoolismo.

(Discurso proferido na Conferência ABEAD em 8/12/99)

Bom dia, lamento profundamente não saber falar seu idioma.

Hoje em dia, se preciso justificar minha convicção de que a instituição dos **Alcoólicos Anônimos** está mais para penicilina do que para vodu, devo respeitar as regras da medicina experimental. Se A.A. é semelhante a um antibiótico, eu devo demonstrar seu mecanismo de ação, devo oferecer a prova empírica de que funciona melhor do que um placebo e devo discutir seriamente os seus efeitos colaterais.

Deixem-me começar meu argumento de forma organizada. Primeiro, quais são os mecanismos mais comuns através dos quais as pessoas se recuperam de uma dependência? Certamente não através da psicoterapia. Os psicanalistas, com toda a sua compreensão e insights a respeito de necessidades orais, morrem tanto quanto o resto de nós de câncer pulmonar e doenças do coração provocadas pelo cigarro. Em minha pesquisa realizada com homens de Harvard, 46 alcoólatras receberam um total de 5000 horas de psicoterapia, uma média de 200 horas para cada homem. Um único homem recuperou-se durante a psicoterapia. A desintoxicação tampouco é eficaz. Como disse Mark Twain, "eu achei deixar de fumar tão fácil que deixei vinte vezes". Estudos a longo prazo demonstram que a espera pelo tratamento (placebo) é quase tão

eficaz quanto a desintoxicação. Meio século de treinamento em aversão induzida através de emetina também não mudou a história natural do alcoolismo.

E a recuperação do abuso do álcool também não depende de força de vontade. Em quase nenhum estudo relacionado à recuperação do alcoolismo a força de vontade, constatada no momento da admissão, foi um prognóstico de recuperação. O poder que a dependência química exerce sobre os seres humanos não reside em nosso córtex. O poder da dependência em nossas mentes mora no que foi chamado de nosso cérebro de réptil. O poder localiza-se no campo das transformações celulares em células do meio do cérebro – o nucleus accumbens e o tegmentum superior. Estas transformações estão além do alcance da força de vontade, além do alcance do condicionamento e além do alcance do insight psicanalítico. A natureza do poder que a dependência exerce sobre o cérebro humano são expressados pelo provérbio japonês, **"Primeiro o homem toma uma bebida, então a bebida toma uma bebida, então a bebida toma o homem"**. Não há atualmente nenhuma droga — exceto os opiáceos — que, em estudos a longo prazo, obtenham êxito no tratamento do alcoolismo. Porque, depois de algum tempo, nosso cérebro de réptil simplesmente nos convence a não tomar um remédio que estraga a nossa bebida. O Antabuse mostra que o dissulfiram não é melhor do que um placebo. Não existem estudos a longo prazo sobre as novas pílulas mágicas como naltrexona e acamprosato. Desconfio que por bons motivos.

Por outro lado, há quatro fatores habitualmente presentes na recuperação da maioria das dependências, incluindo o fumo, o comer compulsivo e o jogo. Estes quatro fatores são supervisão compulsória, dependência de um comportamento substitutivo, novas relações de amor, e um aumento da espiritualidade ou da filiação a grupos de ajuda. A razão pela qual estes quatro fatores são mais eficazes do que a desintoxicação ou alguns meses de aconselhamento é que os quatro fatores são importantes, não para a desintoxicação, mas para EVITAR RECAÍDAS. Médicos e hospitais não curam os diabéticos, só a restrição dietética auto imposta e a auto aplicação de insulina podem controlar o diabetes. O que ilustra que os quatro fatores esboçados são importantes para a prevenção da recaída numa amostra de comunidade composta de alcoólatras, dependentes de heroína e alcoólatras tratados. Observem que os números em cada coluna somam mais que 100%. A recuperação do alcoolismo não é espontânea.

Primeiro, a supervisão compulsória é necessária porque a força de vontade não funciona. Jacarés não atendem quando são chamados. Uma consciência externa é melhor alcançada se - sempre que aparece o impulso de usar - o dependente passar por uma experiência aversiva consistente e imediata (por exemplo, testes com drogas aleatórias) ou se lembrar de consequências médicas desagradáveis associada à bebida (por exemplo, uma úlcera dolorosa).

