



TEM UM TEMPINHO

1 O QUE VI DOS PASSOS ORIGENS DOS DOZE PASSOS * 38 John. E. Burns O cofundador de Alcoólicos Anônimos, Bill W., escreveu o texto básico de A.A. nos anos 30. Havia grupos surgindo em Akron, Cleveland e New York e ele achava que era necessário um livro para divulgar esse movimento, com o objetivo de atingir muitas pessoas. Bill escrevia cada capítulo, mimeografava e circulava para comentários. Depois do quarto capítulo e muita controvérsia, alguns membros encorajaram Bill a escrever exatamente como o processo de recuperação funcionava. Deprimido e resfriado, ele estava deitado na cama quando resolveu escrever um capítulo chamado "Como Funciona". Numa tentativa de fazer um resumo do processo, fez uma lista das etapas, numerou e gostou da ideia de serem doze os passos. Sentiu que esse número era significativo. Isto não foi uma revelação ou inspiração do momento, pois os passos vinham se desenvolvendo há muito tempo. Esse pequeno grupo de alcoólicos em recuperação surgiu dentro de um movimento religioso, os Grupos Oxford, que praticavam quatro absolutos: pureza, honestidade, amor e falta de egocentrismo*. Os Grupos Oxford queriam modificar o mundo, modificando as pessoas e utilizavam o que consideram métodos dos primeiros cristãos para esse fim. Os "cinco procedimentos" desse grupo foram posteriormente adaptados aos Doze Passos e incluíram: (1) Rendição a Deus, (2) Ouvir a orientação de Deus, (3) compartilhar essa orientação com outros membros, (4) Fazer reparação para as

2 pessoas que tem prejudicado, (5) Depois de um exame cuidadoso, contar seus defeitos a outros, como uma testemunha de sua mudança ou como um método para aliviar a culpa. Uma parte importante do apelo dos Grupos Oxford foi a Irmandade. Eles dependeram de reuniões caseiras, onde os seguidores entusiastas recolhiam os novos membros e isto mais tarde foi estrutura básica de A.A. Outra qualidade transformada em princípio de A.A. foi sua insistência em manter o programa num nível pessoal e simples, evitando discussões analíticas e abstratas, enfatizando o apelo do prazer positivo de uma "mudança de vida". Um pastor Episcopal, Rev. Sam Shoemaker, muito envolvido nos Grupos Oxford, foi instrumental na ajuda do grupo incipiente para desenvolver um programa de seis passos: 1) Admitimos que estávamos derrotados, que éramos impotentes perante o álcool. 2) Fizemos um inventário moral de nossos defeitos ou pecados. 3) Confessamos ou compartilhamos nossas imperfeições com uma outra pessoa de forma confidencial. 4) Fizemos reparações a todos aqueles que tínhamos prejudicado devido à nossa bebedeira. 5) Tentamos ajudar outros

alcoólicos sem buscar recompensa de dinheiro ou prestígio. 6) Pedimos a Deus, na forma em que achávamos que existia, a força para praticar esses preceitos. Sempre foi reconhecido que esses princípios se baseavam em antigas práticas, como da confissão, e as Sagradas Escrituras, elementos religiosos diversos, como os Exercícios Espirituais de Santo Inácio (fundador da Ordem Jesuíta). Bill Wilson sempre falava que "ninguém inventou A.A. Tudo em A.A. é emprestado de um outro lugar". Também a literatura popular entre os primeiros membros incluía: *The Varieties of Religious Experience*, de William James; *The Conversion Experience*, de Lewis Browne; *The Sermon on the Mount*, de Emmet Fox; *For Sinners Only*, de A.J. Russel; A Santa Bíblia, na versão do rei James, especialmente: O Sermão da Montanha, A Oração do Pai Nosso, O Livro de James, O 13º Capítulo do Primeiro Livro dos Coríntios. A forma original em que Bill Wilson escreveu tinha algumas diferenças, porque no início houve muita oposição aos Doze Passos. Um grupo achava que "colocou muito Deus nesses passos", e outros, "espiritualidade, sim, religião, não" e ainda um grupo a favor de "um livro psicológico". Aos poucos entraram num acordo. A palavra "ajoelhado" foi eliminada do Sétimo Passo, e a frase "Deus na forma em que O concebíamos" foi inserida. Porém, a maior concessão foi de denominá-los Os Doze Passos "sugeridos" e é

3 assim que são até hoje. Contudo, essa palavra ("sugeridos") é geralmente eliminada quando os Passos são apresentados. Acho importante reconhecer que os Doze Passos vieram de diversas fontes. Não tenho dúvidas de a qual Bill W. foi inspirado na maneira que juntou essas fontes. Porém, se nós vamos nos comunicar bem com profissionais e acadêmicos para explicar e promover um A.A. baseado nos Doze Passos têm um fundamento histórico muito rico. 'COM O PROGRAMA DE RECUPERAÇÃO, UMA NOVA ALEGRIA DE VIVER'. 'Sou um alcoólico em recuperação que só pela graça e misericórdia divina não bebi hoje, não tive vontade e, melhor ainda, não precisei beber. Agradeço aos meus familiares, amigos, companheiros(as) de Alcoólicos Anônimos e, especialmente, ao Poder Superior, Deus na forma em que eu O concebo, por ter me libertado da escravidão do álcool, concedendo-me uma nova chance de vida'. A INTRODUÇÃO: "Há alguns anos atrás, depois de sete anos de Irmandade, estava passando por experiências dolorosas que acabaram por me conduzir ao entendimento de que, até aquele momento, havia apenas ADMITIDO o Programa de Recuperação e que agora, se quisesse de fato experimentar uma nova vida e gozar do cumprimento das promessas de A.A., era necessário ACEITÁ-LO. Este despertar lançou-me numa busca para melhor conhecê-lo e praticá-lo. Nesse exercício descobri ser de vital importância estar bem informado a respeito de nossa Irmandade, visto que, muitas vezes, a mensagem de A.A. transmitida de forma deturpada pode ocasionar ou prolongar sofrimentos facilmente evitáveis e ainda resultar em mortes desnecessárias. Iniciei uma pesquisa que resultou neste singelo trabalho que agora, modestamente, peço licença para compartilhá-lo. Antes, porém, gostaria de contar-lhes uma experiência que me ajudou a ampliar o entendimento sobre a importância dessa Irmandade para a minha vida e de como ela me salvou dessa "estranha e fatal doença chamada alcoolismo", mesmo antes do meu nascimento". A HISTÓRIA: Sonhei que estava no ano de 1935, na cidade de Akron, Ohio, Estados Unidos e me vi no Hotel Mayflower observando nosso cofundador Bill W. Ele estava frustrado, pois havia sido derrotado por um grupo rival numa disputa que envolvia o controle acionário de uma pequena companhia de ferramentas daquela cidade. Não bastasse isso, seus sócios no negócio o deixaram sozinho no hotel com apenas dez dólares no bolso. Encontrava-se andando de um lado para o outro no saguão do hotel, quando de repente ocorreu-lhe um pensamento: "vou me embriagar!" O pânico tomou conta dele, e de mim também, comecei a gritar desesperadamente para que ele não

4 fosse para o bar do hotel tomar um trago, mas ele não me escutava. Foi quando me dei conta de que eu ainda nem havia nascido. Para minha felicidade e alívio, Bill se lembrou que, quando tentava ajudar outra pessoa, ele permanecia sóbrio. Pela primeira vez ele compreendeu isso profundamente e pensou: "Você precisa de um outro alcoólico para conversar. Você precisa de um outro alcoólico, tanto quanto ele precisa de você". Então resolveu entrar na cabine telefônica para procurar por uma pessoa que poderia colocá-lo em contato com outro alcoólico. Nesse instante as lágrimas rolaram pelo meu rosto e acordei chorando de emoção. Num sobre salto sentei-me na cama e minha esposa, assustada, perguntou: "O que está acontecendo?" Respondi: Minha vida acabou de ser salva! Ela continuou sem entender nada. Imaginem vocês que, se Bill estivesse escolhido o caminho do bar, não ocorreria o famoso encontro com nosso outro cofundador o Dr. Bob. Encontro esse que estava previsto para durar apenas 15 minutos, mas, graças à identificação entre os dois alcoólicos, durou mais de cinco horas. Caso isso não

ocorresse, provavelmente, nossa Irmandade não existiria e, com certeza, esse que vos escreve não estaria aqui contando esta história. O fato é que, buscando conhecer a história de Alcoólicos Anônimos e analisando algumas experiências pessoais, inclusive as minhas, restou-me claro que nossa Irmandade não é apenas obra do acaso. Ele não conseguiria ser tão perfeito. O PROGRAMA DE RECUPERAÇÃO: Acredito fielmente que o Poder Superior, Deus na minha concepção, em sua infinita bondade e misericórdia, traçou um plano, um programa, muito bem arquitetado de salvação, de libertação, para que os doentes alcoólicos fossem também alcançados. E é justamente sobre esse Programa de Recuperação que, a partir de agora, passo a compartilhar. Busquei no dicionário o significado das palavras PROGRAMA: plano, projeto ou resolução acerca do que se há de fazer; e RECUPERAÇÃO: adquirir novamente; reconquistar; restaurar-se. Observem que o significado nos sugere decisão seguida de ação restauradora, que é exatamente a proposta sugerida em nossos DOZE PASSOS como o Programa de Recuperação. BREVE HISTÓRICO de " Os DOZE PASSOS" Permita-me fazer um breve histórico de como foram escritos "Os Doze Passos". Em dezembro de 1938 eles foram minutados de forma surpreendente, aproximadamente, meia hora. Essa história descrita nas páginas 138 a 140 do Livro "A.A. Atinge a Maioridade" é de emocionar. Sua narrativa descreve momentos de grande apreensão vividos por Bill. Ele estava às voltas com os manuscritos (rascunhos) de alguns capítulos do livro Alcoólicos Anônimos, e era

