



## **FALANDO DE ESPIRITUALIDADE**

**Da mesma forma que ao redor de nosso corpo há um universo físico do qual um poder revigorante entra em nós, ao redor de nossa alma há uma Presença espiritual, em cuja comunhão nossa vida pode ser sustentada e nosso caráter transformado.**

A manutenção de um sentimento de anonimato, da sensação de que eu não sou especial, é uma garantia essencial de humildade e, portanto, um ponto de segurança contra problemas futuros com o álcool.

A experiência nos ensinou, que a simplicidade é fundamental. O ego do alcoólatra tem uma morte sofrida, na transformação da sobriedade é possível encontrar um pouco de humildade.

Presença Espiritual, transformação, anonimato, humildade, simplicidade, sacrifício. Existe base melhor para a edificação de novas vidas?

O anonimato é um estado de espírito de grande valor para o indivíduo manter a sobriedade. Enquanto eu reconheço a sua função protetora, eu sinto que qualquer discussão seria unilateral se não enfatizasse a manutenção do sentimento de anonimato – de “eu não sou alguém especial” – é uma garantia fundamental de humildade e, portanto, uma segurança básica contra problemas futuros com o álcool. Esse tipo de anonimato é verdadeiramente um bem precioso.

## **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 freqüente que as pessoas tenham a idéia 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 uma outra dimensão inteiramente diferente, um reino especial. Separamos e dividimos o que é uno e isso acontece com freqüência. 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 conscientes 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 idéia 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 idéia 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 eu 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 auto-suficiência e aí, como não consegue ser auto-suficiente 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.

O que realmente é necessário, é 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 auto-estima, 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 abri-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 auto-estima. 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 contactos 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 tornam 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 freqüentar 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 freqüente, 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 e abre para a admissão da impotência diante do álcool e para o fato de que a vida do alcoólico se tornou inadministrável. 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 de vagar, 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 conseqüências 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 conseqüências, 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 sociocentrismo. 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 pólo 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 pólo 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.

## **RESPONSABILIDADE AUTO-TRIBUÍDA**

O fato de assumir o ideal maior de manter as portas abertas e de levar a mensagem de A.A. aos que ainda sofrem coloca a Irmandade em ação, leva aos serviços. Cria a necessidade imperiosa de responder a um ideal assumido, ou seja, conduz à responsabilidade porque torna o membro do grupo capaz de dar uma resposta racional a uma atitude racional, feita tanto a si mesmo quanto aos outros companheiros, e é isso que o torna responsável, um indivíduo moral.

Sabidamente, este entendimento faz com que os companheiros sintam-se responsáveis e assumam individualmente, de per si, a execução dos serviços. Aí está a qualidade de ser ela auto-atribuída. Se fosse imposta por alguém ou por alguma norma, poderia ser rejeitada ou não cumprida, mas como é auto-atribuída e como existe até uma importante e fundamental declaração de responsabilidade que costumeiramente é feita pelos presentes a uma reunião de grupo, esta responsabilidade se torna real e tanto é assim que os milhares de grupos existentes em todo mundo são sustentados pelas suas próprias contribuições.

Como decorrência, cada membro de A.A. irá, com o tempo e na medida do seu progresso ao longo do programa de recuperação, se sentindo crescentemente responsável. Declarar-se e sentir-se responsável representa um notável ganho espiritual. No entanto, há algo mais neste caminho, que é a contribuição que se faz na sacola. Aí não é só dizer ou assumir, mas fazer. O ato da doação torna-se um exercício, um ato real que é feito com as próprias mãos e, mais importante, um ato de vontade. Atua da mesma maneira que a ginástica age sobre o corpo; é uma ginástica da responsabilidade, que fortalece a vontade e muda o comportamento ao longo do tempo.

Um outro aspecto de grande importância que é oportuno destacar no que respeita a contribuição na sacola é que não há o estabelecimento de normas ou critérios quanto ao valor da contribuição. Qualquer forma de imposição de valores, ou até mesmo uma simples sugestão, tiraria o grande benefício que recebe aquele que faz a contribuição. É que, se a ordem ou sugestão viesse de fora, o ato deixaria de ser a decorrência de uma decisão pessoal, que parte da vontade livre de quem faz a contribuição. Como tal, deixaria de ter conteúdo próprio, de ser ato de responsabilidade tomado livremente a partir da própria consciência, de entender que precisa sentir gratidão pelo que recebeu, que é ato de amor pelo irmão que ainda sofre e, também, de ter a característica de ser um ato de poder pessoal, que contribui para desenvolver a auto-estima. Fica a sensação de que não pode tudo nem que não pode nada, mas que tem poder em relação a algumas coisas. Só dessa forma, o ato de contribuição se torna o exercício vivo e prático de responsabilidade, da capacidade de responder e se transforma em ginástica da responsabilidade, de exercício que a fortalece.

Vale lembrar que um dos problemas de vida no tempo do alcoolismo ativo era a irresponsabilidade e não se pode avaliar o número de vezes que um alcoólico, na ativa, foi chamado de irresponsável. O contraste de comportamento acentua o

enorme ganho espiritual e a forma de auto-atribuição da responsabilidade não poderia ser melhor porque, desta maneira, funciona.

Há ainda um outro desdobramento não menos importante. Tudo isso poderia ser comprometido se o grupo aceitasse contribuições de fora, de outras pessoas que não fossem membros do grupo. Todo esse ganho espiritual estaria comprometido, todo este mecanismo maravilhoso de construção de uma personalidade sadia seria anulado. Mas não se aceitam contribuições financeiras ou aquelas que possam resultar em ganho financeiro e fica assim assegurada a evolução espiritual.

Pode-se identificar, dentro deste ganho espiritual, um importante deslocamento em direção à revolução copernicana do eu, à atenuação de egos inflados e do individualismo áspero.

## **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..

## **CONHECE-TE A TI MESMO**

O Programa de Recuperação de A.A. é constituído por Doze Passos, quase todos voltados para o autoconhecimento. Ao praticar esses passos, o membro de A.A. inicia uma jornada para dentro de si mesmo que lhe dará valor e grandeza espiritual, além de melhorar a única parte do mundo que depende só de nós, que somos nós mesmos. Praticar os passos representa um esforço que os membros de A.A. realizam para ter um melhor conhecimento de si mesmos. É comum observarmos que as pessoas dediquem seus esforços para conhecer as coisas do mundo e pouco ou nenhum para conhecer a si mesmos. Mas sempre e, em primeiro lugar, o homem precisa saber sobre si mesmo e responder à pergunta: quem sou eu?

Em Alcoólicos Anônimos, a jornada rumo ao interior começa logo no Primeiro Passo, quando o companheiro reconhece e admite a sua impotência perante o álcool e identifica a perda do domínio em relação à sua vida. No Segundo Passo, ele encontra o Poder Superior dentro de si mesmo, encontra o sopro divino, a força criadora que deu origem à sua própria existência. Identifica no Terceiro Passo o enorme poder desta Força que o criou e que, ao mesmo tempo, está no seu interior. Tudo acontece como está escrito: "Ele se inclinou para mim e me ouviu quando clamei por socorro. Tirou-me de um poço de perdição, de um tremedal de lama, colocou-me os pés sobre uma rocha e me firmou os passos".

No Quarto Passo esmiúçam as suas entranhas cuidadosamente e identificam as origens das suas culpas e vergonhas. O Quinto Passo leva ao conhecimento, a ter consciência de toda a sua trajetória de vida e com ele conhece a natureza exata das suas falhas. Nos Sexto e Sétimo Passos, o membro de Alcoólicos Anônimos entra em comunhão com aquela força que lhe foi dada como herança,

a herança de si mesmo, dada pelo Criador. Ao praticar o Oitavo Passo, o companheiro dá início à solução de um grande número de problemas, começa a se harmonizar com o mundo exterior e consigo mesmo e a desfrutar de uma grande paz. Num plano mais elevado e dispondo de maior lucidez e de discernimento, aprofunda o conhecimento de si mesmo e, por último, estreita o seu contacto com o Poder Superior nos Décimo e Décimo Primeiro Passos.

Enquanto os membros de Alcoólicos Anônimos estiverem praticando o programa de recuperação, eles serão sempre seres humanos voltados para o conhecimento e para a conquista de si mesmos. Caminham em direção aos seus interiores e, no fim das suas jornadas, encontrarão a subjetividade, encontrar-se-ão como sendo seres únicos na Criação, com valor e conteúdo interior que darão sentido às suas vidas. Por último, perceberão que são um fim em si mesmo e que têm espírito próprio.

O programa de recuperação está voltado para a descoberta do mundo interior, para o encontro da espiritualidade, para a solução dos problemas mais íntimos, para a percepção do próprio valor e para o encontro da subjetividade.

Uma das maneiras de se evitar a dor é apagar a consciência e aí uma boa solução é tomar uma anestesia ou usar drogas psicoativas. Mas embora a consciência seja a causa da dor, ela também é a nossa salvação porque a saída do problema da dor se faz pelo processo de nos tornarmos crescentemente conscientes, e isso é o que ocorre ao longo do caminho sugerido pelo Programa de Recuperação.

## **HUMILDADE**

Por último, vamos enfocar 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 freqüentemente 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; auto-afirmação, 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 auto-estima, 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 auto-estima.

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 lembra 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 conseqüências 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.

Freqüentar 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 autopiedade. 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 os 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 idéia 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 idéia de busca a ser empreendida 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 Artur e 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 contacto com ele, tendo no seu interior o sangue de Cristo, seria o contacto 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 contacto 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.