Segundo, é importante achar um comportamento que vá competir com a dependência. Tal comportamento competitivo - por exemplo fumar muito, dançar samba compulsivamente - substitui o vazio comportamental produzido por não consumir heroína ou álcool e preenche o vazio produzido pela ingestão de um medicamento como *Antabuse*, que efetivamente evidencia uma supervisão compulsória. O que não se pode fazer é simplesmente deixar o cérebro de réptil com sede.

Terceiro, novas relações de amor são importantes para a recuperação. Pareceu ser importante para ex dependentes unir-se a pessoas a quem eles não tinham magoado no passado e a quem não são profundamente devedores. Quarto, parece importante a filiação a grupos de ajuda altruísticos, por exemplo uma religião fundamentalista ou, quando em recuperação, tornar-se um conselheiro em alcoolismo. Razões hipotéticas para isto incluem que tal envolvimento espiritual produziu uma diminuição da culpa alcoólica, um aumento em esperança e moral, e talvez um substituto não farmacológico para o prazer "oceânico" produzido pela dependência. Em meu estudo, a importância da espiritualidade era relativamente baixa entre os dependentes de heroína, porque o estudo foi realizado antes que Narcóticos Anônimos se firmasse. Entre os alcoólatras tratados a porcentagem envolvida num programa espiritual era incomumente alta, porque durante oito anos estes 100 alcoólatras tiveram acesso a aconselhamento gratuito e a grupos de pacientes ambulatoriais. **O enfoque desta terapia era encaminhar os alcoólatras a AA.** Mais tarde, eu tentarei mostrar porque AA consegue alcançar o cérebro de réptil e o bom senso não consegue.

Casualmente, A.A. combina estes quatro ingredientes clínicos para a prevenção da recaída, pois A.A., assim como os impostos e auto aplicação de insulina e ao contrário da desintoxicação e do tratamento clínico, pode durar para sempre.

Primeiro, uma exigência básica de A.A. é que um membro tem que voltar e voltar às reuniões. Eles precisam escolher um padrinho para telefonar e ver com frequência. E eles têm que "trabalhar os passos". Cada uma destas atividades fornece uma consciência externa e uma lembrança diária de que o álcool é inimigo — e não amigo. A.A. também compreende que a supervisão compulsória funciona melhor se é escolhida. Nós sofremos com prazer debaixo das regras rígidas do nosso professor de dança, mas sonhamos impostos com os quais não concordamos. **A disciplina de A.A. é sempre voluntária.** Como Bill W., o fundador de A.A., dizia: **"Grande sofrimento e grande amor são os nossos únicos disciplinadores"**. Behavioristas cognitivos como William Miller e Allan Marlatt deram grandes passos na direção de nossa compreensão de uma prevenção eficaz da recaída. Seus princípios de prevenção da recaída, como aqueles que esbocei, usam diferentes expressões: **"Evite o primeiro gole"**; **"Substitua os velhos amigos com quem bebia por novos amigos sóbrios"**; **"Regozije-se com o gerenciamento de sua vida"**; **"Lembre-se de sua última bebedeira"** Cartazes de A.A., como os mantras dos behavioristas, afirmam **"Um dia de cada vez"**, e **"Vá com calma"**.

Segundo, A.A. entende o que todos os psicólogos behavioristas sabem e o que muitos médicos e pais esquecem: maus hábitos precisam de substitutos. Apenas castigar não muda hábitos profundamente enraizados. Assim, A.A. oferece uma agradável agenda de atividades sociais e de serviço na presença de antigos bebedores encorajadores, sobretudo em épocas de alto risco, como dias de festas. Oferece uma atenção positiva incondicional, café e abraços ilimitados. Em resumo, oferece uma fonte substituta de gratificação da qual o indivíduo pode se tornar dependente.

Terceiro, companheirismo e amor são tão importantes para a recuperação quanto espiritualidade. **A.A. chama tal companheirismo "a linguagem do coração"**. Jung também sugeriu que seu édito **"Spiritus contra spiritum"** não

era mais eficaz para a cura da dependência do que um segundo ingrediente – a "parede protetora da comunidade humana". Atualmente, não podemos ter certeza de que a importância do **Segundo Passo de AA —"Viemos acreditar que um poder superior a nós mesmos poderia nos devolver à sanidade"** — é porque ele abre o cérebro de réptil do alcoólatra para a espiritualidade ou o coração do alcoólatra para uma comunidade que perdoa. Eu acreditaria que o poder curativo do **Poder Superior** do indivíduo e o do seu grupo de A.A. casa da pessoa se superpõem. Ambos os fatores, três e quatro, parecem igualmente importantes.