5 chegada a hora de contar (escrever) como o programa de recuperação do alcoolismo realmente funcionava. Essa seria a espinha dorsal do livro. Realizar essa tarefa tão importante, em condições normais já seria difícil, imagine pressionado pelas dificuldades financeiras, pelas críticas arrasadoras que os primeiros capítulos recebiam nos grupos de New York, pela pressão dos acionistas achando que o livro estava indo muito devagar e tinham diminuído suas contribuições. Não bastasse tudo isso, o fato de nunca ter escrito nada antes o preocupava profundamente. Nesse turbilhão, exausto, magoado e quase a ponto de jogar o rascunho pela janela, num estado que era tudo, menos espiritual, mas ciente que a tarefa tinha que ser feita, naquela noite de dezembro de 1938, vindo em sua mente pouco a pouco algum tipo de luz, sentou-se na cama com um lápis na mão e um bloco de papel rabiscado sobre o joelho, com apenas alguma ideia de que nossa literatura teria que ser a mais clara e compreensível possível, que os nossos passos teriam que ser mais explícitos para evitar abrir brechas através da qual a racionalização alcoólica pudesse entrar. Quando começou a escrever, dispôs-se a rascunhar mais de seis passos, quantos mais ele não sabia. Relaxou e pediu ajuda divina. Vejam o que aconteceu, relatado pelo próprio Bill: "Com uma velocidade surpreendente, tendo em conta minhas emoções, completei o primeiro rascunho. Isso levou talvez meia hora. As palavras continuavam a surgir. Quando atingi um certo ponto, numerei os novos passos. Eram doze ao todo. De alguma forma, esse número me pareceu significativo. Sem qualquer motivo ou razão especial, eu os relatei com os doze apóstolos. Sentindo-me agora muito aliviado". Lembramos que já haviam seis passos formulados cujas ideias básicas vieram dos Grupos Oxford, de William James e do Dr. Silkworth, além das considerações de várias outras pessoas. Pelo conteúdo e forma como foram escritos (inspirados), resta comprovado que estes PASSOS não são obra do homem e sim fruto da vontade divina. CONCEITO DOS PASSOS: No prefácio do Livro "Os Doze Passos" estão escritas as seguintes palavras: "Os Doze Passos de Alcoólicos Anônimos consistem em um grupo de princípios, espirituais em sua natureza que, se praticados como um modo de vida, podem expulsar a obsessão pela bebida e permitir que o sofrido se torne íntegro, feliz e útil". Creio que o Poder Superior, Deus na minha concepção, quando nos legou os Doze Passos, para nossa recuperação individual, presenteou-nos com uma caixa de ferramentas espirituais, cuja finalidade, além do nosso conserto, da nossa reparação, é serem utilizadas em nossas dificuldades na vida diária. Na verdade estes princípios poderiam ser comparados a uma bomba espiritual do bem, poderosíssima: onde ela cai liberta inúmeras vidas.

6 Prova disso é a utilização destes princípios, com sucesso, por diversas irmandades paralelas à nossa, com outros tipos de problemas que não sejam o álcool. Alguns exemplos são: Narcóticos Anônimos, Neuróticos Anônimos, Jogadores Anônimos, Comedores Compulsivos Anônimos, Introversos Anônimos, MADA Mulheres que Amam Demais Anônimas, etc. (tem-se notícia de que existem mais de cem). A PRÁTICA DOS PASSOS e, sua importância em nossas Vidas! Dúvidas sobre a Eficácia dos Passos! Infelizmente muitas vezes nós mesmos, membros de A.A., ao desprezarmos os Doze Passos, sugeridos como um programa de recuperação, até mesmo alguns de nós que já os conhecemos, mas pouco os praticamos, e

não falamos sobre eles porque ainda duvidamos que tenham muita eficácia, temos nos prejudicado evitando que as promessas, descritas no Capítulo 6, "Entrando Em Ação", do Livro Alcoólicos Anônimos, se cumpram em nossas vidas, as quais são: 1ª) Se formos cuidadosos, nesta fase do nosso crescimento, ficaremos surpresos antes de chegar à metade do caminho. 2ª) Estamos a ponto de conhecer uma nova liberdade e uma nova felicidade. 3ª) Não lamentaremos o passado, nem nos recusaremos a enxergá-lo. 4ª) Compreenderemos o significado da palavra serenidade e conheceremos a paz. 5ª) Não importa até que ponto descemos, veremos como nossa experiência pode ajudar outras pessoas. 6ª) Aquele sentimento de inutilidade e auto-piedade irá desaparecer. 7ª) Perderemos o interesse em coisas egoístas e passaremos a nos interessar pelos nossos semelhantes. 8ª) O egoísmo deixará de existir. 9ª) Todos os nossos pontos de vistas e atitudes perante a vida irão se modificar. 10ª) O medo das pessoas e da insegurança econômica nos abandonará. 11ª) Saberemos intuitivamente como lidar com situações que costumavam nos desconsertar. 12ª) Perceberemos de repente que Deus está fazendo por nós o que não conseguimos fazer sozinhos. Serão estas promessas extravagantes? Achamos que não. Estão sendo cumpridas entre nós às vezes depressa, outras devagar. Sempre se tornarão

7 realidade, se trabalharmos para isto. Uma História Real! Certa vez ouvi uma história que exemplifica bem o que estou dizendo: "Um senhor, famoso religioso inglês, foi chamado à casa de uma senhora de idade que estava confinada à cama. A desnutrição estava acabando com ela. Durante sua visita, ele notou um documento emoldurado pendurado na parede. Perguntou à mulher: É seu? Ela disse que sim, e explicou que tinha trabalhado como doméstica no lar de uma família inglesa. "Antes de a Condessa Fulana morrer, explicou a mulher, ela me deu isto. Trabalhei para ela durante quase meio século. Tive tanto orgulho deste papel porque ela me deu. Mandei colocar numa moldura. Ficou pendurado na parede desde a morte dela, já faz 10 anos." O senhor perguntou: "A senhora me daria licença para levá-lo e mandar examiná-lo mais de perto?" "Oh! Sim", disse a mulher, que nunca aprendera a ler, "é só cuidar para que eu receba de volta". O senhor levou o documento às autoridades. Estas já o tinham procurado. Tratava-se de uma herança. A dama da nobreza inglesa legara à sua empregada uma casa e dinheiro. Aquela mulher morava numa casinha de um só cômodo, feita de caixas de madeira, e estava morrendo de fome mas tinha pendurado na parede um documento que a autorizava a receber todos cuidados e a morar numa casa excelente. O dinheiro estava acumulando juros. Pertencia a ela. O senhor ajudou a a obtê-lo, mas o dinheiro não fez tanto bem a ela quanto poderia ter feito mais cedo. Acho que isto é um exemplo daquilo que tem acontecido a boa parte dos Grupos de Alcoólicos Anônimos. Moramos numa casinha desmoronada espiritualmente falando enquanto deixamos no canto de alguma parede do grupo nossos Doze Passos, cheios de poeira e teias de aranha. Muitas vezes temos orgulho deles. Mas raramente nos damos ao trabalho de praticá-los e descobrir aquilo que, segundo eles dizem, ser uma dádiva que pertence a nós. Além das paredes, eles deveriam estar em nossas mentes, espíritos e corações, para que fossemos convertidos em instrumentos poderosos na transmissão da vontade divina. Cumprindo assim a única sugestão, ou melhor, missão delegada que é a de transmitir ao alcoólico que ainda sofre essa mensagem de salvação. COMO FUNCIONA: Ainda no Livro "Alcoólicos Anônimos", também conhecido como "Livro Azul", em seu Capítulo 5, "Como Funciona", inicia-se com as seguintes palavras: "Raramente vimos alguém fracassar tendo seguido cuidadosamente nosso caminho". Se a pessoa se entregar inteiramente a este programa, que é simples, e tiver a capacidade de ser honesta consigo mesma, terá grandes probabilidades de alcançar êxito.

8 SÍNTESE de "Os DOZE PASSOS" "Aqui estão os passos que aceitamos, os quais são sugeridos como Programa de Recuperação". OS DOZE PASSOS DE A.A. PRIMEIRO PASSO - "Admitimos que éramos impotentes perante o álcool Que tínhamos perdido o domínio sobre nossas vidas". "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". SEGUNDO PASSO - "Vimos a acreditar que um Poder Superior a nós mesmos poderia devolver-nos a sanidade". "No Segundo Passo vimos que já não éramos capazes de, por nossos próprios meios, retornar à sanidade, e que algum Poder Superior teria que fazê-lo por nós, para que pudéssemos sobreviver". TERCEIRO PASSO - "Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de DEUS na forma em que o concebíamos". "Em consequência no Terceiro Passo, entregamos nossa vontade e nosso destino aos cuidados de Deus, na forma em que O concebíamos. A título provisório,

aqueles de nós que eram ateus ou agnósticos descobriram que o nosso grupo ou A.A. no todo, poderia atuar como poder superior". QUARTO PASSO - "Fizemos minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos". "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". QUINTO PASSO - "Admitimos perante DEUS, perante nós mesmos e perante outro ser humano, a natureza exata de nossas falhas". "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". SEXTO PASSO - "Prontificamos inteiramente a deixar que DEUS removesse todos esses defeitos de caráter". "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: não, nunca!" SÉTIMO PASSO - "Humildemente rogamos a ELE que nos livrasse de nossas imperfeições".

9 "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". OITAVO PASSO - "Fizemos uma relação de todas as pessoas a quem tínhamos prejudicado e nos dispusemos a reparar os danos a elas causados". "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, relacionamos as pessoas que havíamos ofendidos, nos propusemos, com disposição, a remediar os males que praticamos". NONO PASSO - "Fizemos reparações diretas dos danos causados a tais pessoas, sempre que possível, salvo quando fazê-lo, significasse prejudicá-las ou a outrem". "Prosseguindo nesse desígnio no Nono Passo, reparamos diretamente junto às pessoas atingidas, os danos causados, salvo, quando disso resultassem prejuízos para elas ou outros". DÉCIMO PASSO - "Continuamos fazendo o inventário pessoal e, quando estávamos errados nós o admitíamos prontamente". "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". DÉCIMO PRIMEIRO PASSO - "Procuramos, através da prece e da meditação, melhorar nosso contato consciente com Deus, na forma em que O concebíamos, rogando apenas o conhecimento de Sua vontade em relação a nós, e forças para realizar essa vontade". "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 nos levava em direção ao indiscutível poder e à orientação segura de Deus, tal como estávamos podendo conhecê-lo, cada vez melhor". DÉCIMO SEGUNDO PASSO - "Tendo experimentado um despertar espiritual, graças a estes passos, procuramos transmitir esta mensagem aos alcoólicos e praticar estes princípios em todas as nossas atividades". "Assim, praticando esses passos, experimentamos um despertar espiritual sobre o qual, afinal, não nos restava a menor dúvida". "... em breve amaria a Deus, e O chamaria pelo nome". "Até o último dos recém-chegados descobre recompensas nunca sonhadas quando procura ajudar seu irmão alcoólico".