## **Espiritualidade em A.A.**

O que é espiritualidade?

Certa vez fizeram esta pergunta ao Dalai-Lama e ele deu uma resposta extremamente simples “Espiritualidade é aquilo que produz no ser humano uma mudança interior”. Não entendendo direito, alguém perguntou novamente: mas se eu praticar a religião e observar as tradições, isso não é espiritualidade? O Dalai-Lama respondeu. Pode ser espiritualidade, mas, se não produzir em você uma transformação, não é espiritualidade.

Parece-me que o principal a ser retido desse pequeno diálogo com o Dalai-Lama, é que espiritualidade é aquilo que produz dentro de nós uma mudança. O ser humano é um ser de mudanças, pois nunca está pronto, está sempre se fazendo, física psíquica, social e culturalmente. Mas há mudanças e mudanças. Há mudanças que não transformam nossa estrutura de base. São superficiais e exteriores, ou meramente quantitativas.

Já a Espiritualidade em A.A., é algo muito sublime, o prazer de viver é o tema e a ação sua palavra chave, o meio de que A.A. dispõe em nosso preparo para a recepção dessa dádiva, está na prática dos Doze Passos de nosso programa. Portanto, procedamos a um rápido levantamento do que temos tentado fazer até

aqui.

O Primeiro Passo nos revelou um fato surpreendentemente paradoxal: descobrimos que éramos totalmente incapazes de nos livrar da obsessão pelo álcool até que admitíssemos nossa impotência diante dele. No Segundo Passo vimos que já não éramos capazes de, pôr nossos próprios meios, retornar à sanidade, e que algum Poder Superior teria que fazê-lo pôr nós, para que pudéssemos sobreviver. Em conseqüência, no Terceiro Passo, entregamos nossa vontade e nosso destino aos cuidados de Deus, na forma em que o concebemos, a título provisório, aqueles de nós que eram ateus ou agnósticos descobriram que o nosso Grupo ou AA no todo, poderia atuar como Poder Superior. A partir do Quarto Passo começamos a procurar dentro de nós as coisas que nos haviam levado à bancarrota física, moral e espiritual e fizemos um corajoso e profundo inventário moral. Em face do Quinto Passo decidimos que apenas fazer um inventário não seria suficiente, sabíamos que era necessário abandonar nosso funesto isolamento com nossos conflitos e, honestamente, confiá-los a Deus e a outro ser humano. No Sexto Passo, muitos dentre nós recuaram pela simples razão de que não desejavam a pronta remoção de alguns defeitos de caráter dos quais ainda gostavam muito, sabíamos, porém, todos, da necessidade de nos ajustar ao princípio fundamental deste passo, portanto decidimos que embora tivéssemos alguns defeitos de caráter que ainda não podíamos expulsar, devíamos de todos os modos abandonar nossa obstinada e revoltante dependência deles. Dissemos, "Talvez não possa fazer isso hoje mas, pelo menos, posso parar de protestar. Então no Sétimo Passo, rogamos humildemente a Deus que, de acordo com as condições reinantes no dia do pedido e se esta fosse a Sua vontade, nos libertasse de nossas imperfeições. No Oitavo Passo, continuamos a limpeza de nosso interior, pois sabíamos que não só estávamos em conflito conosco, como também com pessoas e fatos do mundo em que vivíamos, precisávamos começar a restabelecer relações amistosas e, para esse fim, relacionando as pessoas que havíamos ofendido, nos propusemos, com disposição, a remediar os males que praticamos. Prosseguimos nesse desígnio no Nono Passo, reparando diretamente junto às pessoas atingidas, os danos que causamos, salvo quando disso resultassem prejuízos para elas ou outros. No Décimo Passo, havíamos iniciado o estabelecimento de uma base para a vida cotidiana, conhecendo claramente que seria necessário fazer de maneira contínua o inventário pessoal, admitindo prontamente os erros que fôssemos encontrando. No Décimo Primeiro Passo, vimos que se um Poder Superior nos havia devolvido à sanidade e permitido que vivêssemos com relativa paz de espírito num mundo conturbado, valia a pena conhecê-lo melhor, através do contato mais direto possível, ficamos sabendo que o uso persistente da oração e da meditação abria, de fato, o canal para que, no lugar onde havia existido um fio de água, corresse um caudaloso rio que levava em direção ao indiscutível poder e a orientação segura de Deus, tal como estávamos podendo conhecê-lo, cada vez melhor.

Assim praticando esses passos, experimentamos um despertar espiritual e a espiritualidade em AA sobre o qual não nos restava a menor dúvida, e agora, o que diremos do Décimo Segundo Passo? A energia maravilhosa que ele desencadeia e a ação pronta pela qual leva nossa mensagem ao próximo alcoólico sofredor, e que finalmente convertem os Doze Passos em ação sobre todas as nossas atividades é a recompensa, a magnífica realidade de Alcoólicos Anônimos, é comum em quase todos os membros de AA, a afirmação de que nenhuma satisfação é mais profunda e nenhuma alegria é mais intensa e

duradoura do que um décimo segundo passo bem executado, contemplar os olhos de homens e mulheres se abrirem maravilhados à medida em que passa das trevas à luz, suas vidas se tornando rapidamente cheias de propósito e sentido, famílias inteiras se reintegrando, o alcoólico sendo recebido alegremente em sua comunidade como cidadão respeitável, e acima de tudo, ver estas pessoas despertadas para a presença de um Deus amantíssimo em suas vidas, são fatos que constituem a essência do bem que nos invade, quando levamos a mensagem de AA ao irmão sofredor, isto é espiritualidade em AA.

Agora, a maior pergunta que já fizemos: o que dizer da prática destes princípios em todas as nossas atividades? Temos condições para amar a vida em todos os seus aspectos com tanto entusiasmo quanto amamos aquela pequena parcela que descobrimos, quando tentamos ajudar outros alcoólicos a alcançar a sobriedade? Somos capazes de levar às nossas vidas em família, pôr vezes bastante complicadas, o mesmo espírito de amor e tolerância com que tratamos nossos companheiros do grupo de AA? As pessoas de nossa família que foram envolvidas e até marcadas pela nossa doença, merecem de nós o mesmo grau de confiança e fé que temos em nossos padrinhos? Estamos prontos para arcar com as novas e reconhecidas responsabilidades que nos cercam? Além do mais, como podemos nos ajustar à derrota ou ao êxito aparentes? Podemos aceitar e nos adaptar a ambos sem desespero ou orgulho? Podemos aceitar a pobreza, a doença, a solidão e o luto com coragem e serenidade? A resposta de AA, a tais perguntas é:, sim tudo isso é possível, se vivenciarmos os Doze Passos de AA, isso é espiritualidade em AA, é mais maravilhoso ainda, sentir que não é necessário sermos especialmente distinguidos dentre nossos companheiros para podermos ser úteis e profundamente felizes, muitos de nós podemos ser líderes proeminentes e nem querem ser, o serviço prestado com prazer, as obrigações cabalmente cumpridas, os reveses calmamente aceitos ou resolvidos com a ajuda de Deus, o reconhecimento de que, tanto no lar como fora dele, somos confrades num esforço comum, o bem compreendido fato de que, perante Deus, todos os seres humanos são importantes, a prova de que o amor, livremente oferecido, na certa traz um retorno total, a certeza de que não mais estamos isolados e sozinhos em prisões criadas pela nossa mente, a segurança de que não somos mais desadaptados, senão que nos integramos e fazemos parte do esquema de coisas criadas pôr Deus, estas são as satisfações permanentes e legítimas de que fruímos, de uma vida correta, que nenhuma pompa ou ostentação de riquezas materiais poderá suplantar, isto é espiritualidade em AA, é dar sem esperar nada em troca, é viver e deixar viver, isto é espiritualidade em AA.

## **Descobrimos Princípios da Espiritualidade de AA**

“Até o início dos anos 1950 a história de Alcoólicos Anônimos permanecia oculta para a maioria de seus membros. Sabendo que a correspondência do Escritório era mantida em caixas, de uma forma um tanto desorganizada, na sede do Escritório Central, Bill W. (Co-fundador de AA), começou a organizar nossos arquivos históricos. Ele pessoalmente gravou as recordações dos veteranos da Área de Akron/Cleveland, mandou cartas e enviou para outras pessoas envelopes em branco, estimulando-os a gravar suas próprias lembranças”.

“A visão de grande alcance que Bill teve, definiu um propósito de mensagem

permanente referente aos cuidados com os arquivos históricos, cuja importância chegam até os nossos dias". "Tal como disse nosso co-fundador: 'Cada um dos acontecimentos novos e inesperados (em AA) contém, atrás de si, uma enorme quantidade de incidentes e experiências dramáticas – muitíssimas histórias...' - Não é possível preparar uma crônica sobre os fatos que ocorreram' – Resta-nos simplesmente, dizer sobre os feitos realizados e mostrar como iniciaram os Grupos, Órgãos de Serviços, etc. O mais difícil, dizia Bill W. É conservar o ambiente de como tudo ocorreu e guardar o material utilizado. Isto é o que dará vida às experiências futuras" "Os documentos históricos nos ajudam a examinar nossa experiência de recuperação dia-à-dia e a reencontrar a experiência compartilhada no passado. À medida em que separamos os mitos dos feitos realizados, nos asseguramos de que nossa mensagem original de Recuperação, Unidade e Serviço estejam sendo a mesma em uma Comunidade de troca de experiências que cresce e se expande, permitindo renovar-se constantemente" A vida de Sobriedade de Bill W. foi de dedicação em servir a outros alcoólicos. Parece até que através de Bill W. e do Dr. Bob (o outro co-fundador de AA), "DEUS utilizando-os tenha dito para cada um de nós: Há muitas tarefas em muitos campos e escolho meus trabalhadores de acordo com seus talentos...".