As reuniões de A.A. estão cheias de antigos companheiros de bebida agora sóbrios com os quais se pode fazer amizade, mas a quem não se deve dinheiro. Estes são amigos de farra a quem você não nocauteou na semana passada. Do mesmo modo, um padrinho de AA, tal como um novo cônjuge, pode evitar uma recaída melhor do que um familiar com uma longa história de sofrimento, a quem você torturou durante anos. Não importa o quanto bem intencionado esteja, o cônjuge do alcoólatra inevitavelmente reacende velhas culpas e velhos ressentimentos - condicionamentos detonadores da recaída no uso do álcool. Amor, sexo e apego, bem como a experiência religiosa, são mediados pelo lobo temporal, através do lobo olfativo. Com certeza, no escuro todos os gatos são pardos, mas é mais divertido se a gatinha sexual usar perfume. O lobo temporal, ao contrário da força de vontade, pode afetar nosso cérebro de réptil.

Quarto. Em 1961, Carl Jung escreveu a Bill W. "A ânsia pelo álcool era o equivalente, em nível mais baixo, à sede espiritual de nosso ser pela inteireza, expressada no idioma medieval. A união com Deus". Esta associação se repete no valioso livro de Jerome Frank, *Persuasão e Cura*. O modelo descrito por Frank para uma psicoterapia eficaz (e cura espiritual) assemelha-se bastante a AA. Tal modelo envolve o compartilhamento do sofrimento com um curandeiro sancionado que está disposto a falar sobre o problema do paciente de uma forma simbólica. O curandeiro sancionado deveria ter status (vários anos de abstinência), estar equipado com um inequívoco modelo conceitual do problema (o **Livro Grande**), e deveria criar no paciente uma expectativa de cura (reuniões de AA são os únicos lugares no mundo povoados em grande parte por alcoólatras com sobriedade estável). Finalmente, Frank nos lembra que, em Lourdes, os peregrinos rezaram um pelo outro, não por si mesmos (Décimo Segundo Passo)

Na dependência, a espiritualidade é particularmente importante porque é uma maneira de alcançar o cérebro de réptil humano. Se os jacarés estão no controle, como podemos fazer com que eles se comportem? Certamente, como muitos médicos rurais descobriram nos anos 30, sempre se pode curar alcoolismo com morfina. E no século XIX, quando fumar ópio era um luxo dos ricos, Karl Marx afirmou, "a religião é o ópio do povo". Os opiláceos produzem a mesma sensação de paz oceânica que o encontro profundamente espiritual no êxtase religioso. A famosa declaração de Karl Marx pode mascarar um princípio terapêutico extremamente importante. A religião pode realmente fornecer um alívio que o uso da droga apenas promete.

Deixem-me explicar o que eu acredito que aconteça.

Primeiro, os alcoólatras e as vítimas de outras dependências aparentemente incuráveis sentem-se derrotados, maus e impotentes. Eles invariavelmente sofrem de baixa autoestima. Se eles quiserem se recuperar, devem ser

descobertas novas e poderosas fontes de autoestima e esperança. A espiritualidade oferece um novo alento, tanto para a esperança quanto para um maior cuidado consigo mesmo. Os alcoólatras, ao contrário da maioria dos pecadores, não são apenas desagradáveis. Frequentemente, os alcoólatras infligiram enorme dor e prejuízo aos outros. Assim, quando sóbrio, o alcoólatra pode sentir uma culpa quase insuperável. Embora seja um tranquilizante pobre e um antidepressivo desprezível, o álcool é talvez o solvente mais poderoso que a farmacologia moderna possui para uma consciência culpada. Em casos deste tipo, a absolvição vinda de um "poder superior a nós mesmos" se torna uma parte importante do processo curativo.

O que é a relação científica entre a religião e os receptores de opiláceo do cérebro de réptil? No calor da batalha, há dois fenômenos relacionados. Primeiro, não há ateus em trincheiras; e segundo, os gravemente feridos frequentemente não sentem dor. Em crises graves, as epifanias espirituais e o lançamento espontâneo de endorfinas do cérebro entram de mãos dadas para propiciar o alívio da dor.