10 "... está à beira da descoberta de alegrias, experiências e mistérios jamais sonhados". "Livremente receberam e livremente dão..., eis o coração deste último passo". "Muitos de nós exclamamos: Que tarefa tão difícil! Não consigo fazer isto tudo. Não desanime. Nenhum de nós conseguiu seguir estes princípios de um modo perfeito. Não somos santos. O importante é estarmos dispostos a crescer espiritualmente. Os princípios que enunciamos são guias para progredir. Pretendemos o progresso espiritual e não a perfeição espiritual". O PROGRAMA: 36 Princípios Ressaltamos que "Os Doze Passos" são apenas sugestões. Por fim, a prática dos Doze Passos aliada a prática das Doze Tradições e dos Doze Conceitos torna-se a maneira de vida de A.A. "ACEITANDO A MANEIRA DE A.A.". "Seguimos os Passos e as Tradições de A.A. porque realmente os desejamos para nós. Não é mais uma questão de ser uma coisa boa ou

ruim; aceitamos porque sinceramente desejamos aceitar. Esse é o processo de crescimento em unidade e serviço. Essa é a prova da graça e do amor de Deus entre nós". (Alcoólicos Anônimos Atinge a Maioridade). "É divertido observar o meu crescimento em A.A. Eu lutei contra aceitar os princípios de A.A. desde o momento em que ingressei, mas aprendi pela dor de minha beligerância que, escolhendo viver pela maneira de vida de A.A., eu me abria para a graça e o amor de Deus. Então comecei a conhecer o significado total de ser um membro de Alcoólicos Anônimos". (Reflexões Diárias - Dia 27 de junho). Nosso abraço fraterno e votos de Serenidade, Coragem e Sabedoria. Mário S. REFLETINDO OS DOZE PASSOS "A força nascendo da fraqueza, ao amor que não tem preço: a chave do bem viver." ACERCA DO SURGIMENTO DOS DOZE PASSOS DE ALCOÓLICOS ANÔNIMOS, DE ACORDO COM RELATO FEITO PELO COFUNDADOR BILL W. GRAPEVINE JUNHO DE Dr. Laís Marques da Silva, Ex-Custódio e Presidente da JUNAAB.

11 No que se refere a pessoas, três foram as fontes de inspiração: Os Grupos Oxford, o Dr. William D. Silkworth, do Hospital Towns, e o psicólogo William James. Os Grupos Oxford eram um movimento evangélico que floresceu nos anos 20 e 30 do século passado. Eles colocavam forte ênfase no trabalho pessoal, um membro junto a outro, e nos quatro absolutos: honestidade absoluta, pureza absoluta, generosidade absoluta e amor absoluto. Praticavam um tipo de penitência, a que chamavam compartilhamento, além da feitura de reparações pelos danos causados, ao que chamavam restituição, devolução. Davam grande valor ao que chamavam de tempo de calma, uma forma de meditação praticada pelas pessoas e pelos grupos em que a orientação de Deus era buscada. Essas ideias não eram novas, mas o que valeu muito para os primeiros alcoólicos que frequentavam os grupos foi o fato de que colocavam grande ênfase nesses princípios e de terem o cuidado especial de não interferir nas crenças religiosas das pessoas. Em 1934, no convívio com esses grupos, Ebbie ficou sóbrio, livrou-se da obsessão que o levava a beber. Chegando a Nova York, procurou Bill e, nas conversas que tiveram, usou com frequência frases como: "eu perdi o controle da minha vida", "devo fazer uma reparação pelos danos causados aos outros", "tenho que pedir a Deus orientação e força, mesmo que não esteja certo da sua existência" e "após ter tentado com empenho praticar essas coisas, me dei conta de que a minha compulsão pelo álcool passou". Repetia: "você não luta contra o desejo de beber, você se livra dele". Eu nunca havia sentido isso antes. Foi o que Ebbie absorveu dos Grupos Oxford e transmitiu a Bill, naquele dia, o impressionou fortemente e o fez entender o que de especial havia em um alcoólico estar falando com um outro alcoólico de um modo que nenhuma outra pessoa podia fazer. Em 11 de dezembro deste mesmo ano, Bill foi ao Hospital Towns procurar o Dr. Silkworth que, por anos, afirmara que o alcoolismo era uma doença, uma obsessão da mente associada a uma alergia do corpo e, naquele tempo, Bill sabia o que isso significava, pois que a obsessão o condenava a beber e a alergia o condenava à morte. Era esse o ponto em que a ciência começava a se encaixar no problema do alcoolismo. Aqui, a fim de melhor entender as palavras do Dr. Silkworth quando buscava a similaridade entre as duas condições, vale acrescentar que a alergia, em si, é um conceito bem compreendido sendo fácil entender que pessoas alérgicas a penas não consigam estar por perto de galinhas. A maior parte das pessoas pode estar em volta de galinhas sem sofrer o mais leve desconforto, mas as pessoas que são alérgicas a penas podem ter ataques severos de espirros e coriza, olhos lacrimejantes, respiração difícil, e assim por diante. Esta reação é devida a uma resposta física anormal da vítima à inalação de partículas microscópicas das penas. Na visão do doutor, o alcoólico é alérgico ao álcool no sentido de que a ingestão dispara uma resposta química anormal no corpo que é manifestada como uma compulsão por mais álcool. O bebedor social automaticamente para de beber quando é razoável fazê-lo e nunca tem qualquer necessidade para, conscientemente, controlar a bebida. Ele não experimenta compulsão. Naturalmente, o alcoolismo não é uma verdadeira alergia mas o conceito é útil para entender o que é um tipo de reação anormal bem estabelecida. A reação anormal a uma substância estranha fornece uma base para o entendimento do porquê um alcoólico não pode se entender com o álcool. Nas mãos de um alcoólico falando com outro, essa verdade de dois gumes era o malho que poderia romper o ego rígido do alcoólico, em profundidade, e abri-lo

12 para a Graça de Deus. No caso de Bill, o Dr. Silkworth vibrou o malho enquanto o amigo Ebbie trazia os princípios espirituais e a Graça que o levaria ao seu súbito despertar espiritual no hospital, três dias após e fezê-lo sentir-se um homem livre. Essa magnífica experiência veio com a certeza de que um grande número de alcoólicos poderia um dia gozar do precioso

presente que lhe havia sido concedido. Nesse ponto, um terceiro componente surgiu da leitura do livro "Variedades da Experiência Religiosa", de William James. O Dr. Silkworth se esforçou em convencer Bill de que ele não estava sofrendo alucinações, mas o livro fez mais ainda pois, da sua leitura, ficou claro que as experiências espirituais não só poderiam tornar as pessoas mais sadias mas também transformar homens e mulheres de tal modo que poderiam fazer, sentir e acreditar no que até aqui se mostrara impossível para eles. O maior retorno que o livro proporcionou foi que, na maioria dos casos, os que se transformaram eram pessoas sem esperança e que, em áreas de controle da sua vida, tinham encontrado a derrota absoluta. Em completa derrota, sem esperança ou fé, Bill fez um apelo ao Poder Superior, o que hoje é o Primeiro Passo de Programa de A.A. admitimos que éramos impotentes diante do álcool e que as nossas vidas se tornaram inadmissíveis e ainda o Terceiro Passo, que devíamos entregar a vontade a vida aos cuidados de deus da forma que o concebiam. Assim ele se tornou livre. Era tão simples e tão misterioso, também. Bill se juntou então aos Grupos Oxford, mas continuou com a ideia de devotar-se exclusivamente aos bêbados enquanto aqueles grupos, diferentemente, queriam salvar o mundo todo ao mesmo tempo em que os seus resultados com alcoólicos eram pobres. Cerca de seis meses depois, Bill não tinha conseguido tornar ninguém sóbrio e todas as tentativas haviam resultado frustradas. No entanto, Bill continuava com a certeza de que um caminho para a sobriedade poderia ser encontrado. Se ele e Ebbie chegaram à sobriedade, porque os outros não poderiam chegar? Imaginava, naquele tempo, que poderia ser porque não havia acompanhado o ritmo dos Grupos Oxford com os seus quatro absolutos de honestidade, pureza, generosidade e amor. Por outro lado, a postura de pressão agressiva sobre os alcoólicos para ficarem bem rapidamente os fazia voar como gansos por semanas e depois cair tristemente. Os alcoólicos se queixavam também de uma outra forma de coerção exercida pelos Grupos Oxford a que chamavam de "guia para os outros". Um grupo de não alcoólicos sentava-se com um alcoólico e, após um tempo de calma, apresentavam instruções precisas de como o alcoólico devia levar a sua vida; mas isso, para o alcoólico, era difícil de fazer. Depois de meses, Bill verificou que o problema estava principalmente nele. Havia se tornado agressivo e muito convencido. Falava muito da sua súbita experiência espiritual como se fosse uma coisa muito especial. Estava desempenhando o duplo papel de professor e de pregador. Nas suas exortações, havia esquecido o lado médico do problema e a necessidade de desinflar, tão enfatizada por William James, tinha sido negligenciada. Não estava usando o malho que, de modo providencial, o Dr. Silkworth havia dado a eles. Finalmente, um dia, o doutor esteve com Bill e perguntou por que não parava de falar daquela sua experiência da luz e disse que, embora estivesse convencido de que as coisas morais faziam os alcoólicos melhores, pensava que Bill estava botando a carroça na frente do cavalo. Os alcoólicos não iriam aceitar a sua exortação até que se convencessem de que deveriam fazê-lo. Se eu fosse você, disse, iria a eles com o fundamento médico, em primeiro lugar. Seria melhor dar, primeiro, as más notícias e, por causa da sua identificação natural com eles, você poderia chegar onde eu não posso. Isso os amaciará de modo a aceitar os princípios que os farão sentir-se