Talvez, estivesse no Plano de Deus escolher dois homens de diferentes talentos (um Advogado e Corretor da Bolsa de Valores de Nova York e o outro Médico-Cirurgião), para mostrar-nos e a todos que cada um de nós deve procurar seu próprio campo de Serviço em AA e dar de tudo de si naquele campo. "Há membros que são talentosos em trabalho de instituições, outros que podem escrever para solitários AAs, outros cujos talentos repousam no trabalho do Décimo Segundo Passo. Já outros nos trabalhos dos Comitês". Todos são essenciais à vida de AA.

Alcançar aos jovens alcoólicos é uma prioridade nos dias atuais. É nossa responsabilidade, explicar nosso propósito aos jovens já sóbrios em AA e fazê-los compreender a importância que têm em levar a mensagem para outros jovens onde quer que se encontrem, seja nas escolas, universidades, igrejas ou até mesmo nos tribunais de justiça.

As vias de comunicações, periodicamente trazem à tona a problemática do alcoolismo, sempre trazendo a credibilidade e a importância de AA, além de sua mensagem de esperança e amor ao alcoólico que ainda sofre. Mas, o mais rápido e responsável pela mensagem de Sobriedade ao Alcance de Todos, indistintamente, alcoólico ou não, está sendo a Internet. Através dela, muitos poderão se deliciar da prática saudável do programa de Alcoólicos Anônimos. Portanto, a Sobriedade, o estado de Graça, o exercício constante da Humildade, será apenas uma consequência natural para todos que a queiram.

"Não basta apenas aprender sobre o alcoolismo e investir passionalmente contra ele (Abstinência). É preciso amadurecer a forma e ampliar as possibilidades de ajuda (Sobriedade). Isso só será possível, quando se conseguir avaliar com precisão os próprios limites e aceitá-los ser influenciados em sua forma de ser e agir, para conseguir a Serenidade (Dr. Carazzai – Médico Psiquiatra e Ex-Custódio Não Alcoólico no Brasil).

Atrair um novo membro para um Grupo de AA, é um momento mágico que significa – se for da vontade de um Poder Superior – salvar uma vida que se encontra em desatino, salvar um lar tumultuado, um emprego perdido, amores desfeitos em mentes doentias e que precisam, acima de tudo, de amor e respeito

e não do descaso de uns ou do preconceito de outros.

Eis porque o AA funciona para aquele que quer realmente parar de beber:

“A cada reunião, reaprendia palavras esquecidas no meu vocabulário: honestidade, serenidade, humildade, tolerância. Aprendi a ir ao espelho e ver a minha imagem refletida. Tão diferente daquela distorcida do passado. Passei a simplificar as coisas, dando valor a pequenos gestos e acontecimentos que anteriormente passavam despercebidos. Hoje, vejo quem eu fui e o que eu sou”.  
“Em AA depois de algumas 24 horas, aprendi a não deixar minha Serenidade nas mãos de ninguém. Sou eu que tenho que cuidar dela”.

“Observe o que acontece diariamente no trânsito, no trabalho, etc. Tem gente que anda querendo se matar, mas não deseja ir só. É assim também com a bebida! Estamos rodeado de pessoas que não dão o mínimo para a vida”.

“A família é fundamental para o sucesso do “tratamento” do alcoólico. Pensar que tudo se resolverá a partir de uma internação ou após consulta médica é puro engano. Todos podem ajudar: os amigos, os vizinhos, o patrão, mas o suporte maior deve vir da família. As chances de insucessos como recaídas, acontecem muito, quando a família não está por perto. A família presente, mostra que o diálogo ainda existe”.

“A minha relação com AA começou há onze anos, primeiro por curiosidade, depois com fascínio, depois com admiração, depois com proximidade, depois com envolvimento e chegou ao amor e à gratidão. Estou imensamente grata por estes oito anos que partilhei convosco, em que AA fez parte integrante da minha vida, e eu da vida de AA”.

“Nestes oito anos passei pelos momentos mais importantes da minha vida – casei e tive os meus filhos. A minha proximidade de AA fez-me ser melhor companheira para o meu marido e melhor mãe para os meus filhos”.

“Quando entrei na Sala vi que eu não estava só. Vi que existiam mais pessoas como eu e que todos vivenciavam os seus problemas e trocavam experiências sem receios ou medos”. “Quando bebia era para esquecer. Acho que fui bom demais nisso. Esqueci-me o que era ser um homem, um filho, um amigo. Agora é como se estivesse voltando à escola, para reaprender tudo isso. Vivo um dia de cada vez. E em cada dia aprendo um pouco. Sempre estou recomeçando...”.

“Quero salientar que a recuperação é possível se sentirmos o amor que se vive em Alcoólicos Anônimos; tirarmos o algodão dos ouvidos e o colocarmos na boca, para assim escutarmos as sugestões de companheiros com mais tempo, que nos ensinam, sóbria e pacientemente, uma nova forma de vida tão gratificante”

“Em AA, o amor que recebo e aquele que já aprendi a dar, que tem a marca indelével da humildade, nasceu do embate das contrariedades, do rasgar do comodismo e do egoísmo, do abdicar do conforto dos bolsos recheados”.

“E não sou tão importante assim como imagino, para desmerecer um programa de uma Irmandade que funciona há 74 anos salvando vida!”

“O grande valor de AA e seu programa resumido nos Doze Passos é que refletem o contexto cultural em que vivemos. Uma cultura cristã. Os Doze Passos de AA é um convite para tentar, mas tentar dentro de sua realidade, sua capacidade emocional e intelectual e dentro do seu momento histórico e cultural. É um convite para explorar-se”.

“Na vida, por diversas ocasiões, nós passamos por momentos difíceis. A fé é um argumento fundamental para enfrentarmos com esperança cada situação”.

“AA tem me ensinado a realçar a aceitação das coisas inevitáveis”

“O apadrinhamento é considerado como um dos preciosos instrumentos mais importantes para a recuperação, juntamente com a freqüência às reuniões e a

prática dos Doze Passos”.

“Rapidamente me dei conta de que precisava de alguns companheiros alcoólicos ao meu redor, para permanecer sóbrio”. (Jimmy B., Membro Pioneiro de A. A. – Década de 1940).

CAMPOS S.

## **A Espiritualidade das Tradições no Programa de A.A.**

“Mesmo estando sóbrios há alguns anos, continuamos tendo boa disposição para colaborar nos Serviços de A.A.?”

Depois de conhecer a mensagem de AA, torna-se responsabilidade de cada um dos membros, entender que o grupo tem de sobreviver para que o doente em recuperação que lá se encontra não venha a perecer. E que assim possa proporcionar aos que ainda chegarão um dia, uma mensagem viva, fortalecedora, renovadora, cheia de amor e de gratidão!

AA é um programa espiritual e de vida! De uma nova vida! Não basta “botar a rolha na garrafa”. Requer dos seus membros o estudo e a prática dos princípios espirituais, para que continue havendo um verdadeiro compartilhar e Unidade!

Na Reflexão Diária do dia 20 de março - AMOR E TOLERÂNCIA – diz: “Nosso código é o amor e a tolerância pelos outros” - “Alcoólicos Anônimos, pág. 104”. Em seguida, comenta a leitura: “Descobri que preciso perdoar aos outros em todas as situações, a fim de manter um verdadeiro progresso espiritual. A importância vital do perdão pode não ter sido óbvia para mim à primeira vista, mas meus estudos me diziam que todo grande professor espiritual tinha insistido fortemente nisso. Devo perdoar as injúrias, não apenas por palavras, ou como formalidade, mas dentro do meu coração. Não faço isto por amor às outras pessoas, mas para o meu próprio bem. Ressentimento, raiva ou desejo de ver alguém punido, são coisas que apodrecem minha alma. Tais coisas me prendem a mais dificuldades. Elas me amarram a outros problemas que não têm nada a ver com meu problema original”.

A maioria de nós tem aprendido que a recuperação do alcoolismo não é uma dádiva para ser agarrada egoisticamente para si. Significa também responsabilidade por servir a outros, tanto dentro como fora de AA.

Através de nossas Doze Tradições, temos nos colocado contra quase todas as tendências do mundo lá fora. Temos negado a nós mesmos o governo pessoal, o profissionalismo e o direito de dizer quais deverão ser nossos membros.

Abandonamos o fanatismo, a reforma e o paternalismo. Recusamos o dinheiro de caridade e decidimos viver à nossa própria custa. Procuramos cooperar com praticamente todos, mas não permitimos por filiação, que nossa Irmandade seja unida a nenhuma. Não entramos em controvérsia pública e não discutimos mesmo entre nós, assuntos que dividem a sociedade: religião e política. Temos um único propósito, que é o de levar a mensagem de AA para o doente alcoólico que deseja. E assim, para o nosso bem como Irmandade, deve continuar.

“Tomamos essas atitudes, não porque pretendemos ter virtudes especiais ou sabedoria; fazemos essas coisas porque a dura experiência tem ensinado que precisamos, se o AA quiser sobreviver num mundo conturbado como é o de hoje!”

Graças ao Poder Superior, cada vez mais, os grupos de AA estão compreendendo que eles são entidades espirituais, e não pontos de organizações de negócios ou criados para outras finalidades, senão única, a de levar a mensagem ao alcoólico que ainda sofre.