Resumindo, Deus entra pela ferida. Certamente, "chegar ao fundo" é um modo de sentir-se numa trincheira em vida civil. Mas como nós liberamos as endorfinas replicas próprias do cérebro na vida cotidiana? Um cientista pode produzir prazer no cérebro do jacaré inserindo dopamina ou morfina no hipotálamo. Ou, nós podemos afetar o cérebro olfativo, o lobo temporal mamífero que a evolução criou para reger o cérebro de réptil. O lobo temporal é a sede do olfato, e da emoção e — segundo estudos de epilepsia — do ideal religioso.

Em outras palavras, já que é improvável que nossos antepassados mamíferos se tenham drogado, na evolução o circuito límbico da dependência foi originalmente transmitido para facilitar o instinto gregário dos mamíferos.

Provas de que A.A. funciona

Quando perguntaram ao Dr. Jack Norris, um antigo amigo e custódio não alcoólico de **Alcoólicos Anônimos**, como AA funciona, sua resposta foi "**funciona muito bem, obrigado**". Entretanto, é difícil conseguir-se uma informação empírica sobre a eficácia de **Alcoólicos Anônimos**. Uma razão é que, no processo de seu longo e crônico distúrbio, os alcoólatras encontram muitos tipos diferentes de intervenções, muitas vezes simultâneas. Ao contrário do que acontece com a maioria dos antibióticos, não há como se poder fazer um estudo controlado. Segundo, ao contrário de programas clínicos, **A.A. está mais interessado nos efeitos do programa sobre a recuperação daquele que pratica os Doze Passos**, do que propriamente naquele que foi alvo do trabalho de Décimo Segundo Passo. Terceiro, a razão para a ausência de dados é que, devido a diferenças ideológicas e rivalidade, é difícil que os clínicos avaliem AA sem ideias preconcebidas.

Mais que uma década atrás, Emrick reuniu 56 pesquisas sobre AA, 15 das quais consideraram **A.A.** superior a tratamentos alternativos. Entretanto, nenhum desses 15 relatórios de pesquisa deixava de apresentar falhas graves. Fiquei impressionado com vários estudos recentes, que oferecem provas experimentais para a eficácia de **A.A.** O primeiro estudo ofereceu provas de que o aumento do número de membros de A.A. pode ser responsável pelo decréscimo da morbidade por cirrose. Os investigadores observaram que não havia qualquer relação entre o aumento da utilização de tratamento profissional

e a queda da taxa de cirrose. O aumento do número de membros de AA, entretanto, estava significativamente associado à diminuição de cirrose.

Um segundo estudo controlado veio de William Miller: um acompanhamento, de quatro a oito anos, de clientes treinados para voltar a beber socialmente. O propósito dos grupos de tratamento de Miller era a volta ao beber socialmente, não a abstinência, e certamente não envolver seus pacientes com AA. Ainda assim, a maioria dos bons resultados a longo prazo de Miller foi com os abstêmios, não com bebedores sociais. Um exame de seus dados revelou que 53% dos 13 clientes que fizeram mais de 100 visitas a A.A. eram eventualmente abstêmios, em contraste com apenas 20% dos 81 clientes que assistiram a menos de 100 reuniões, uma diferença estatisticamente importante. Terceiro, eu realizei estudos de 30 anos de acompanhamento de alcoólatras em duas amostras de comunidades. Em ambas as comunidades, 40% dos alcoólatras eventualmente abstinentes eram significativamente envolvidos em A.A. (Vaillant, 1995). Quarto, num estudo de 30 anos de 100 alcoólatras tratados, a frequência de AA levou à abstinência estável aqueles mesmos pacientes que, com base em suas características na admissão, teriam recebido um prognóstico de não recuperação. Ao fim de 8 a 12 anos de acompanhamento, 57% dos que foram a AA 100 vezes ou mais chegaram a uma abstinência estável, em contraste com 11% dos homens e mulheres que não o fizeram.

Além disto, há provas indiretas que apoiam a eficácia de AA. A organização continua a crescer em todo o mundo. Há duas vezes mais membros vivendo fora dos Estados Unidos do que no país. Há três vezes mais grupos de AA per capita na Costa Rica e em El Salvador do que nos Estados Unidos. Durante os últimos 15 anos AA cresceu exponencialmente na antiga União Soviética e na Europa Oriental.