13 bem, disse. Pouco tempo depois desta conversa, Bill estava em Akron, Ohio, numa viagem de negócio mal sucedida. Estando sozinho, sentiu medo de ficar bêbado. Não era mais professor nem pregador e sim um alcoólico que sabia que necessitava de um outro alcoólico tanto quanto um outro alcoólico necessitava dele. Chegou ao Dr. Bob levado por essa necessidade e logo ficou claro que o Dr. Bob era mais espiritualizado do que ele e que tivera contactos com os Grupos Oxford, mas não conseguira ficar sóbrio. Seguindo o conselho do Dr. Silkworth, Bill usou o malho médico e disse que o alcoolismo era fatal e isso, aparentemente, tocou em Bob que, em 10 de junho de 1935, ficou sóbrio e nunca mais voltou a beber. Nas palavras de Bill, o Dr. Silkworth havia suprido o elo que faltava e, sem ele, a cadeia de princípios, consolidada nos 12 Passos, nunca estaria completa. Durante os três anos seguintes, os grupos cresceram a partir do programa boca-a-boca dos primeiros tempos e, na medida em que começaram a formar um grupamento humano separado dos Grupos Oxford, começaram a consolidar os princípios com algo como: 1. admitimos que éramos impotentes diante do álcool. 2. tornamo-nos honestos com as outras pessoas, confidencialmente. 3. fizemos reparações pelos males causados aos outros. 4. trabalhamos com outros alcoólicos sem procurar prestígio ou dinheiro. 5. pedíamos a Deus para nos ajudar a fazer essas coisas tão bem quanto possível. Este foi o fundamento da nossa mensagem para os alcoólicos que chegavam até 1939, quando os 12 Passos foram postos no papel. Bill relatou que na tarde do dia em que os 12 Passos foram escritos ele estava de cama. Achou que o programa deveria

ser colocado mais incisiva e claramente, pois conhecia a habilidade do alcoólico de racionalizar e alguma coisa incontestável deveria ser escrita. Começou por separar o programa em pequenas partes, as desenvolveu e, em meia hora, escreveu os princípios que, ao contar, verificou que eram em número de 12. Por alguma razão não percebida, colocou a ideia de Deus no Segundo Passo e usou a palavra Deus de forma livre ao longo dos outros passos e, num deles, chegou a sugerir que o recém-chegado ficasse de joelhos. Apresentados esses passos numa reunião em Nova York, os protestos foram muitos e veementes. Os amigos agnósticos não absorveram a ideia de ajoelhar e outros disseram que estavam falando muito em Deus. Perguntaram também porque Doze Passos, se haviam feito cinco ou seis? Era preciso manter simples, disseram. A discussão foi intensa por dias e noites. Os agnósticos convenceram os companheiros que deveríamos tornar as coisas mais fáceis para gente como eles usando termos como "Poder Superior" ou "Deus, como nós o entendemos" e essas expressões se mostraram salvadoras de vidas para muitos alcoólicos e permitiu que milhares deles pudessem entrar no programa. Os Passos continuaram a ser doze e, cedo, foram aprovados pelo clero de todas as denominações e pelos amigos psiquiatras. Ninguém inventou Alcoólicos Anônimos, ele simplesmente cresceu pela Graça de Deus. Jesus foi procurado por um seguidor no Mar da Galiléia que lhe perguntou o que deveria fazer para seguir o caminho do mestre já que, os milagres ele, seguidor, via como muito longe de suas possibilidades. Jesus respondeu com a oração do Pai Nosso.

14 1º Passo: O sinal inicial para a chamada: "Admitimos que éramos impotentes perante o álcool e que tínhamos perdido o domínio sobre nossas vidas". Pai Nosso que estais nos corações, nos céus, santificado seja o vosso nome. 2º e 3º Passos: Viemos a acreditar que um Poder Superior a nós mesmos poderia devolvermos a sanidade. Venha a nós o vosso reino, seja feita a vossa vontade assim na terra como no céu: Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus, na forma em que O concebíamos. O pão nosso de cada dia nos daí hoje Lema: Só por hoje. 4º Passo: Perdoai as nossas ofensas: Fizemos minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos. 5º Passo: Admitimos perante Deus, perante nós mesmos e perante outro ser humano, a natureza de nossas falhas. 6º Passo: Prontificamos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter. 7º Passo: Humildemente rogamos a Ele que nos livrasse de nossas imperfeições. 8º Passo: Assim como nós perdoamos a quem nos tem ofendido: Fizemos uma relação de todas as pessoas que tínhamos prejudicado e nos dispusemos a reparar os danos a elas causados. 9º Passo: Fizemos reparações diretas dos danos causados a tais pessoas, sempre que possível salvo quando fazê-los significasse prejudicá-las ou a outrem. 10º Passo: E não nos deixeis cair em tentação: Continuamos fazendo o inventário pessoal e quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente. 11º Passo: Mas, Livrai-nos do mal: Procuramos através da prece e da meditação, melhorar nosso contato consciente com Deus, na forma em que O concebíamos rogando apenas o conhecimento de sua vontade em relação a nós e forças para realizar essa vontade. 12º Passo: A finalidade: o resultado de todo este processo: Tendo experimentado um Despertar Espiritual graças a esses Passos, procuramos transmitir essa mensagem e praticar estes princípios em todas as atividades. Os 12 Passos na Espiritualidade que dão força a cada pessoa para viver bem e estar bem, um dia de cada vez: 1º Passo: Honestidade 2º Passo: Esperança 3º Passo: Fé 4º Passo: Coragem 5º Passo: Integridade 6º Passo: Boa Vontade 7º Passo: Humildade 8º Passo: Autodisciplina 9º Passo: Amor 10º Passo: Perseverança 11º Passo: Espiritualidade 12º Passo: Serviços Fonte: Revista Vivência Nº 110 Pg Novembro/Dezembro RENDIÇÃO ADMISSÃO ACEITAÇÃO Na Opinião do Bill O Primeiro Passo nos fala de rendição. A palavra "render" me leva a outra: "derrota" e derrota para mim era algo inconcebível. Meu orgulho me impedia de

15 enxergar qualquer tipo de derrota, mas os companheiros de A. A. conseguiram abrir uma brecha em meu orgulho, o suficiente para eu me sentir derrotado pelo álcool. Eu me rendi, admiti e aceitei que eu era um alcoólico. Tinha algo errado em minha maneira de beber. Percebi logo cedo em A. A. que eu tinha que viver no mundo real, que a vida no mundo imaginário do alcoolismo estava me destruindo e não me levaria a lugar nenhum. A admissão da impotência é o primeiro passo para a libertação desta obsessão mental poderosa que nos leva sempre a buscar o álcool como refúgio. Aliada a esta obsessão ou depois de satisfeita esta obsessão através da ingestão de algum gole de bebida surgia outra força tão poderosa quanto à obsessão que era a compulsão. Esta compulsão me obrigava a continuar bebendo cada vez mais. Que loucura! Como entender que uma pessoa inteligente, segura de si, já

experiente, ciente do buraco para o qual estava encaminhando não conseguia controlar a sua maneira de beber? Pois é, eu não tinha resposta para esta pergunta, mas o A. A. logo em seu Primeiro Passo para a recuperação me mostrou a dura realidade: o alcoolismo é uma doença incurável, progressiva e de fins quase sempre fatais. Que triste notícia, mas junto com esta triste notícia veio outra e esta outra era confortadora e me mostrava o caminho a ser seguido: - só existe uma forma de deter este anseio louco pela bebida alcoólica: Este caminho é evitar o primeiro gole, pois é ele que põe em movimento toda esta loucura mental, esta obsessão aliada a compulsão que leva o alcoólico cada vez mais para o fundo, cada vez mais para a escuridão do fundo de poço. E é esta fabulosa sugestão que eu venho seguindo com sucesso: evitando o primeiro gole e me apoiando nos companheiros através das reuniões venho conseguindo, um dia de cada vez, conter esta destruição chamada alcoolismo. Quero destacar dois pontos muito importantes que constam em nossa literatura: 1) Nos primeiros tempos de A. A. era pensamento que somente os alcoólicos mais desesperados conseguiriam digerir esta notícias amargas, mas com o passar dos anos puderam perceber que mesmo aqueles que apenas eram bebedores potenciais poderiam ser atingidos pela experiência salvadora de A. A. e conseguiram evitar muitos anos de puro inferno em suas vidas. Cada vez mais, alcoólicos mais jovens e com um fundo de poço menos doloroso vêm alcançando A. A. 2) Existe uma pergunta de fundamental importância em nosso Primeiro Passo: Por que insistir que todo A. A. precisa chegar ao fundo de poço? E a resposta vem logo a seguir: porque para praticar os restantes onze passos de A. A. requer a adoção de atitudes e ações que quase nenhum alcoólico sonharia adotar. Quem se dispõe a ser rigorosamente honesto e tolerante? Honestidade, tolerância, compreensão, humildade, coragem e tantas outras virtudes até então desconhecidas para o alcoólico passam a ter importância fundamental na prática do restante do programa. Mas não precisamos nos desesperar, pois estas virtudes virão aparecendo pouco a pouco, um dia de cada vez, necessitamos para que isso ocorra somente ter a mente aberta e boa vontade. (Fonte: Revista Vivência Nº 111-Jan-Fev/2008 Onofre/Cachoeira do Campo/MG)

RENDIÇÃO

16 "Na Opinião do Bill" NAS MÃOS DE DEUS Quando olhamos para o passado, reconhecemos que as coisas que nos chegaram quando nos entregamos nas mãos de Deus foram melhores do que qualquer coisa que pudéssemos ter planejado. Minha depressão aumentou de forma insuportável até que finalmente me pareceu estar no fundo do poço, pois naquele momento o último vestígio de minha orgulhosa obstinação foi esmagado. Imediatamente me encontrei exclamando: "Se existe um Deus, que Ele se manifeste! Estou pronto para fazer qualquer coisa, qualquer coisa!" De repente, o quarto se encheu de uma forte luz. Pareceu-me com os olhos de minha mente, que eu estava numa montanha e que soprava um vento, não de ar, mas de espírito. E então tive a sensação de que era um homem livre. Lentamente o êxtase passou. Eu estava deitado na cama, mas agora por instantes me encontrava em outro mundo, um mundo novo de conscientização. Ao meu redor e dentro de mim, havia uma maravilhosa sensação de presença e pensei comigo mesmo: "Então, esse é o Deus dos pregadores!"