O passar dos anos nos tem trazido belíssimos princípios desta Sabedoria. Um dos mais preciosos reside exatamente na auto-sustentação que a Irmandade deve ter por seus próprios membros. Outro é a Prudência. Auto suficiência e prudência juntas, mostram-nos que tudo podemos.

Ao longo de nossa vivência dentro de AA, verificamos que são inúmeras as dádivas que recebemos depois de sóbrios: um verdadeiro lar, o resgate de um nome, uma família, o recomeço de uma vida saudável e feliz! E, acima de tudo os bens espirituais que se traduzem no reencontro consigo mesmo! no amor por si, para consigo e para com os outros. Diante disto, que maneira mais original para uma retribuição? Muitos ainda desconhecem, mas é através do verdadeiro entendimento da auto-suficiência que tanto necessita a Irmandade, somada a Prestação de Serviços.

É muita vaidade e mesmo egoísmo, chegarmos no nosso grupo base, apenas para ouvir os depoimentos, dar alguns “desabafos”, ir embora muitas vezes antes do término da reunião ou então não participarmos dos problemas e das necessidades do Grupo!

É muito estranho, o grupo não ter literaturas para o ingressante. Não estar com a sua sala bem organizada e limpa. Não ter o seu Comitê de Serviços ou o Comitê Orientador. Não ter a sua autonomia bem alicerçada, por falta de Servidores de Confiança!

É difícil de se entender, a existência de um Órgão de Serviço, criado pelos Grupos para lhes servir e para fazer pelos grupos aquilo que os mesmos não podem, visto a sua primordial destinação e, logo em seguida, este Escritório de Serviços não poder executar suas ações pela falta de contribuições destes grupos que o criou e que está naquele local lhes servindo direta ou indiretamente, quase todos os dias.

Muitas vezes, quando são feitas referências ao AA e aos Serviços de AA numa Comunidade, tanto por membros AAs como por pessoas não AAs, o fato deveria



contagiar a todos de orgulho e felicidade. Porém, também invariavelmente, se percebe que muitos poucos membros se interessam como aquilo foi feito ou o que se gastou para se fazer ou porque foi feito!

"Deus se interessa por nós, seres humano, quando realmente O buscamos".

O ser humano tende a buscar felicidade de acordo com suas próprias fórmulas, transformando a vida em busca desenfreada de sucesso, prazeres e fugindo dos seus medos.

Ao longo desse processo, sofre e faz sofrer. Libertar-se desse ciclo escravizante significa tornar-se mais livre e mais feliz.

Deus nos faz mais fortes com cada vitória. É mais ou menos como uma vacina: Ele nos dá pequenas doses para não pegarmos a doença e de uma forma constante e gradual, aumentar nossa resistência. Às vezes somos postos à prova, quando desafiamos os nossos Princípios...

Ocasões para refletir se tornam necessárias. É aí onde nós encontramos as luzes dos princípios que norteiam nossas vidas dentro e fora de AA. Isto deveria ser entendido como fatores de grande importância, principalmente se levarmos à sério e com bastante fé!

Fé é a firme convicção de que algo seja verdade, sem nenhuma prova de que este algo seja verdade, pela absoluta confiança que depositamos neste algo ou alguém.

A fé se relaciona com os verbos acreditar, confiar ou apostar. Ter fé é nutrir um sentimento de afeição, ou até mesmo amor, pelo que acredita, confia e aposta. A fé não é baseada em evidências físicas, reconhecidas pela comunidade científica. É um sentimento nutrido em relação a uma pessoa, um objeto inanimado, uma ideologia, um pensamento filosófico, um sistema qualquer, uma base de propostas ou dogmas de uma determinada religião, uma crença popular e até um conjunto de regras, princípios ou tradições.

A fé se manifesta de várias maneiras e pode estar vinculada a questões emocionais e a motivos nobres ou estritamente pessoais. Pode estar direcionada a alguma razão específica ou mesmo existir sem razão definida.

A fé emotiva é aquela que vem de imediato. Acontece ali, na hora, levada pela emoção. Já a fé racional age com a razão, levando o indivíduo a ter esperança. E com esperança se adquire Amor e com amor você demonstra gratidão e com gratidão se pratica a doação!

Para se exercitar a espiritualidade das Tradições é preciso ter estas noções que abordaram sobre a fé. Se não for assim, você não aceita e até poderá criticá-la ou mesmo desprezá-la!

É oportuno mencionar o que disse Santa Terezinha de Jesus: "Onde tem Amor, podes amor e encontrarás mais Amor", para agradecermos ao Poder Superior, Deus como O concebemos, pelas dádivas que todos nós temos recebido. E se

isto foi e é possível é graças ao nosso respeito a espiritualidade de nossos princípios.

A espiritualidade das Tradições é real e precisa. É igual a espiritualidade dos Doze Passos. É igual a espiritualidade dos Doze Conceitos para os Serviços Mundiais. Resta-nos descobri-la a cada dia, exercitá-la e respeitá-la incondicionalmente, tanto por nós quanto pelo nosso próximo, mesmo que não esteja tão próximo!

Que o Poder Superior nos Abençoe!!!

CAMPOS S./Brasília-DF

**" OBRIGADO PELO SILÊNCIO DE VOCÊS "**

Dr. Lais Marques da Silva  
Ex-custódio e presidente da JUNAAB.

O silêncio que se observa nas reuniões dos grupos de A.A. cria uma atmosfera de confiança e respeito recíprocos entre o alcoólico que faz o seu depoimento e os demais companheiros. O olhar daquele que faz o seu depoimento encontra calor humano e resposta por parte daqueles que o escutam em silêncio, tudo isso levando a uma comunhão de interioridades. O silêncio permite o estabelecimento de uma abertura, de uma disponibilidade pessoal em relação àquele que oferece a sua experiência além de facilitar o aparecimento de uma relação marcada pelo sentimento de confiança, fundamental para a comunicação, para que se possa abrir para o outro, para que haja o relacionamento que possibilita o desenvolvimento de liames profundos e para o surgimento de amizades verdadeiras. Confiar é indispensável para se livrar de doenças e é manifestação de fé em si mesmo, nos outros e no Poder Superior. O silêncio é o caminho que leva ao encontro consigo mesmo e com o outro.

O silêncio de quem escuta um depoimento transmite a seguinte mensagem a quem o faz: eu sei que você tem valor, sei que você é apenas um doente, sei que você é um ser humano e que, como eu, sofre de uma devastadora enfermidade. Por tudo isso, você merece o meu silêncio, a minha atenção e o meu respeito, a minha compreensão e a minha compaixão, esta, entendida como a consciência profunda do sofrimento de outra pessoa associada ao desejo de ajudá-la.

Dar atenção ao próximo é ato de amor, e a maneira mais comum e importante do exercício da atenção é escutar. Mas aprendemos na escola a ler e a falar, mas não a escutar, a despeito de que as pessoas, na sua vida diária, passam muito mais tempo escutando do que falando ou escrevendo. Mas é difícil escutar bem e, na maioria dos casos, as pessoas simplesmente não escutam ou praticam uma escuta seletiva em que ficam atentos apenas ao que lhes interessa ou para encontrar o momento certo em que uma conversa possa ser encerrada.

Para escutar, é necessário calar, silenciar, abrir os ouvidos e se por atentamente a escutar quem fala. Ouvir profundamente significa auscultar, prestar atenção, dar ouvidos, compreender, acolher, entender, examinar,

discernir.

É preciso estar disposto a se esforçar para conseguir escutar verdadeiramente. O esforço para escutar o depoimento de um companheiro vem do fato de entender que ele necessita da nossa atenção e que é digno dela. Por outro lado, a atenção dedicada pelo companheiro que ouve um depoimento também lhe beneficia, pois resulta no seu próprio crescimento que, por outro lado, ocorre a partir do conteúdo daquilo que está recebendo. No momento de silêncio, em que ouvimos atentamente o depoimento de um companheiro, suspendemos todos os nossos juízos, pensamentos e preocupações. Desapegamo-nos do nosso próprio ser. Esse silêncio nos convida a superar os obstáculos do preconceito, da exclusão, da falta de diálogo e da falta de solidariedade.

Podemos avaliar, a partir das considerações que vimos fazendo, a importância de se estar em um ambiente em que se desfrute de um profundo e acolhedor silêncio quando nos lembramos de situações que, muitas vezes, marcaram muito as nossas vidas. Recordamos de várias situações das quais saímos nos sentindo muito mal por não termos conseguido dizer o que desejávamos. Não é que tenhamos sido muito exigentes, mas, apenas, que tivemos dificuldade em articular calmamente o que desejaríamos ter dito e o resultado é que ficamos frustrados, raivosos e nos sentindo culpados. Quando podemos, descarregamos essa raiva em alguém e o que resulta é que as pessoas que estão à nossa volta fecham seus ouvidos para as nossas colocações, resultando que fica, por mais essa razão, ainda mais afastada a esperança de se entrar em harmonia com os outros. Podemos também, por decoro, jogar a raiva para dentro e, nesse caso, vamo-nos tornando progressivamente mais descontentes e tendemos a abandonar o convívio daquelas pessoas ou até mesmo a abandonar uma instituição a que pertencêramos.

No entanto, ao contrário, desfrutando do silêncio respeitoso reinante nas reuniões dos grupos, os alcoólicos têm oportunidades repetidas de, calmamente, ir se desenvolvendo e se tornando progressivamente mais capazes de realizar uma comunicação plena sem que ocorra o fechamento dos ouvidos por parte dos que ouvem o depoimento. Desfrutando do silêncio do grupo, pelo contrário, muitos companheiros vêm curtindo a sensação positiva de liberdade, de alívio e de relaxamento que vem depois de terem podido passar as suas mensagens, de terem participado e colaborado. À medida que os depoimentos se sucedem, o raciocínio vai ficando cada vez mais claro, as idéias vão sendo arrumadas, a qualidade do relacionamento com os companheiros do grupo vai melhorando.