Durante os últimos 20 anos, tem havido provas crescentes de que AA é aplicável a populações muito diversas. A literatura não tem identificado nítidas diferenças de personalidade entre alcoólatras que fazem ou não uso de AA. Nem raça ou educação, nem gênero ou classe social, nem extroversão ou saúde mental distinguem os alcoólatras que frequentam AA dos que não o fazem. A única variável consistente que distingue os membros alcoólicos de AA dos alcoólatras não AA é que os membros de AA tendem a ter maior gravidade de sintomatologia alcoólica.

Efeitos colaterais de Alcoólicos Anônimos

Desde seu início, AA produziu seus detratores. A retórica e a linguagem carregada de emoção idioma de AA destinam-se a atingir o cérebro de réptil através do sistema límbico. Isto assustou jornalistas e cientistas sociais que compreensivelmente temem os demagogias e cultos. Qualquer conjunto rígido de convicções que são rigorosa e apaixonadamente seguidas, mas não cientificamente provadas, sejam elas a vitamina C, o cristianismo fundamentalista, ou a corrida diária, tende a irritar a comunidade científica. Em 1998, o mesmo medo latente foi posto na capa do US World News Report: "O que AA não vai lhe dizer". O assunto da matéria de capa era o único dogma de AA: que não é seguro para os alcoólatras voltar a beber controladamente. A literatura de acompanhamento a longo prazo concorda unanimemente que a posição de AA é muito mais prudente, mas isso não impede que a comunidade médica odeie os puritanos.

Mas também é a dependência de Alcoólicos Anônimos de "Deus" e de "espiritualidade" o que faz com que muitos observadores cuidadosos considerem que AA será perigoso. Como pode a fé em Deus curar os doentes? A bem da verdade, AA nada tem a ver com religião. O prefácio do **Livro Grande** a firma: "**Alcoólicos Anônimos não é uma organização religiosa**" (Prefácio, Segunda Edição, página XX, 1955). As bases espirituais de AA desenvolveram-se a partir da experiência intelectual de três homens, William James com sua "Variedades da Experiência Religiosa", Carl Jung com sua advertência "Spiritus contra spiritum" e o co fundador de AA, Dr. Bob, com seu permanente interesse por religião comparativa. Profundamente desconfiado de todas as religiões organizadas, cada um destes homens era um dedicado estudioso do conceito de cura presente em todas as religiões. Em falta de um termo melhor, deixem-me chamar esta propriedade comum de "espiritualidade". As religiões, como as nações, opõem-se a que você tenha dupla cidadania. AA, como as Nações Unidas, espera que cada membro pertença também a outra organização. A desconfiança em relação à religião é compartilhada por muitos – sobretudo profissionais de Ciências Sociais – que acreditam, como Sigmund Freud (Futuro de uma Ilusão, edição standard, volume 21), "Nós podemos agora argumentar que chegou provavelmente a hora de substituir os efeitos da repressão (e da religião) pelos resultados da operação racional do intelecto". Num clima de hipocrisia vitoriana e autoritarismo moral mal consolidado, a ênfase nos aspectos neuróticos da religião foi indubitavelmente valiosa. Mas um século depois, quando o pêndulo oscilou na direção oposta para niilismo moral mal consolidado, podemos perfeitamente nos tornar mais tolerantes para com a espiritualidade. Desde o início, AA não fez nenhuma distinção clara entre Deus e "a irmandade de AA". Houve uma permissão tácita, se não explícita, para substituir o conceito de Deus pelo que o Jung chamou "a parede protetora da comunidade humana" – por definição, um poder superior a nós mesmos.

Realmente, o princípio de substituir drogas por pessoas pode muito bem ser grande parte do poder curativo de AA. Minha suspeita é que, nos mamíferos, o sentimento oceânico induzido pela reunião com companheiros de vida muito queridos tem um grande valor de sobrevivência. Eu acredito que o circuito neural para esta alegria oceânica tenha criado o circuito que é içado pela dependência – o circuito recompensador da dopamina.