AUTO CONFIANÇA E FORÇA DE VONTADE

Quando pela primeira vez fomos desafiados a admitir a derrota, a maioria de nós se revoltou. Havíamos nos aproximado de A. A. esperando aprender a ter auto confiança. Então nos disseram que, no tocante ao álcool, de nada nos serviria a auto confiança: aliás, ela era um empecilho total. Não era possível ao alcoólico vencer a compulsão pela mera força de vontade. É quando tentamos fazer com que nossa vontade se harmonize com a vontade de Deus, que começamos a usá-la corretamente. Para todos nós, esta foi uma das mais maravilhosas revelações. Todo o nosso problema tinha sido o mau uso da força de vontade. Tínhamos tentado atacar nossos problemas com ela ao invés de tentar fazer com que ela se alinhasse com os planos de Deus para conosco. O propósito dos Doze Passos de A. A. é tornar isto cada vez mais possível. A

FORÇA NASCENDO DA FRAQUEZA

Se estamos dispostos a parar de beber, não podemos abrigar, de forma nenhuma, a esperança de que um dia seremos imunes ao álcool. Tal é o paradoxo da recuperação em A. A.: a força nascendo da fraqueza e da derrota completa, a perda de uma vida antiga como condição para encontrar uma nova. **SOMENTE COM O PODER DA INTELIGÊNCIA?** Para o homem ou mulher intelectualmente auto suficiente, muitos Aas podem dizer: "Sim, éramos como você inteligentes demais para nosso próprio bem. Adorávamos ouvir as pessoas nos chamarem de precoces. Usávamos nossa instrução para nos vangloriar, embora tivéssemos o cuidado de esconder isso dos

17 outros. Secretamente, achávamos que poderíamos flutuar acima dos outros, somente com o poder da inteligência. "O progresso científico nos dizia que não havia nada que o homem não pudesse fazer. O conhecimento era todo poderoso. O intelecto era capaz de conquistar a natureza. Uma vez que éramos mais brilhantes do que a maioria (assim pensávamos), os benefícios da vitória seriam nossos, automaticamente. O deus do intelecto substituiu o Deus de nossos pais. "Mas novamente o álcool tinha outras ideias. Nós, que tão brilhantemente tínhamos vencido, de repente nos convertemos nos maiores derrotados de todos os tempos. Percebemos que tínhamos que mudar ou morrer." A PEDRA FUNDAMENTAL DO ARCO DO TRÍUNFO Tendo experimentado a destruição alcoólica, abrimos nossas mentes em relação às coisas espirituais. A esse respeito, o álcool foi um grande persuasor. Ele finalmente nos derrotou obrigando-nos a raciocinar. Tivemos que deixar de fazer o papel de Deus. Isso não funcionou. Decidimos que dali por diante, nesse drama da vida, Deus ia ser nosso Diretor. Ele seria o Chefe: nós, os Seus agentes. As boas ideias, na sua maioria, são simples, e esse conceito constitui a pedra fundamental do novo arco do triunfo, através do qual passamos à liberdade. PRELÚDIO AO PROGRAMA Poucas pessoas tentarão praticar sinceramente o programa de A. A., a não ser que tenham "chegado ao fundo do poço", pois praticar os Passos de A. A. requer a adoção de atitudes e ações que quase nenhum alcoólico que ainda bebe pode sonhar em adotar. O alcoólico típico, egoísta ao extremo, não se interessa por essa perspectiva, a não ser que tenha que fazer essas coisas para não morrer. Sabemos que o recém-chegado tem que "chegar ao fundo do poço", do contrário pouca coisa pode acontecer. Por sermos alcoólicos que o compreendem. Podemos usar a fundo o poderoso argumento da obsessão mais alegria, como uma força que pode destruir seu ego. Só assim ele pode se convencer de que unicamente com seus recursos tem pouca ou nenhuma chance. NÓS NÃO ESTAMOS LUTANDO Paramos de lutar com tudo e com todos mesmo com o álcool, pois a essa altura a sanidade voltou. Agora podemos reagir sadia e normalmente, e constatamos que isso aconteceu quase automaticamente. Vemos que essa nova atitude face ao álcool é realmente uma dádiva de Deus. Aí está o milagre. Não estamos lutando com ele, nem estamos evitando a tentação. Tampouco temos que prestar juramento. Em vez disso, o problema foi removido. Ele não existe para nós. Não somos nem atrevidos nem medrosos. É assim que reagimos enquanto nos mantivermos em boas condições espirituais.

18 VITÓRIA NA DERROTA Convencido de que nunca conseguiria fazer parte e jurando nunca me conformar com o segundo lugar, eu sentia que simplesmente tinha que vencer em tudo que quisesse fazer, fosse trabalho ou divertimento. Como essa atraente fórmula de bem viver começou a dar resultado, de acordo com a ideia que eu então fazia do que fosse sucesso, fiquei delirantemente feliz. Mas quando acontecia de um empreendimento falhar, eu me enchia de ressentimento e depressão que só podiam ser curados com o próximo triunfo. Portanto, muito cedo comecei a avaliar tudo em termos de vitória ou derrota "tudo ou nada". A única satisfação que eu conhecia era vencer. Somente através da derrota total é que somos capazes de dar os primeiros passos em direção à libertação e à força. Nossa admissão de impotência pessoal finalmente vem a ser o leito de rocha firme sobre o qual podem ser construídas vidas felizes e significativas. ACEITANDO AS DÁDIVAS DE DEUS "Embora muitos teólogos afirmem que as experiências espirituais súbitas representem alguma distinção especial ou algum tipo de preferência divina, eu questiono esse ponto de vista. Todo ser humano, qualquer que sejam seus atributos para o bem ou para o mal, é uma parte da economia espiritual divina. Portanto, cada um de nós têm seu lugar, e não posso aceitar que Deus pretenda elevar alguns mais do que outros. "Dessa forma, é preciso que todos nós aceitemos qualquer dádiva positiva que recebamos com profunda humildade, tendo sempre em mente que primeiro foram necessárias nossas atitudes negativas, como um meio de nos reduzir a um estado tal que nos deixasse prontos para receber uma dádiva positiva através da experiência da conversão. Nosso próprio alcoolismo e a imensa deflação, que finalmente daí resultou, constituem na verdade a base sobre a qual repousa nossa experiência espiritual." FORÇAS CONSTRUTIVAS Minha opinião era tão arraigada, como a frequentemente vemos hoje em dia nas pessoas que se dizem ateias ou agnósticas, sua vontade de descrever é tão forte, que parecem preferir a morte a uma busca sincera de Deus, feita com a mente aberta. Felizmente para mim e para muitos como eu que buscaram A. A., as forças construtivas, produzidas em nossa Irmandade, quase sempre venceram essa colossal teimosia. Abatidos e completamente derrotados pelo álcool, frente a frente com a prova viva da libertação e rodeados por pessoas que podiam nos falar do fundo do coração, finalmente nos rendemos. E então, paradoxalmente, nos encontramos numa nova dimensão, o verdadeiro mundo do espírito e da fé. Boa vontade suficiente, mente aberta

suficiente e pronto! NUNCA O MESMO OUTRA VEZ Descobrimos que quando um alcoólico plantava na mente de outro a ideia da verdadeira natureza de sua doença, este jamais voltaria a ser o mesmo. Após cada bebedeira, ele diria a si mesmo: "Talvez esses Aas tenham razão". Depois

19 de algumas experiências assim, e muitas vezes antes do começar a ter grandes dificuldades, ele voltaria a nós, convencido. Nos primeiros anos, aqueles dentre nós que ficaram sóbrios em A. A., eram na verdade casos horríveis e completamente sem esperança. Mas depois começamos a ter sucesso com alcoólicos moderados, e mesmo com alguns alcoólicos em potencial. Começaram a aparecer pessoas mais jovens. Chegavam muitas pessoas que ainda tinham trabalho, lar, saúde e posição social. Naturalmente foi necessário que esses recém-chegados chegassem emocionalmente ao fundo do poço, mas eles não tiveram que chegar a todos os tipos de fundo de poço possíveis para admitir que estavam derrotados. A ESPERANÇA NASCIDA DO DESESPERO Carta ao Dr. Carl Jung: "Muitas experiências de conversão, qualquer que seja a variedade, têm como denominador comum o profundo colapso do ego. O indivíduo enfrenta um dilema impossível. "No meu caso, o dilema tinha sido criado por minha compulsão pela bebida, e o profundo sentimento de desespero foi extremamente aumentado por meu médico. Foi aumentado ainda mais quando meu amigo alcoólatra contou-me de seu veredicto de desespero com respeito ao caso de Rowland H. "No despertar de minha experiência espiritual, veio-me uma visão de uma sociedade de alcoólicos. Se cada sofredor levasse a outro a visão científica quanto à condição desesperada do alcoólico, poderia abrir-lhe a possibilidade de uma experiência espiritual transformadora. Esse conceito foi e é a base do sucesso, que desde então A. A. tem alcançado." FELIZES QUANDO SOMOS LIVRES Para a maioria das pessoas normais a bebida significa a libertação da preocupação, do aborrecimento e da ansiedade. Significa uma alegre intimidade com os amigos e um sentimento de que a vida é boa. Mas não foi isso o que aconteceu conosco, nos últimos tempos de nossas pesadas bebedeiras. Os velhos prazeres desapareceram. Havia um desejo ardente de gozar a vida, como nunca, e uma dolorosa ilusão de que algum novo controle milagroso nos permitisse fazê-lo. Havia sempre mais uma tentativa e mais um fracasso. Estamos certos de que Deus nos quer ver felizes, alegres e livres. Portanto, não podemos compartilhar a crença de que esta vida seja necessariamente um vale de lágrimas, embora em certa época tenha sido exatamente isto para muitos de nós. Mas ficou claro que vivíamos criando nossa própria miséria. EM BUSCA DA FÉ PERDIDA Muitos Aas podem dizer a uma pessoa sem fé: "Nós desviamos da fé que tínhamos quando crianças. Com a chegada do sucesso material, achamos que estávamos ganhando o jogo da vida. Isso era emocionante e nos fazia felizes. "Por que deveríamos nos preocupar com abstrações teológicas e deveres