Na verdade, a língua presa e o sentir-se culpado são manifestações longínquas de falta de afirmação pessoal, de incapacidade de ser assertivo e aí vale notar que a falta de auto-estima está na raiz do problema. Sem acreditar que temos valor, não seremos capazes de fazer as nossas colocações, de expressar as nossas necessidades de modo convincente e, nessa condição, os nossos argumentos irão falhar e recuaremos ou concordaremos quando o que desejávamos era dizer não.

A essa altura, é importante destacar que o amor ao próximo é uma via de mão dupla porque, estando dirigido para aquele que faz o depoimento, o faz perceber a concentração, a atenção e o amor que lhe chegam da parte de quem o escuta, e o faz se sentir gratificado. Quem faz o depoimento doa a sua experiência, valiosa

e única, e quem o escuta, o receptor, se torna, desse modo, também doador, na medida em que oferece ao depoente a sua atenção e o seu amor. Escutar com atenção total e completa, avaliando cada palavra e entendendo cada frase, é a verdadeira forma de escutar, que exige um grande e indispensável esforço de concentração ao dedicar o seu tempo apenas a quem faz o seu depoimento, colocando de lado as suas preocupações, os seus pensamentos. É um esforço amoroso. Fazê-lo é prova de estima e consideração e, quem escuta, ao valorizar o depoimento, faz o depoente se sentir valorizado. Sentindo-se assim, o depoente ficará estimulado a fazer relatos de maior conteúdo. Fica disposto a oferecer a sua estima e, com isso, estabelece-se um ciclo, ascendente e criativo, de evolução e de crescimento. Mas esse ciclo virtuoso exige atenção, concentração e, portanto, esforço, e não poderá ocorrer senão em ambiente de silêncio completo. O barulho, as conversas e os movimentos de pessoas dentro do grupo tiram a atenção, quebram a concentração e todo o riquíssimo processo fica comprometido.

A escuta atenta implica em contenção e em afastamento da própria personalidade e isso leva à aceitação do outro. Por outro lado, percebendo-se aceito, o companheiro que faz o seu depoimento sente-se menos exposto, menos vulnerável e isso cria um caminho para que o companheiro possa abrir-se mais completamente.

Importa ainda considerar que, freqüentemente, o depoente recebe atenção amorosa depois de muitos anos de um grande vazio e, às vezes, até pela primeira vez na vida.

O fato importante e fundamental para a recuperação do alcoólico, e que só é possível no ambiente silencioso dos grupos de A.A., é que o companheiro só ganha consciência da importância da sua individualidade na medida em que é reconhecido como tal pelos outros companheiros, pelas outras consciências. Isso ocorre na família, posteriormente na vida social e, especialmente, nos grupos de A.A.. A identidade da consciência individual, subjetiva, depende desse reconhecimento uma vez que a identidade do eu só ocorre através da identidade do outro que me reconhece como tal e que, por outro lado, depende também de que eu o reconheça.

Este é um mecanismo extremamente importante na construção do indivíduo, pois que indispensável para o crescimento da sua própria humanidade. E isso acontece no ambiente respeitoso e silencioso dos grupos de A.A..

A compaixão que é despertada nos companheiros dos grupos, numa atmosfera marcada pelo silêncio, significa que eles sentem no coração um impulso forte para ajudar aquele que faz o seu depoimento a se livrar do seu sofrimento. É uma saudável atitude da mente e do corpo que procura aliviar a dor e o sofrimento de outros seres humanos. A compaixão é a resposta espontânea de um coração que está aberto para os companheiros do grupo. Resulta, então, que as pessoas se sentem mais próximas e mais confortáveis no convívio mútuo. Pensam nas outras pessoas, chegam a uma compreensão madura de si mesmas e das suas relações com os outros.

Não há sentimento mais denso e mais enriquecedor que a compaixão. Nem mesmo a nossa própria dor pesa tanto quanto a que sentimos com alguém e por alguém. Esta dor é amplificada pela nossa imaginação quando, mais tarde, dialogando conosco, começamos a imaginar como deve ter sido grande o sofrimento do companheiro diante dos fatos que nos foram relatados no seu

depoimento, dor que é prolongada por muitos ecos, ou seja, pelas lembranças que conservamos e que voltam à nossa consciência repetidas vezes. Esses sentimentos compõem a espiritualidade e aumentam a nossa dimensão humana; despertam o amor ao próximo, o sentimento de fraternidade.

O sofrimento é uma experiência universal e, por isso, deveria existir mais compaixão no mundo. O problema está em que, freqüentemente, não nos encontramos abertos para sentir dor. Se fugimos dela e nos defendemos, isto significa que também nos fechamos para o aparecimento da compaixão. Mas não é preciso ser santo para sentir compaixão, ela é a resposta natural de um coração aberto em relação a outro ser humano.

Usualmente estamos com os corações fechados para sentir dor. Afastamo-nos da dor, nos fechamos, nos defendemos. Neste caso, a fonte da compaixão permanece fechada e saímos do que é verdadeiro e próprio do ser humano para o que é fabricado, decepcionante e fonte de confusão, isso quando nos voltamos para as coisas do mundo que nos cercam.

Compaixão não é o mesmo que tristeza. As pessoas usualmente têm uma aversão ao sofrimento, à tristeza, mais do que uma abertura em relação a ela. Assim, dizemos que uma pessoa é "baixo astral" e nos afastamos dela porque nos faz sofrer. Afastamo-nos ou fazemos alguma coisa para aliviar a nossa tristeza. Fazemos isso por nós. Mas se prestarmos atenção à diferença entre tristeza e compaixão, veremos que, na compaixão, não há fixação nem aversão e que a condição de abertura em relação ao sofrimento do outro é realmente a grande motivação para uma resposta hábil e efetiva. A tristeza incomoda, a compaixão abre o coração para o sentimento de amor ao próximo, para o fato de sermos irmãos.

Nos grupos, não há uma atmosfera de tristeza, como se poderia imaginar e as pessoas que não conhecem o A.A. pensam que lá existe muita tristeza. Ao contrário, o ambiente é alegre, composto por pessoas vitoriosas e que têm os seus corações abertos ao sofrimento, que sentem compaixão; e a alegria se traduz em saúde e é uma forma de terapia. Agora é possível imaginar o quanto de silêncio e respeito é necessário existir numa reunião de grupo para que se vá absorvendo essas realidades, sentindo essas tênues diferenças, mesmo não estando consciente delas.

O silêncio respeitoso propicia o surgimento da empatia, que é a tendência para sentir o que se sentiria caso estivesse na situação e nas circunstâncias experimentadas por outra pessoa. Os companheiros abrem, então, os seus corações porque aprendem como é o verdadeiro amor, como é grande o valor da oração e que é pelo amor e pela dor que os homens se elevam do seu chão cotidiano. Isso acontece justamente em momentos difíceis, em que o amor se tornou aparentemente impossível e o coração parece ter se transformado em pedra. Só o silêncio cria as condições para que tão importante aprendizado ocorra.

O silêncio permite que se desenvolva uma interação entre os companheiros dos grupos e que essa mesma interação se desenvolva dentro de um padrão de relação entre as pessoas que poderia ser entendido pelo binômio eu-tu, relacionamento direto e profundo, do olho no olho. O olho é a porta da alma e isso

é conhecido desde os egípcios que pintavam as faces de perfil e sempre com um grande olho.

Também nos mosaicos bizantinos os artistas retrataram as figuras humanas com olhos grandes, desproporcionais.

Graças ao desenvolvimento da solidariedade, da compaixão, do amor ao próximo e, em especial, à sinergia que o silêncio propicia, um fraco mais um fraco não mais são dois fracos e sim um forte. Do mesmo modo, uma asa mais uma asa significam uma ave completa, que pode voar, e que, por ser inteira, recupera a sua liberdade e ganha altura. Em A.A. ouvimos, com frequência, os seus membros dizerem que são pássaros de uma asa só e que, por isso, têm que estar sempre juntos. Mas é importante enfatizar que, num grupo, só estarão realmente juntos quando em sintonia, que só é possível dentro de um ambiente marcado por um silêncio respeitoso.

Há também uma forma de relacionamento que se faz com as coisas e aí o binômio é outro, é o eu-isso. Muitas vezes, os seres humanos entram numa relação com os outros seres humanos no modo de eu-isso e aí a qualidade do relacionamento inter-humano se deteriora, pois que deixa de ser eu-tu. O pior é que esta relação, que reduz a dimensão humana da outra pessoa, ocorre frequentemente. O relacionamento eu-isso é marcado pela idéia de posse, que não existe na relação eu-tu. No decurso das nossas vidas, nos relacionamos com pessoas e coisas e muita gente se relaciona com as outras pessoas como se elas fossem coisas, procurando tirar vantagem de uma relação que, neste caso, não tem a qualidade de ser verdadeiramente humana.

O relacionamento nos grupos de A.A. tem a qualidade do eu-tu, relacionamento precioso, mas que necessita de uma abertura do coração e de uma atmosfera de silêncio respeitoso, indispensáveis ao estabelecimento de troca de interiores. A qualquer quebra de atenção durante um depoimento, a relação eu-tu se desfaz e deixa de haver as trocas enriquecedoras de interiores. Vale lembrar que as reuniões de A.A. são eventos em que se fala e que dão espaço e suporte para uma profunda mudança existencial.