O medo que Freud e outros cientistas sociais racionais têm de uma supostamente perigosa dependência dos AA de Deus e da espiritualidade pode ser desmistificado por um dispositivo simplista, mas heurísticamente útil. Deixem-nos dividir nosso conceito de religião em facetas úteis e em facetas perigosas, comparáveis aos efeitos colaterais de qualquer droga poderosa. Todos os tratamentos médicos têm efeitos colaterais. O Prozac pode levar à impotência, e a penicilina à anafilase. A religião leva muitas vezes a cultos e à intolerância. Minha tese é que, quando examinado deste modo, AA é notavelmente isento de efeitos colaterais. A. A. é um Culto? Muitas pessoas são tolerantes em relação à espiritualidade mas se preocupam com AA porque receiam que seja um culto. Eu gostaria de discutir seis características que distinguem AA de um culto. Uma preocupação com os cultos é que eles exercem controle sobre a mente e removem a liberdade de ação. Eu também me permito desconfiar de puritanismo, dietas da moda e maratonas. Sou, como qualquer outro, apaixonadamente contra uma preocupação obsessiva com

correr, ou com se sentar sóbrio em duras cadeiras de igreja inalando passivamente a fumaça de cigarros alheios. Mas, se tais comportamentos me impedissem de morrer de doenças cardíacas ou de alcoolismo, eu poderia mudar de ideia. Quando foi apresentada pela primeira vez, a cirurgia da ponte de safena não prolongou vidas, mas os regimes de exercício impostos, com o seu consentimento, aos pacientes safenados prolongaram. Seguir os passos rigidamente sequenciais de AA é como seguir os passos rigidamente numerados de um regime de exercícios. O propósito da rigidez não é, como no caso dos cultos, retirar sua autonomia, mas apenas que você não recaia no uso do álcool. Uma segunda diferença entre um culto e AA é sua estrutura governamental. AA insiste que seus líderes não governam; eles servem. Um princípio fundamental em AA é que "é perigoso impor qualquer coisa a qualquer pessoa". O organograma de AA é uma pirâmide invertida. Seus processos legislativos são excessivamente democráticos. "Nossos líderes são servidores de confiança; eles não governam". Posições de responsabilidade em AA são definidas como "serviço sem autoridade" e são muito diferentes das mesmas em um culto. Os cultos caracterizam-se por líderes carismáticos com poderes infalíveis. Visões minoritárias são severamente castigadas.

Na verdade, um das preocupações ocultas que a profissão médica pode ter em relação a AA é sua insistência numa verdadeira democracia e seu fracasso em dar ao profissional médico altamente preparado uma autoridade especial. Os médicos consideram uma impertinência que AA às vezes desconfie dos doutores como os doutores desconfiam de AA. Em AA, como no treinamento atlético, o que se valoriza não é o aprendizado em livros, mas sim uma vivência bem sucedida. Os "vencedores" – os que estão sóbrios há mais tempo – são mais valorizados do que professores de Harvard, como eu, com teorias de como permanecer sóbrio. Eu mostro a meus próprios pacientes alcoólicos, aos quais cobro \$125 por hora, que AA pode fazer o mesmo trabalho por um dólar por reunião. Perco muitos pacientes deste modo. Uma terceira crítica aos cultos é que eles encorajam a dependência. Assim, AA tem sido criticado por seus membros ficarem tão necessitados das reuniões das 8 horas da noite quanto precisavam antes do próprio álcool. Esta carga de criação de dependência merece uma cuidadosa consideração. Os cultos certamente tiram proveito do fato de que as pessoas experimentam um alívio da angústia emocional quando se sentem íntimos do que Mark Galanter chama um "casulo social". Mas a cura pela filiação não pode ser limitada a cultos. Famílias, fraternidades, times esportivos exercem o mesmo poder e a mesma coesão de visão mundial. Contar honestamente a sua história a confidentes de confiança, em especial histórias de acontecimentos carregados de culpa, é uma parte essencial de diversos processos de iniciação. A oportunidade a ser "visto" e "ouvido", por um grupo amoroso é uma das mais curativas experiências humanas e reduz a alienação social. Quarto, os cultos acreditam que são a única saída. Por definição, cultos envolvem intolerância. Mas ao contrário das organizações evangélicas, AA só procura alguém se este alguém pedir.

Em contraste com o evangelismo, **A.A.** se considera um **programa de atração, não de promoção**. É pegar ou largar. Há mais pragmatismo do que ideologia em AA. O formato para uma consulta de AA para um grupo em dificuldades não é uma lavagem cerebral ou uma ameaça de excomunhão, e sim:

1) Se não me engano, já vi um problema igual ao seu;

- 2) O que foi feito foi isto;
- 3) O resultado foi este; e
- 4) Você não precisa seguir meu conselho.