20 religiosos ou com o estado de nossas almas aqui ou no além? A vontade de ganhar nos levaria para frente". "Mas então o álcool começou a nos dominar. Finalmente, quando começamos a ver nosso placar marcando zero, e percebemos que mais um golpe nos colocaria fora do jogo para sempre, tivemos que buscar nossa fé perdida. Foi em A. A. que a reencontramos." ENTREGAR-SE SEM RESERVAS Depois de fracassar em meus esforços para fazer alguns bêbados pararem de beber, o Dr. Silkworth novamente me lembrou da observação do professor William James de que as experiências espirituais realmente transformadoras quase sempre se baseiam num estado de calamidade e colapso. "Pare de lhes pregar sermões", disse o Dr. Silkworth, "e dê-lhes primeiro os duros fatos médicos. Isso pode sensibilizá-los tão profundamente que talvez venham a querer fazer qualquer coisa para recuperar-se. Então sim, elas poderão aceitar aquelas suas ideias espirituais e talvez até um Poder Superior". Pedimos que você seja destemido e metucioso desde o início. Alguns de nós procuramos nos agarrar às nossas antigas ideias, e o resultado foi nulo até que nos entregamos sem reservas. COMBATE SEM AJUDA Na verdade, poucos são aqueles que, assaltados pelo tirano álcool, venceram o combate sem ajuda. É um fato estatístico que os alcoólicos quase nunca se recuperam, só por meio de seus próprios recursos. A caminho de Point Barrow, no Alaska, dois garimpeiros se instalaram numa cabana com uma caixa de uísque. O tempo ficou muito ruim e a temperatura baixou para 20 graus negativos; eles ficaram tão bêbados que deixaram o fogo apagar. Quando estavam a ponto de morrer por congelamento, um deles acordou a tempo de reacender o fogo. Saiu para procurar combustível e avistou um tambor de óleo vazio, cheio de água congelada. Embaixo do gelo, avistou um objeto amarelo-avermelhado. Eles descongelaram o tal objeto, e era um livro de A. A. Um deles leu o livro e parou de beber. A lenda diz que ele se tornou o fundador de um de nossos grupos

mais longínquos do norte. O INSTINTO DE VIVER Quando homem e mulheres ingerem tanto álcool a ponto de destruir suas vidas, cometem um ato totalmente antinatural. Contrariando seu desejo instintivo de auto preservação, parecem estar inclinados à auto destruição. Lutam contra seu mais profundo instinto. À medida que vão progressivamente se humilhando pela terrível surra administrada pelo álcool, a graça de Deus pode penetrar neles e expulsar sua obsessão. Aqui, seu poderoso instinto de viver pode cooperar plenamente com o desejo de seu Criador de lhes dar uma nova vida. "A característica central da experiência espiritual consiste em dar a quem a experimenta uma nova e melhor motivação, fora de qualquer proporção com qualquer processo de disciplina, crença ou fé. "Essas experiências não podem nos tornar íntegros de uma vez; constituem um

20 religiosos ou com o estado de nossas almas aqui ou no além? A vontade de ganhar nos levaria para frente". "Mas então o álcool começou a nos dominar. Finalmente, quando começamos a ver nosso placar marcando zero, e percebemos que mais um golpe nos colocaria fora do jogo para sempre, tivemos que buscar nossa fé perdida. Foi em A. A. que a reencontramos." ENTREGAR-SE SEM RESERVAS Depois de fracassar em meus esforços para fazer alguns bêbados pararem de beber, o Dr. Silkworth novamente me lembrou da observação do professor William James de que as experiências espirituais realmente transformadoras quase sempre se baseiam num estado de calamidade e colapso. "Pare de lhes pregar sermões", disse o Dr. Silkworth, "e dê-lhes primeiro os duros fatos médicos. Isso pode sensibilizá-los tão profundamente que talvez venham a querer fazer qualquer coisa para recuperar-se. Então sim, elas poderão aceitar aquelas suas ideias espirituais e talvez até um Poder Superior". Pedimos que você seja destemido e meticuloso desde o início. Alguns de nós procuramos nos agarrar às nossas antigas ideias, e o resultado foi nulo até que nos entregamos sem reservas. COMBATE SEM AJUDA Na verdade, poucos são aqueles que, assaltados pelo tirano álcool, venceram o combate sem ajuda. É um fato estatístico que os alcoólicos quase nunca se recuperam, só por meio de seus próprios recursos. A caminho de Point Barrow, no Alaska, dois garimpeiros se instalaram numa cabana com uma caixa de uísque. O tempo ficou muito ruim e a temperatura baixou para 20 graus negativos; eles ficaram tão bêbados que deixaram o fogo apagar. Quando estavam a ponto de morrer por congelamento, um deles acordou a tempo de reacender o fogo. Saiu para procurar combustível e avistou um tambor de óleo vazio, cheio de água congelada. Embaixo do gelo, avistou um objeto amarelo-avermelhado. Eles descongelaram o tal objeto, e era um livro de A. A. Um deles leu o livro e parou de beber. A lenda diz que ele se tornou o fundador de um de nossos grupos mais longínquos do norte. O INSTINTO DE VIVER Quando homem e mulheres ingerem tanto álcool a ponto de destruir suas vidas, cometem um ato totalmente antinatural. Contrariando seu desejo instintivo de auto preservação, parecem estar inclinados à auto destruição. Lutam contra seu mais profundo instinto. À medida que vão progressivamente se humilhando pela terrível surra administrada pelo álcool, a graça de Deus pode penetrar neles e expulsar sua obsessão. Aqui, seu poderoso instinto de viver pode cooperar plenamente com o desejo de seu Criador de lhes dar uma nova vida. "A característica central da experiência espiritual consiste em dar a quem a experimenta uma nova e melhor motivação, fora de qualquer proporção com qualquer processo de disciplina, crença ou fé. "Essas experiências não podem nos tornar íntegros de uma vez; constituem um

21 renascimento a uma nova e verdadeira oportunidade." "IMPOTENTE PERANTE O ÁLCOOL" Eu vinha descendo continuamente ladeira abaixo e, naquele dia em 1934, estava acamado no andar superior do hospital, sabendo pela primeira vez que estava completamente sem esperança. Lois estava no andar térreo, e o Dr. Silkworth estava tentando, com suas maneiras gentis, transmitir a ela o que estava acontecendo comigo e que meu caso era sem esperança. "Mas Bill tem uma grande força de vontade", ela disse. "Ele tem tentado desesperadamente ficar bom. Doutor, por que ele não consegue parar?" Ele explicou que minha maneira de beber, que anteriormente era um hábito, tornou-se uma obsessão, uma verdadeira loucura que me condenava a beber contra meu desejo. "Nos últimos estágios de nosso alcoolismo ativo, a vontade de resistir já não existe. Portanto, quando admitimos a derrota total e quando ficamos inteiramente dispostos a tentar os princípios de A. A., nossa obsessão desaparece e entramos numa nova dimensão a liberdade sob a vontade de Deus, como nós O concebemos." DESDE A RAIZ PRINCIPAL O princípio de que não encontraremos qualquer força duradoura, sem antes admitamos a derrota total é a raiz principal da qual germinou e floresceu nossa sociedade toda. É dito a todo recém-chegado, e logo ele percebe

por si mesmo, que sua humilde admissão de impotência perante o álcool constitui o primeiro passo em direção à libertação de seu jugo embriagador. Assim, pela primeira vez, vemos a humildade como uma necessidade. Mas isso é apenas o começo. Afastar completamente nossa aversão à ideia de ser humildes, obter uma visão da humildade como o caminho que leva à verdadeira liberdade do espírito humano, trabalhar para a conquista da humildade como algo desejável por si mesmo, são coisas que demoram muito, muito tempo para a maioria de nós. Uma vida inteira dedicada ao egocentrismo não pode ser mudada de repente. ALTO E BAIXO Quando nossa Irmandade era pequena, lidávamos somente com "casos desesperados". Muitos alcoólicos menos desesperados tentavam A. A., mas não eram bem sucedidos porque não podiam admitir sua desesperança. Nos anos seguintes isso mudou. Os alcoólicos que ainda tinham saúde, família, trabalho e até dois carros na garagem, começaram a reconhecer seu alcoolismo. À medida que essa tendência crescia, jovens que mal passavam de alcoólicos em potencial passaram a juntar-se a eles. Como poderiam pessoas como essas aceitar o Primeiro Passo? Recordando nossas próprias histórias de bebida, mostrávamos a eles que anos antes de reconhecê-lo, já havíamos perdido o controle, que mesmo naquela

22 época nossa maneira de beber já não era um mero hábito, que era na verdade o começo de uma progressão fatal. VÁ COM CALMA, MAS VÁ A procrastinação na verdade é apenas preguiça. "Tenho observado que algumas pessoas conseguem suportar alguma procrastinação, mas muito poucos conseguem viver em completa rebeldia." "Temos conseguido colocar muitos bebedores problema diante desta terrível alternativa: 'Ou nós, Aas, fazemos isso, ou morreremos'. Uma vez que isto entre em sua cabeça, beber mais só vai apertar mais o laço. "Como muitos alcoólicos têm dito: 'Cheguei ao ponto em que ou permanecia em A. A. ou do lado de fora. De modo que aqui estou!" (Fonte: Na Opinião do Bill paginas: 2-42-49-60-87-118-121-135-168-174-209-217-218-235-242-245-246-283-305-314-322) ACEITAÇÃO "Na Opinião do Bill" TUDO OU NADA A aceitação e a fé são capazes de produzir cem por cento de sobriedade. De fato, elas geralmente conseguem; e assim deve ser, caso contrário, não podemos viver. Mas a partir do momento em que transferimos essas atitudes para nossos problemas emocionais, descobrimos que só é possível obter resultados relativos. Ninguém pode, por exemplo, livrar-se completamente do medo, da raiva e do orgulho. Consequentemente, nesta vida não atingiremos uma total humildade nem amor. Assim, vamos ter que nos conformar, com referência à maioria de nossos problemas, pois um progresso muito gradual, às vezes é interrompido por grandes retrocessos. Nossa antiga atitude de "tudo ou nada" terá que ser abandonada. LUZ PROVENIENTE DE UMA ORAÇÃO Concedei-nos, Senhor, a Serenidade necessária para aceitar as coisas que não podemos modificar. Coragem para modificar aquelas que podemos, e Sabedoria para distinguir umas das outras. Guardamos como um tesouro nossa "Oração da serenidade", porque ela nos traz uma nova luz que pode dissipar nosso velho e quase fatal hábito de enganar a nós mesmos. No esplendor dessa oração, vemos que a derrota, quando bem aceita, não significa desastre. Sabemos agora que não temos que fugir, nem deveríamos outra vez tentar vencer a adversidade por meio de um outro poderoso impulso arrasador, que só pode nos trazer problemas difíceis de serem resolvidos.