A compreensão empática, que só ocorre quando há silêncio, significa que sentimos, precisamente, os sentimentos e os significados pessoais daquilo que está sendo relatado pelo companheiro. É como se os que ouvem em silêncio estivessem dentro do mundo privado daquele que faz o seu depoimento, de modo que é possível entender não só o significado do que é conscientemente relatado, mas também o que está abaixo do nível de consciência. Ouvimos até o inaudível pois que, no silêncio, nos tornamos mais sensíveis e capazes de entender até o que não é relatado num depoimento. É ir além das suas dimensões. Há uma expansão da interioridade do ser humano em direção ao outro.

O silêncio cria condições para que aquele que faz o depoimento abra um lugar para os outros dentro do seu mundo pessoal e isso é indispensável para a sua própria realização existencial. Por outro lado, o companheiro que faz o depoimento precisa ser ouvido e compreendido e não apenas escutado, como se fosse simplesmente um isso, uma coisa falante, um dispositivo eletrônico ou uma pessoa a pregar no deserto. O grupo de A.A. propicia o espaço de visibilidade necessário em que a grandeza fugaz da frágil existência humana possa aparecer além do fato de que a nossa existência só pode se desenvolver no estar-junto dos

homens nesse mundo que nos é comum. Ademais, o silêncio também cria condições para uma comunicação ilimitada, o que é da máxima importância porque a própria verdade é comunicativa e desaparece quando não existe comunicação.

Desfrutando de um silêncio respeitoso, o companheiro pode abrir-se inteiramente, pode estar realmente presente, de corpo e alma, diante dos demais companheiros, aceitando-os e sendo aceito por eles. Esta presença, inteira e completa, de si mesmo, faz com que o companheiro fique presente também para os outros; os outros sentem a sua presença. Este aspecto é de extrema importância, pois muitas vezes estamos falando com uma pessoa que, como se diz, não está nem aí e encontra-se dispersa em seus pensamentos e interesses pessoais enquanto falamos. Frequentemente ficamos falando sozinhos, o outro está presente, mas, em realidade, não está. Deste modo, entendemos a necessária ênfase quando falamos de presença inteira e completa. Conhecemos pessoas que estão sempre presentes e disponíveis e que significam muito para nós. Não há o eu sozinho, há sempre o eu-tu, na sua totalidade. Quando existe o silêncio empático, sente-se a presença inteira e completa das pessoas.

Aquele que faz o depoimento também se identifica, também ganha dimensão no processo de comunicação. O relacionamento do eu com o tu quebra o isolamento, integra as pessoas. É preciso estar presente para se tornar presente para os outros. Como acentuei, às vezes, conversamos com pessoas que parecem estar muito distantes, pensando em outras coisas ou, como se diz, estão no mundo da lua e isso destrói o relacionamento entre seres humanos e, especificamente, o tu da relação eu-tu.

É importante lembrar ainda que a fala é poderosa e que, ao fazer o seu depoimento, o companheiro está consciente do que está relatando e que a sua fala vem do coração. Estar consciente é indispensável para entrar no reino dos humanos e para o estabelecimento de uma base indispensável para a vida espiritual. Em realidade, é preciso estar consciente tanto da fala quanto das ações. Sendo verdadeiro e oferecendo a sua enriquecedora experiência de vida, o companheiro se torna um pólo de atração, e mais, ao ser consciente e honesto, a sua mente se torna mais serena e mais aberta e o seu coração mais feliz e mais pacífico. O estabelecimento de uma relação de harmonia virtuosa com o grupo traz luz ao coração e claridade à mente.

Numa atmosfera marcada pelo silêncio, estabelece-se uma vibração recíproca a partir do face-a-face, do olho-no-olho, da comunicação profunda que permite que se veja, no fundo do olho das pessoas, o que vai no seu interior; o silêncio respeitoso é indispensável para que se estabeleça essa relação profunda. Por outro lado, a comunicação superficial, feita por monossilábicos, frases gravadas e esperadas, torna as pessoas ansiosas, resultando que voltam às suas exposições, aos seus temas ou explicações porque não se sentem percebidas. O companheiro que faz o seu depoimento fala dos seus sentimentos, de emoções escondidas, reprimidas e que geram doenças. Desabafar, confidenciar, partilhar a intimidade, segredos e pecados, neste ambiente muito especial, é de grande poder curativo, é excelente terapia. Por outro lado, somente quem vive a experiência de ouvir o outro é capaz de amá-lo na sua totalidade, de todo o coração, e isso significa dar-se por gratuidade, sem reservas, de coração a coração e sentir a experiência da alegria, do medo, da coragem, do

descontentamento, do sofrimento, do desejo e da tristeza.

O relacionamento que se estabelece no grupo é gratuito. Um companheiro oferece o seu depoimento, a sua experiência, e os outros membros do grupo oferecem o seu silêncio respeitoso, a sua compreensão, o seu amor de irmão. Não há nenhum interesse interposto na relação entre o membro que faz o depoimento e os demais que o escutam. Um doa a sua riqueza interior, a sua experiência, e os outros a aceitam respondendo com um sentimento de compaixão e de compreensão.

Essa é uma relação muito rica e enriquecedora que pode acontecer entre seres humanos quando assentada na reciprocidade, na capacidade de entender e de amar o próximo. Um ser só cresce com os outros dentro deste tipo de relacionamento. O silêncio possibilita o estabelecimento da via de mão dupla. Permite a manifestação da palavra com todo o seu poder e que, por sua vez, conduz à reciprocidade, entendida como um poderoso mecanismo totalizador capaz de fazer com que todos fiquem envolvidos em uma só atmosfera, que cria as condições para que aquele que faz o depoimento encontre o seu interior, a sua subjetividade e que se identifique como sendo uma pessoa, um ser humano, porque também não há o tu sem o eu. A elevada compreensão cria condições para que haja paz entre os seres humanos.

Não estamos acostumados ao silêncio, à sua dimensão profunda, tão profunda que assusta, amedronta e angustia porque nos coloca diante de nós mesmos e o medo ocorre porque não nos conhecemos.

Tudo isso ocorre dentro da liberdade de tomar a decisão de prestar o seu depoimento que, no silêncio respeitoso e na relação empática, conduz a uma relação inter-humana profunda, que é o fundamento da existência em A.A.. Meditando acerca do conteúdo dos depoimentos e se abrindo para a dor e o sentimento de compaixão, os membros do grupo estarão ganhando dimensão humana e espiritualidade e isso numa época em que as pessoas se permitem esquecer cada vez mais daquilo que é mais característico do homem, que é a sua humanidade.

O silêncio atinge e penetra o coração humano e é aí que está a nossa interioridade, o lugar onde somos o que somos.

Estas considerações foram feitas a partir de uma prática que sempre me encantou em A.A.. Muitos companheiros, após o seu depoimento, agradecem dizendo: "Obrigado pelo silêncio de vocês". Isso sempre me tocou muito e passei a meditar e a procurar o porquê, e penso que encontrei a sua essência.

## **" OS DOZE PASSOS E A ESPIRITUALIDADE "**

Os Doze Passos têm em si a força necessária para transformar nossa maneira de viver, devido ao grande conteúdo espiritual que contêm.

No PRIMEIRO PASSO ao admitirmos que éramos impotentes perante o álcool, que tínhamos perdido o domínio sobre nossas vidas, reconhecemos a nossa



fraqueza, não só com a bebida alcoólica, mas também nas pequenas atitudes do dia-a-dia.

Uma vez que estamos nos propondo a mudar radicalmente de comportamento, é necessário quebrar nosso orgulho pessoal, aceitando conscientemente nossos defeitos de caráter, ter vontade sincera de mudar e a partir daí vamos iniciar uma nova qualidade de vida.

No SEGUNDO PASSO pedimos apoio a alguém que acreditamos que podia nos ajudar.

No TERCEIRO PASSO entregamos nossa vida nas mãos de Deus, da forma como o concebíamos, para que nos desse força e coragem para mudarmos nossa forma de viver.

Estes três primeiros Passos são direcionados ao Poder Superior. A partir do Quarto Passo já sentimos uma força interior que nos permite separar o joio do trigo.

O QUARTO PASSO pede-nos um inventário da nossa vida: como está a nossa casa?

Vamos verificar que está cheio de sujeira, muito entulho para remover para fora, acumulado no passado durante nossa vida.

O QUINTO PASSO nos convida a vomitar toda a sujeira que está dentro das nossas emoções, dando início à limpeza em nossa casa.

O SEXTO PASSO mostra a nossa fragilidade, e pedimos ao Poder Superior forças e coragem para completar a limpeza em nossa alma.

No SÉTIMO PASSO pedimos a Deus para manter nossa casa limpa.

O OITAVO e NONO PASSOS nos convidam a devolver às outras pessoas o prejuízo que lhes causamos, tanto material como emocional, quando isso era possível.

Por fim chegamos ao DÉCIMO PASSO que é uma continuação do Oitavo e Nono Passos, só que agora, com a mente aberta, podemos compreender melhor o seu significado; com o esvaziamento do Ego, adquirimos diversas virtudes a que chamamos de Dádivas de Deus. Entre elas podemos enunciar serenidade, humildade, honestidade, tolerância e fé, porém uma nova fé que funciona, não aquela fé religiosa que pensávamos que tínhamos e que não funcionou quando apelamos para ela, quando do nosso alcoolismo. Recebemos também, acima de tudo, uma nova consciência de Deus, através de nossas concepções puras, simples, sem preconceito ou medo.