Quinto, as **Doze Tradições de AA** refletem o esforço de vinte anos de Bill Wilson para impedir que AA se tornasse um culto. Estes princípios incluem:

(a) o anonimato – um antídoto para o narcisismo (Wilson recusou um título honoris causa de Yale e a capa da revista Time para não quebrar seu anonimato);

(b) a pobreza enquanto corporação – a incapacidade dos partidos políticos americanos de observar este princípio ameaça toda a democracia americana;

(c) o único propósito de AA é a prevenção da recaída alcoólica – nenhuma política, nenhuma controvérsia, nenhum envolvimento em outras doenças mentais.

Sexto, e talvez o mais importante ingrediente que distingue **A.A.** de qualquer culto que conheço - inclusive o meu próprio e querido Instituto Psicanalítico Freudiano – é que A.A. tem senso de humor e os cultos não têm. Havia risos em todas as reuniões de AA que eu já assisti. Cultos normalmente não observam a famosa "Regra número Sessenta e Dois de AA: Não se leve tão a sério".

Em resumo, a razão pela qual A.A. funciona é provavelmente porque seus membros têm uma doença tão grave que mata 100.000 americanos por ano e AA permite que o sobrevivente desesperado se reúna a uma irmandade de confiança mútua. Um padrinho de AA, como um sargento da Marinha ou um fisioterapeuta, pode ser dogmático, mas nenhum está tentando salvar almas – só vidas.

Baseado nisto foi que, em 1951, **Alcoólicos Anônimos receberam o Prêmio Lasker** (indiscutivelmente o mais importante prêmio de Medicina da América).

O prêmio considerou A.A. "Um grande empreendimento no pioneirismo social que forjou um novo instrumento para a ação social, uma nova terapia baseada na afinidade do sofrimento comum, algo com grande potencial para as incontáveis outras enfermidades da espécie humana". Uma afinidade de sofrimento comum pode não ser tão específica quanto um antibiótico, mas essa afinidade é muito mais curativa e muito menos perigosa que um culto.

REGRAS EM A A

Existem regras em A.A.?

A ausência de regras, regulamentos ou obrigações é um dos aspectos singulares de A.A. como Grupo e como Irmandade mundial. Não existem normas que digam que um membro precisa assistir a certo número de reuniões dentro de um período determinado.

É de se compreender que a maioria dos Grupos tem uma tradição não escrita de que aquele que ainda bebe e se comporta de tal modo que possa prejudicar uma reunião, poderá ser convidado a se retirar; a mesma pessoa, porém, será bem-vinda em qualquer outro dia, desde que não seja provável que venha a perturbar uma reunião.

Ao mesmo tempo, os membros do Grupo farão o possível para ajudá-lo a voltar à sobriedade desde que ela queira sinceramente parar de beber.

SOBRE O AA.

ESCRITO 27 AGOSTO 2013.

Só você pode decidir

Se a bebida parece estar lhe causando problemas, ou se seu beber chegou ao ponto de preocupá-lo um pouco, talvez lhe interesse saber algo sobre Alcoólicos Anônimos e seu programa de recuperação do alcoolismo. Depois de ler as considerações apresentadas neste sítio, você poderá achar que o A.A. nada tem a lhe oferecer. Nesse caso, sugerimos que, mantenha a mente aberta sobre o assunto. À luz do que você aprender considere cuidadosamente seu hábito de beber. Decida, por si mesmo, se o álcool se tornou ou não um problema em sua vida. E lembre-se de que será sempre bem-vindo entre os milhares de membros de A.A. que resolveram seu problema de bebida e agora levam uma vida "normal" de construtiva sobriedade no dia-a-dia.

Somos uma irmandade de homens e mulheres que compartilham suas experiências, forças e esperanças, a fim de resolver seu problema comum e ajudar outros a se recuperarem do alcoolismo.

O único requisito para se tornar membro é o desejo de parar de beber.

Para ser membro de A.A. não há taxas ou mensalidades; somos autossuficientes, graças às nossas próprias contribuições.

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

O propósito primordial é mantermo-nos sóbrios e ajudar outros alcoólicos a alcançarem a sobriedade.