23 LIVRANDO-SE DE UMA "BEBEDEIRA SECA" "Às vezes nós ficamos deprimidos. Disso sei muito bem; eu mesmo fui um campeão das bebedeiras secas. Enquanto as causas superficiais constituíam uma parte do quadrado; acontecimentos que precipitavam a depressão; estou consciente de que as causas fundamentais eram muito mais profundas. "Intelectualmente, eu poderia aceitar minha situação, mas emocionalmente não. "Para esses problemas, certamente não há respostas adequadas, mas parte da resposta certamente se encontra no esforço constante para praticar todos os Doze Passos de A. A." ACEITAÇÃO DIÁRIA "Grande parte de minha vida foi passada repisando as faltas dos outros. Essa é uma das muitas formas sutis e maldosas da auto-satisfação, que nos permite ficar confortavelmente despreocupados a respeito de nossos próprios defeitos. Inúmeras vezes dissemos: 'Se não fosse por causa dele (ou dela), como eu seria feliz!" Nosso primeiro problema é aceitar nossas circunstâncias atuais como são, a nós mesmos como somos, e as pessoas que nos cercam como também são. Isso é adotar uma humildade realista, sem a qual nenhum verdadeiro progresso pode sequer começar. Repetidamente precisaremos voltar a esse pouco lisonjeiro ponto de partida. Esse é um exercício de aceitação que podemos praticar com proveito todos os dias de nossas vidas. Desde que evitemos arduamente transformar esses reconhecimentos realistas dos fatos da vida em alibis irreais para a prática da apatia ou do terrorismo, eles podem ser a base segura

sobre a qual pode ser construída a crescente saúde emocional e, portanto, o progresso espiritual. A FORÇA NASCENDO DA FRAQUEZA Se estamos dispostos a parar de beber, não podemos abrigar, de forma nenhuma, a esperança de que um dia seremos imunes ao álcool. Tal é o paradoxo da recuperação em A. A.: a força nascendo da fraqueza e da derrota completa, a perda de uma vida antiga como condição para encontrar uma nova. LIBERDADE ATRAVÉS DA ACEITAÇÃO Admitimos que não podíamos vencer o álcool com os recursos que ainda nos restavam, e assim aceitamos o fato de que só a dependência de um Poder Superior (mesmo que fosse apenas nosso Grupo de A. A.) poderia resolver esse problema até aqui insolúvel. No momento em que fomos capazes de aceitar inteiramente esses fatos, iniciou-se nossa libertação da compulsão alcoólica. Para a maioria de nós foi preciso grande esforço para aceitar esses dois fatos. Tivemos que abandonar nossa querida filosofia de autossuficiência. Não o conseguimos apenas com a força de vontade; isso aconteceu como resultado do desenvolvimento da boa vontade para aceitar esses novos fatos da vida. Não fugimos nem lutamos, mas aceitamos. E então começamos a ser livres.

24 NENHUM PODER PESSOAL " A princípio, o remédio para minhas dificuldades pessoais parecia tão evidente que eu não podia imaginar um alcoólico recusando a proposta que lhe fosse adequadamente apresentada. Acreditando firmemente que Cristo pode fazer tudo, eu tinha a ideia inconsciente de supor que Ele faria tudo por meu intermédio quando e da maneira que eu quisesse. Depois de seis longos meses, tive que admitir que ninguém tinha se apoderado do Mestre nem mesmo eu. "Isso me levou à boa e saudável conclusão de que havia muitas situações no mundo sobre as quais eu não tinha nenhum poder pessoal que, se eu estava tão pronto a admitir isso a respeito do álcool, devia admitir também em relação a muitas outras coisas. Tinha que ficar quieto a muitas outras coisas. Tinha que ficar quieto e entender que Ele e não eu, era Deus." OBSTÁCULOS EM NOSSO CAMINHO Vivemos num mundo cheio de inveja. Em grau maior ou menor, todos são contaminados por ela. Deste defeito certamente retiramos uma satisfação deturpada porém definida. Se assim não fosse, porque poderíamos tanto tempo desejando o que não temos, em vez de trabalhar para obtê-lo, ou furiosamente procurando qualidade que nunca teremos, em vez de adaptarmo-nos aos fatos, aceitando-os? Cada um de nós gostaria de viver em paz consigo mesmo e com seus semelhantes. Gostaríamos de ser assegurados de que a graça de Deus pode fazer por nós aquilo que não podemos. Temos visto que os defeitos de caráter baseados em desejos imprevidentes a indignos são obstáculos que bloqueiam nosso caminho em direção a esses objetivos. Agora vemos, com clareza, que estivemos fazendo exigências irracionais a nós mesmos, aos outros e a Deus. DOIS CAMINHOS PARA OS MEMBROS MAIS ANTIGOS Os fundadores de muitos grupos acabam por dividirem-se em duas categorias, conhecidas na linguagem de A. A. como "velhos mentores" e "velhos resmungões". O velho mentor vê sabedoria na decisão do grupo de assumir sua própria direção e não guarda ressentimento ao ver reduzido seu status. Seu julgamento, reforçado por considerável experiência, é saudável: ele está disposto a ficar de lado, aguardando com paciência os acontecimentos. O velho resmungão está certamente convencido de que o grupo não pode caminhar sem ele. Ele constantemente conspira para reeleger-se e continua sendo consumido pela auto piedade. Quase todos os membros mais antigos de nossa sociedade passaram por isso, em maior ou menor grau. Felizmente, a maior parte deles sobreviveu para se transformar no velho mentor. Estes vêm a ser a verdadeira e duradoura liderança de A. A. MAIS DO QUE CONFORTO Quando me sinto deprimido, repito para mim mesmo declarações como estas: "O

25 sofrimento é a pedra de toque do progresso..." "Não tema o mal"... "Isso também vai passar"... "Essa experiência pode se transformar em benefício". Esses fragmentos de oração trazem muito mais do que um mero conforto. Eles me mantêm no caminho da aceitação perfeita, dissolvem meus temas obsessivos de culpa, depressão, revolta e orgulho; e às vezes me dão a coragem para mudar as coisas que posso e sabedoria para perceber a diferença. O APRENDIZADO NÃO TERMINA NUNCA "Minha experiência, como antigo membro, é em alguns pontos paralela à sua e as de muitos outros. Todos nós descobrimos que chega o momento em que não mais podemos conduzir os negócios funcionais dos grupos, das áreas ou, em meu caso, de A. A. com um todo. Em última análise, só valemos pelo exemplo espiritual que porventura tenhamos dado. Nesta medida tornamo-nos símbolos úteis e isso é tudo." "Tornei-me discípulo do movimento de A. A., ao invés do professor que eu outrora achava que era". A OBSESSÃO E A RESPOSTA A ideia de que de algum modo, algum dia, vai controlar e desfrutar da bebida constitui a grande obsessão de todo bebedor anormal. A persistência

dessa ilusão é incrível. Muitos a perseguem até as portas da loucura e da morte. O alcoolismo, e não o câncer, era minha doença. Mas qual a diferença? O alcoolismo não era também um consumidor do corpo e da mente? O alcoolismo levaria mais tempo para matar, mas o resultado era o mesmo. Então decidi, que se houvesse um grande Médico que pudesse curar a doença do alcoolismo, o melhor que eu poderia fazer era procurá-lo imediatamente. Satisfações de uma vida correta. Como é maravilhoso sentir que não precisamos nos distinguir especialmente de nossos companheiros para podermos ser úteis e profundamente felizes. Poucos de nós podemos ser líderes destacados, e nem queremos sê-lo. O serviço prestado com alegria; as obrigações honestamente cumpridas; os problemas bem aceitos ou resolvidos com a ajuda de Deus; a consciência de que em casa ou no mundo lá fora somos parceiros num esforço comum; o fato de que aos olhos de Deus somos todos importantes; a prova de que o amor dado livremente sempre traz retorno; a certeza de que não estamos mais isolados e sós em prisões construídas por nós mesmos; a segurança de que podemos nos ajustar e pertencer ao esquema de Deus essas são as satisfações de uma vida correta, que jamais poderiam ser substituídas por qualquer pompa ou cerimônia ou por qualquer quantidade de posses materiais. REVOLTA OU ACEITAÇÃO Todos nós passamos por períodos em que somente podemos orar com o maior empenho. Às vezes, vamos ainda mais longe. Somos acometidos por uma revolta tão doentia que simplesmente não conseguimos orar. Quando essas coisas

26 acontecem, não devemos achar que somos tão doentes. Devemos simplesmente voltar à prática da oração, tão logo possamos, fazendo o que sabemos ser bom para nós. Uma pessoa que persiste na oração encontra-se na posse de grandes dádivas. Quando tem que lidar com situações difíceis, descobre que pode enfrentá-las. Pode aceitar a si mesma e ao mundo que a cerca. Pode fazer isso porque agora aceita um Deus que é Tudo e que ama a todos. Quando ela diz: "Pai nosso que estais no céu, santificado seja Teu nome", ela quer dizer isso profunda e humildemente. Quando em verdadeira meditação e portanto livre dos clamores do mundo, sabe que está nas mãos de Deus, que seu destino final está realmente seguro, aqui e no além, aconteça o que acontecer. (Fonte: Na Opinião do Bill paginas: 6-20-30-44-49-109-114-131-138-148-169-194-254-293) ADMISSÃO Na Opinião do Bill ACERCA DA HONESTIDADE O perverso desejo de ocultar um mau motivo, atrás do bom, se infiltra nos atos humanos de alto a baixo. Esse tipo sutil e evasivo, de farisaísmo, pode se esconder sob o ato ou pensamento mais insignificante. Aprender a identificar, admitir e corrigir essas falhas, todos os dias, constitui a essência da formação do caráter e de uma vida satisfatória. A decepção dos outros está quase sempre enraizada na decepção de nós mesmos. De algum modo, estar sozinho com Deus não parece ser tão embaraçoso quanto enfrentar uma outra pessoa. Até que resolvamos sentar e falar em voz alta a respeito daquilo que há tanto tempo temos escondido, nossa disposição de limpar a casa é ainda muito teórica. Quando somos honestos com outra pessoa, isso confirma que temos sido honestos conosco e com Deus. NA HORA DA VERDADE, SOMOS TODOS IGUAIS No princípio, passaram-se quatro anos antes que A. A. conseguisse levar à sobriedade permanente uma única mulher alcoólica. Assim como aquelas pessoas que tiveram um fundo de poço muito alto, as mulheres diziam que eram diferentes; elas não precisavam de A. A. Mas, com o aperfeiçoamento da comunicação, principalmente pelas próprias mulheres, a situação mudou. Esse processo de identificação e transmissão tem continuado. Aqueles que viviam na sarjeta diziam que eram diferentes. Ainda com mais ênfase, o membro da alta sociedade (ou o bêbado das altas rodas) dizia a mesma coisa, como também diziam os artistas e os profissionais, os ricos e os pobres, os religiosos, os agnósticos, os índios e os esquimós, os veteranos e os prisioneiros. Mas hoje todas essas pessoas, e muitas outras, falam sobriamente do quanto todos nós, alcoólicos, somos iguais na hora da verdade.