Não devemos nos preocupar com o passado assim como não devemos nos preocupar com o futuro, porque ainda não chegou, devemos concentrar nossa vida no presente.

E é no presente que vamos reciclar as coisas do passado, sem dúvida preparar um futuro melhor.

O Décimo Passo oferece-nos a compreensão de uma qualidade de vida melhor.

Já sabemos separar o certo do errado.

Temos condição de pedir perdão quando erramos e podemos aceitar o perdão e perdoar também; para podermos ter a mente aberta, foi preciso termos o despertar espiritual. Podemos manter a serenidade e o equilíbrio emocional, no nosso dia-a-dia.

Somos conscientes que todas as coisas que a vida nos oferece não nos pertencem, pois tudo que existe, não só na Terra mas no Universo, pertencem a Deus. Nós somos administradores depositários desses bens para manifestar a Sua vontade, em nosso benefício e de nossos irmãos.

Depois de moldarmos e adaptarmos este Passo à nossa vida, como um modo de aprendizagem, estamos sim atrás do aperfeiçoamento e não da perfeição.

No DÉCIMO PRIMEIRO PASSO vamos entrar em contato direto com Deus, através da prece e da meditação. A partir deste momento desperta em nosso coração uma grande vontade de viver, servindo de uma forma consciente às inspirações que nos chegam pela prece e meditação.

A nossa vida mudou completamente. ..Sentimos a presença de Deus se manifestando no nosso dia-a-dia, em nossas atitudes.. Uma consciência despertada nos permite um melhor relacionamento com esse Poder Superior, a todo o momento e onde estivermos.

Podemos aplicar duas formas de oração: a primeira é aquela que ao sair do coração espontaneamente, vai a Deus; não tem fórmulas específicas, mas é mais sincera, temos um dialogo franco.

A segunda, que não deixa de ter o mesmo valor, é a prece que aprendemos para rezar em conjunto com outras pessoas. EMBORA SEJA DECORADA DE MODELO PARA TODOS E QUANDO EM COMUNIDADE, NOSSA VOZ SE JUNTA A TODAS AS OUTRAS, NOSSO PENSAMENTO DEVE ESTAR EM SINTONIA COM O PODER SUPERIOR e desta forma receberemos suas bênçãos.

A meditação é algo ainda mais sublime, pois através dela nos colocamos em plena sintonia com Deus.

Dever ser feita num lugar onde o silêncio seja a nossa companhia, libertando da nossa mente os pensamentos ali existentes, assim como nossas emoções, permitindo dessa forma criar uma harmonia total, física, emocional e mental, para sentirmos a presença de Deus dentro de nós.

Após uma longa viagem de aprendizado e mudanças em nossas atitudes, chegamos por fim ao DÉCIMO SEGUNDO PASSO, que nos coloca em plena harmonia com Deus. Levar a mensagem ao alcoólico que ainda sofre é a função principal da Irmandade de Alcoólicos Anônimos. Envolvidos espiritualmente nos Passos, adquirimos o conhecimento necessário para que a mensagem alcance o recém-chegado de maneira correta.

Aqueles que vivem espiritualmente OS DOZE PASSOS sabem da felicidade e da alegria que é a presença de um recém-chegado à sua primeira vez. Aceitando-o plenamente, não notar nele suas vestes amarrotadas, sua barba por fazer, a higiene comprometida, o seu comportamento alcoólico e o cheiro do seu último trago. Sentiremos uma grande felicidade ao estender a mão, colocando-nos à disposição para transmitir nossas experiências recebidas do Poder Superior através dos Doze Passos.

OS DOZE PASSOS são uma fonte inesgotável de espiritualidade onde se apóia nossa Irmandade, sugeridos a seus membros para uma renovação total de suas vidas, libertando-os não só do álcool, mas também da angústia e sofrimento, permitindo-lhe o reencontro com Deus.

COLOCADOS EM PRÁTICA, A RIQUEZA ESPIRITUAL CONTIDA NOS DOZE PASSOS É TÃO GRANDE, QUE TEMOS DIVERSOS AMIGOS NÃO ALCOÓLICOS QUE SE TÊM BENEFICIADO NO CRESCIMENTO ESPIRITUAL DE SUAS VIDAS, PRATICANDO OS DOZE PASSOS.

\* Fernando Luiz Ribeiro Souza – Custódio não – alcoólico

## " HISTÓRICO E PROGRAMA DE RECUPERAÇÃO DE A.A. "

Dr. Laís Marques da Silva  
Ex-Custódio e Presidente da JUNAAB

Num primeiro momento, vou focar dois fatos históricos de especial importância para a Irmandade de A.A..

O primeiro está ligado à espiritualidade.

Carl Gustaf Jung, que foi quem mais procurou casar psicologia com espiritualidade, teve um importante papel na fundação do A.A. e também para o fato de termos um programa espiritual.

No início dos anos 30 do século passado, um americano chamado Rowland, banqueiro e ex-senador, viajou para Zurique, na Suíça, para tratar do seu problema de alcoolismo com o famoso psiquiatra Jung. Rowland recaiu algumas vezes e, após um ano de terapia, não apresentou nenhum progresso. Jung comunicou ao paciente que ele estava gastando dinheiro à toa e que não poderia ajudá-lo.

Rowland perguntou se havia alguma esperança, se não havia nada que ele pudesse sugerir. A resposta foi que a única coisa que poderia fazer seria procurar uma conversão, uma profunda mudança interior. Disse que ouvira relatos de pessoas que, após uma conversão religiosa, tinham parado de beber e que isso fazia sentido para ele.

Rowland passou a frequentar um movimento religioso, muito conhecido naquela época, os Grupos Oxford. Conseguiu a desejada conversão e parou de beber. Já sóbrio, procurou um velho companheiro de bebida, chamado Ebby, que o convidou para beber e a resposta foi: eu não bebo mais. Ebby ficou estupefato e perguntou: o que você quer dizer com isso? Você é um alcoólico sem esperança como eu. Rowland relatou o que lhe havia acontecido e Ebby, seguindo o mesmo caminho, conseguiu parar de beber por um longo período de tempo.

Estando sóbrio, Ebby foi visitar um velho amigo, Bill W. e recebeu dele o mesmo convite para beber e a resposta foi: não bebo mais. Aí foi a vez de Bill ficar espantado. Ebby relatou o que havia acontecido e Bill pensou que trilhar este caminho seria uma boa idéia. Procurou tratamento e, no decurso dele, experimentou um despertar espiritual. Cerca de seis meses mais tarde iniciou a primeira reunião de A.A. em Akron, Ohio.

O segundo fato histórico está ligado à solidariedade humana, à compreensão, à

troca interpessoal de riquezas interiores que ocorre no compartilhar de experiências, tão ao estilo de A.A. e, ao mesmo tempo, fundamento para a formação de uma comunidade.

Em novembro de 1934, Bill alcançou a sobriedade e, durante seis meses, falhou ao tentar ajudar outros alcoólicos. Nenhum deles desejou aquilo que Bill pensou que tinha para dar. Mas, no dia das mães de 1935, estando em Akron, Ohio, sentiu-se desesperado e teve medo de voltar a beber. Procurou então um alcoólico que pudesse entender o que sentia e foi ter com o Dr. Bob pelo que Bob, como alcoólico, podia dar a ele. Bill não procurou para dar, mas para receber e foi aí, ao receber, que conseguiu, finalmente, dar. Estava aberta a poderosa via de mão dupla.

O Dr. Bob se sensibilizou com o fato de Bill não só admitir que necessitava dele, mas também por ter agradecido pela ajuda que havia recebido, o que possibilitou se manter sóbrio. Aquele muito obrigado de Bill tocou e acalmou os sentimentos do Dr. Bob. Alguma coisa havia mudado no seu íntimo, agora ele era diferente.

Por ser um alcoólico, o Dr. Bob podia não apenas ouvir, mas também compreender e compartilhar. Experimentaram a via de mão dupla vivida em A.A., no dia a dia dos seus membros. Essa via de mão dupla é um dos elementos mais importantes na formação de uma verdadeira comunidade.

Esses foram os dois fatos históricos que considero de relevante importância para o desenvolvimento da espiritualidade e para o nascimento da comunidade de Alcoólicos Anônimos.

Num segundo momento, volto-me para o Programa de Recuperação.

Vinte anos depois de ter-se recuperado, Bill W. escreveu para Jung e relatou o papel que, involuntariamente, ele havia desempenhado na criação do A.A.. Jung, em carta datada de 30 de janeiro, de 1961, dirigida a Bill W., enfatizou a importância da experiência religiosa e das barreiras protetoras formadas pela comunidade humana e ressaltou ainda que a palavra álcool significava espírito e que era usada tanto para designar a mais alta experiência religiosa quanto o mais depravador dos venenos e colocava, finalmente, que a receita é "spiritus" contra "spiritum", ou seja, a espiritualidade contra as bebidas chamadas espirituosas e que talvez o alcoolismo fosse uma condição espiritual. Seria a espiritualidade contra a droga álcool, "Spirit against spirits". Esse pensamento conduz à visão que tenho do Programa de Recuperação de A.A..

Vejo-o como um programa de conversão espiritual, de modificação profunda do ser, um programa psicológico em que se destaca a força de mensagens curtas e breves, de aforismos e provérbios. Para progredir no Programa, o alcoólico é apoiado pela existência de um sistema de apadrinhamento, uma das formas de proteção da comunidade humana. O padrinho é uma espécie de psicoterapeuta não profissional e não pago. É também um fato considerado normal, além de ser bem aceito, que o afilhado possa superar o seu padrinho e até procurar um outro num determinado momento da sua trajetória de recuperação e nisso, o apadrinhamento é superior à terapia tradicional. Finalmente, vejo o Programa de Recuperação como um programa importante para o estabelecimento de uma verdadeira comunidade.

Quase todos os Passos do Programa de Recuperação são voltados para o autoconhecimento, para o conhecimento de si mesmo. Nos Diálogos de Platão, Sócrates diz: "Eu preciso primeiro conhecer-me, conforme a inscrição de Delfos - Conhece-te a ti mesmo".

Praticar o Programa de Recuperação é estar na busca de si mesmo pela vida

inteira e o homem só começa a ter valor quando procura conhecer a si mesmo. A jornada em A.A. é a caminhada rumo ao interior, que começa já no Primeiro Passo.

Na busca da sua individualidade, da sua singularidade espiritual, o membro de A.A. encontra a resposta à grande indagação: Quem sou eu?

Enquanto fazendo o Programa de Recuperação, os alcoólicos são seres humanos voltados para a descoberta do seu mundo interior, onde vão encontrar a espiritualidade e a solução dos seus problemas íntimos e também o seu valor e a sua dignidade.

Concluindo, há cerca de 2.500 anos, havia uma integração perfeita entre ciência e religião na filosofia daquele tempo. Em 1633, Galileu, ante a Inquisição, teve que repudiar a Teoria Copernicana. A partir daí, passou a vigorar um contrato, não escrito, em que a religião seguia o seu caminho e a ciência se restringia aos fenômenos naturais. Muitas coisas boas aconteceram nos dois lados, mas o problema era que esse contrato era fragmentador. Dividia o homem e, no entanto, ele precisa ser integral, ter integridade, e hoje esse contrato não funciona mais. Atualmente, os homens procuram soluções que falem ao espírito, que os ajudem na busca da vida interior. 30 anos depois da sua morte, Jung se tornou mais atraente por oferecer um casamento perfeito entre psicologia e espiritualidade, entre religião e ciência.

Para finalizar, recorro às palavras de Scott Peck, autor do Livro *Further Along The Road Less Travelled*. Scott Peck é psiquiatra, com formação na Universidade de Harvard e Diretor do Milford Hospital, Mental Health Clinic, em Connecticut. Traduzi o trecho que vou citar e são essas as suas palavras: "... acredito que o evento positivo maior deste século vinte ocorreu em Akron, Ohio, em 10 de junho de 1935, quando Bill W. e o Dr. Bob juntaram-se para fazer a primeira reunião de A.A.. Não foi só o início do movimento de auto-ajuda e da integração da ciência com a espiritualidade, a nível de raízes, mas também o início do movimento de comunidade". Mais adiante, diz: "quando meus amigos do A.A. e eu nos juntamos, freqüentemente chegamos à conclusão de que, muito provavelmente, Deus deliberadamente criou a doença do alcoolismo a fim de criar alcoólicos para que eles pudessem criar o A.A. e assim alcançar o movimento de comunidade que caminha para ser a salvação não somente de alcoólicos e aditos, mas de todos nós".

## **ESPIRITUALIDADE E DINEHIRO EM A.A.**

Falar de espiritualidade para quem ainda não a experimentou, é o mesmo que falar de saudades para um recém nascido. Isto é o registro de um fato, não é uma referência aos membros de AA aqui presentes. Sabemos que temos graus deferentes de espiritualidade.

Como para o desenvolvimento do corpo, o espírito precisa também malhação para se desenvolver. Interpreto a espiritualidade como o relacionamento de cada indivíduo com o Deus de sua própria compreensão. Não tenho portanto, dentro dos princípios de AA nada a ver com religiosidade, podendo cada um entretanto, ter sua religião sem pregá-la em A.A. São os atos da alma, da mente, do espírito, que se expressam na observância da vontade Divina pela nossa confiança em nosso Deus e em sua proteção, trazendo como resultado o bem estar que sentimos, tendo reflexos decisivos no domínio de nossas emoções, na nossa visão do todo e da própria vida material. A espiritualidade é intangível, pessoal, subjetiva e quase indescritível.

A materialidade é representada pelas coisas físicas, pelo nosso corpo e pelos bens. Temos conhecimento objetivo das coisas materiais; elas são tangíveis. Estes dois elementos, espiritualidade e materialidade, têm uma mesma origem e essência: Energia com vibrações diferentes, manifestações do Deus da nossa compreensão.

### **A espiritualidade na Recuperação.**

Milenarmente tendo como as religiões, filosofias de vida e a cultura, (não todas) o ser humano tem ouvido e aprendido que os bens sempre representado pelo dinheiro seriam um empecilho para a espiritualidade. Filosofias e mesmo religiões, têm pregado a pobreza como virtude, como um meio de conquistar o paraíso. Não pretendemos com isso entrar em questões que não digam respeito ao modo que AA trata o assunto, mas para demonstrar que mesmo AA não tratando disso, sofremos nós seus membros a influência religiosa, filosófica e da cultura de nossa origem. Portanto muitos de nós ainda temos a idéia de que dinheiro é um mal necessário, quando na realidade o dinheiro é um bem muito útil. Nesta nossa nave terra tudo é bom, tudo é perfeito, o que ocorre, é o mau uso das coisas e princípios pelo homem. As próprias drogas lícitas, a medicina em muitos casos as usa com benefícios para determinadas enfermidades. O Deus da nossa compreensão criou o homem, já não era mais uma alma e um corpo separados, era um ser humano, um conjunto integral dessas duas substâncias harmonicamente unidas; passando a existir esse homem para um fim dado por Ele, Deus. Tiremos do homem a alma e já não teremos mais um homem, e sim uma lama e um cadáver separados.

O ser humano, por ser composto pela união dessas duas substâncias distintas, precisa de bens materiais para alimentar sua matéria e de bens espirituais para alimentar seu espírito; se isso não for feito por nós, viveremos em desarmonia com Ele, infelizes, sofredores, vazios, depressivos, descontentes, insatisfeitos, mesmo que não nos falte nada de origem material. Precisamos, portanto do pão para nosso corpo e de oração e meditação para nossa alma, ou melhor, pão e oração para como seres humanos estarmos de bem com a vida e com Deus.

A espiritualidade e a prática da 5ª Tradição Levar a mensagem. É um princípio de vida, que o homem não conserva nem amplia o que tem se não o repetir; seja, o espiritual representado basicamente pela paz interior, ou seja, o material representado pelo pão. AA adotou esse princípio na 5ª Tradição, levar a mensagem recebida. AA tem um princípio de não repartir pão, nem receber pão de origem externa; mas é também um princípio de AA a espiritualidade, representada pela sobriedade, pela alegria de viver e pela paz, e para que essa sobriedade, alegria de viver e a paz cheguem a outros doentes irmãos e irmãs alcoolistas, precisamos do dinheiro, do material. Sem ele, não teremos o necessário para manter viva nossa organização como um todo, que nos permite de maneira eficaz levar essa mensagem; sem ele não teremos escritórios, equipamentos, funcionários necessários, livros, folhetos e cartazes, nem como pagar as passagens de nossos servidores que irão mostrar aos irmãos doentes e a seus familiares que há esperança, que um Deus amoroso põem a nossa disposição e deles também, e onde está essa esperança. Se não tivermos gratidão, e não colocarmos AA na prioridade de nossos gastos, certamente a mensagem não chegará a nossos irmãos e irmãs doentes e vidas se perderão,

por não lembrarmos que outros pagaram para que AA chegasse até nós, salvando nossas vidas. Precisamos libertar-nos da idéia, de que tem que haver primeiro controle de prestação de contas, para que ai estejamos dispostos a sermos justos e gratos, contribuindo somente então. Se quisermos, e muitas vezes queremos, sempre encontraremos pretextos para não contribuirmos para com nossa Irmandade. Queridos e irmãos e irmãs, nós os mais antigos temos que bater no peito e pedirmos perdão a AA, por termos transmitido a mensagem falsa por tanto tempo, e ainda às vezes até hoje, de que em AA tudo e de graça e que em AA não se paga nada, e falarmos tão pouco ou nada de nossa auto-suficiência (que é pagarmos todas as contas de AA) e de não falarmos da necessidade de sermos gratos, contribuindo não como a última coisa a pagar, mas como a primeira e mais importante, pois significa nossa própria vida. Pergunto-me e a todos os membros de AA hoje, quanto vale nossa vida, o bem estar material e espiritual nosso e de nosso familiares? Alguns me respondem, mas não posso, está tudo difícil, as despesas todas da casa são muito grandes, tenho dívidas. Lembro então que se não fora AA, não teríamos oportunidade nem de ter dificuldades, despesas, muito menos dívidas, pois estaríamos mortos ou no fundo de um quintal dependendo de alguma alma generosa, ou debaixo de uma ponte, ou quem sabe ainda presos, ou loucos. Porque não contribuímos então? O que nos faz não ver tudo isso? Deixo-vos como reflexão de gratidão queridos irmão e irmãs de doença: Quanto vale minha vida, meu bem estar e de meus familiares, e qual o significado de AA e de meu Deus na minha vida. Que o Deus da nossa compreensão nos motive e inspire a sermos justos para com nossa Irmandade, e a lhe darmos, não o que nos sobra, mas o que AA precisa, pois é AA que nos permite ter emprego para ganharmos o necessário a nosso sustento e nos devolveu a vida e o bem estar nosso e de nossas famílias.

Muito obrigado,  
mais 24 hrs.iu  
Santa Cruz do Sul, 23 de fevereiro de 2002  
Cmca.