27 VIVA SERENAMENTE Quando um bêbado está com uma terrível ressaca porque bebeu em excesso ontem, ele não pode viver bem hoje. Mas existe um outro tipo de ressaca que todos experimentamos, bebendo ou não. Essa é emocional, resultado direto do acúmulo de emoções negativas de ontem e, às vezes, de hoje, raiva, medo, ciúme e outras semelhantes. Se queremos viver serenamente hoje e amanhã, sem dúvida precisamos eliminar essas ressacas. Isso não quer dizer que precisamos perambular morbidamente pelo passado. Requer, isso sim, uma admissão e correção dos erros cometidos agora. CRESCIMENTO PELO DÉCIMO PASSO Naturalmente, no decorrer dos próximos anos, cometeremos erros. A experiência nos tem ensinado que não precisamos ter medo de cometê-los, desde que mantenhamos a disposição para confessar nossas faltas e corrigi-las prontamente. Nosso crescimento como indivíduos tem dependido desse saudável processo de ensaio e erro. Assim crescerá nossa Irmandade.

Devemos sempre nos lembrar de que qualquer sociedade de homens e mulheres que não podem corrigir livremente suas próprias faltas, inevitavelmente chega à decadência e até mesmo ao colapso. Esse é o castigo universal por não continuar fazendo seu inventário moral e atuar de acordo com ele, do mesmo modo nossa sociedade como um todo deve fazer, se quisermos sobreviver e prestar serviço de maneira proveitosa e satisfatória. **NÃO PODEMOS VIVER SOZINHOS** Todos os Doze Passos de A. A. nos pedem para irmos contra nossos desejos naturais; todos eles reduzem nosso ego. Quando se trata da redução do ego, poucos Passos são mais duros de aceitar do que o Quinto Passo. Dificilmente qualquer um deles é mais necessário à sobriedade prolongada e à paz de espírito. A experiência de A. A. nos ensinou que não podemos viver sozinhos e com os problemas que nos pressionam e com os defeitos de caráter que os causam ou agravam. Se passarmos o holofote do Quarto Passo sobre nossas vidas, e se ele mostrar, para nosso alívio, aquelas experiências que preferimos não lembrar, então se torna mais urgente do que nunca desistirmos de viver sozinhos com aqueles atormentadores fantasmas do passado. Temos que falar deles para alguém. Não podemos depender totalmente dos amigos para resolver todas as nossas dificuldades. Um bom conselheiro nunca pensará em tudo, por nós. Ele sabe que a escolha final deve ser nossa. Entretanto, ele pode ajudar a eliminar o medo, oportunismo e a ilusão, tornando-nos capazes de fazer escolhas afetuosas, prudente e honestas. **FORÇA DE VONTADE E ESCOLHA** Nós, Aas, sabemos que é inútil tentar destruir a obsessão de beber só pela força de vontade. Entretanto, sabemos que é preciso uma grande vontade para adotar

28 os Doze Passos de A. A. como um modo de vida que pode nos devolver a sanidade. Qualquer que seja a gravidade da obsessão pelo álcool, felizmente descobrimos que ainda podem ser feitas outras escolhas vitais. Por exemplo, podemos admitir que somos impotentes pessoalmente perante o álcool; que a dependência de um Poder Superior é uma necessidade, mesmo que esta seja simplesmente uma dependência de um grupo de A. A. Então podemos preferir tentar uma vida de honestidade e humildade, fazendo um serviço desinteressado para nossos companheiros e para Deus como nós O concebemos. Conforme continuamos fazendo essas escolhas e assim indo em busca dessas altas aspirações, nossa sanidade volta e desaparece a compulsão para beber. **CONVERSAS QUE CURAM** Quando pedimos orientação a um amigo em A. A., não devemos hesitar em lembrá-lo de nossa necessidade de completo sigilo. A comunicação íntima normalmente é tão livre e fácil entre nós que um AA pode às vezes esquecer-se de guardar segredo. Nunca deveríamos violar o santo refúgio protetor desta que é a mais curativa de todas as relações humana. Essas comunicações privilegiadas têm vantagens incalculáveis. Encontramos nelas a perfeita oportunidade de sermos totalmente honestos. Não precisamos nos preocupar com a possibilidade de prejudicar outras pessoas e nem precisamos temer o ridículo ou a condenação. E também temos a melhor oportunidade possível para identificarmos o autoengano. **EXAMINANDO O PASSADO** Deveríamos fazer um preciso e exaustivo exame de como nossa vida passada afetou outras pessoas. Em muitos casos descobrimos que, embora o dano causado aos outros não tenha sido grande, o dano emocional que causamos a nós mesmos o foi. Além do mais, os conflitos emocionais danosos permanecem muito profundos, abaixo do nível da consciência, às vezes quase esquecidos. Portanto, deveríamos tentar lembrar e rever bem estes acontecimentos passados que deram origem a esses conflitos e continuam causando violentos desequilíbrios emocionais, perturbando dessa forma nossa personalidade e mudando nossa vida para pior. Reagimos mais fortemente às frustrações do que as pessoas normais. Revivendo esses episódios e discutindo-os em estreita confiança com outra pessoa, podemos reduzir seu tamanho e portanto seu poder inconsciente. **ADMITIMOS PERANTE DEUS** Desde que você não esconda nada, ao fazer o Quinto Passo, sua sensação de alívio aumentará de minuto a minuto. As emoções reprimidas durante anos saem de seu confinamento e, milagrosamente, desaparecem à medida que são reveladas. Com a diminuição da dor, uma tranquilidade restauradora toma seu lugar. E quando a humildade e a serenidade estiverem assim combinadas, pode acontecer algo de grande significação para nós.

29 Muitos Aas, anteriormente agnósticos ou ateus, nos dizem que foi nessa fase do Quinto Passo que de fato sentiram, pela primeira vez, a presença de Deus. E mesmo aqueles que já tinham fé, muitas vezes tomaram consciência de Deus como nunca antes. **VITÓRIA NA DERROTA** Convencido de que nunca conseguiria fazer parte e jurando nunca me conformar com o segundo lugar, eu sentia que simplesmente tinha que vencer em tudo que quisesse fazer, fosse trabalho ou divertimento. Como essa atraente fórmula de bem viver começou a dar

resultado, de acordo com a ideia que eu então fazia do que fosse sucesso, fiquei delirantemente feliz. Mas quando acontecia de um empreendimento falhar, eu me enchia de ressentimento e depressão que só podiam ser curados com o próximo triunfo. Portanto, muito cedo comecei a avaliar tudo em termos de vitória ou derrota tudo ou nada. A única satisfação que eu conhecia era vencer. Somente através da derrota é que somos capazes de dar os primeiros passos em direção à libertação e à força. Nossa admissão de impotência pessoal finalmente vem a ser o leito de rocha firme sobre o qual podem ser construídas vidas felizes e significativas. **GUIA PARA UM CAMINHO MELHOR** Quase nenhum de nós gostou da ideia do autoexame, da redução do orgulho e da confissão das imperfeições que os Passos requerem. Mas vimos que o programa realmente funcionava para os outros e viemos a acreditar na desesperança da vida tal como a estávamos vivendo. Portanto, quando fomos abordados por aquelas pessoas que tinham resolvido o problema, só nos restou apanhar o simples conjunto de instrumentos espirituais que puseram ao nosso alcance. Nas Tradições de A. A. está implícita a confissão de que nossa Irmandade tem suas falhas. Confessamos que temos defeitos de caráter, como a sociedade, e que esses defeitos nos ameaçam continuamente. Nossas Tradições são um guia para melhores formas de trabalhar e de viver, e representam para a sobrevivência e harmonia do grupo o que os Doze Passos de A. A. representam para a sobriedade e paz de espírito de cada membro. **UM PRINCÍPIO SALVADOR** Essa prática de admitir os próprios defeitos a uma outra pessoa é, sem dúvida, muito antiga. Foi validada em todas as séculos, e caracteriza a vida de todas as pessoas espiritualmente centradas e verdadeiramente religiosas. Mas hoje a religião não é nem de longe a única defensora desse princípio salvador. Os psiquiatras e psicólogos apontam a grande necessidade que todo ser humano tem de desenvolver percepção e conhecimento práticos de suas próprias falhas de personalidade e de discuti-las com uma pessoa compreensiva e digna de confiança. No que se refere aos alcoólicos, A. A. vai ainda mais longe. A maioria de nós declararia que sem a corajosa admissão de nossos defeitos para um outro ser humano, não poderíamos nos manter sóbrios. Até que estejamos dispostos a

30 tentar isso, parece evidente que a graça de Deus não nos tocará para expulsar nossas obsessões destrutivas. **NUNCA O MESMO OUTRA VEZ** Descobrimos que quando um alcoólico plantava na mente de outro a ideia de verdadeira natureza de sua doença, este jamais voltaria a ser o mesmo. Após cada bebedeira, ele diria a si mesmo: Talvez esses Aas tenham razão. Depois de algumas experiências assim, e muitas vezes antes do começar a ter grandes dificuldades, ele voltaria a nós, convencido. Nos primeiros anos, aqueles dentre nós que ficaram sóbrios em A. A., eram na verdade casos horríveis e completamente sem esperança. Mas depois começamos a ter sucesso com alcoólicos moderados, e mesmo com alguns alcoólicos em potencial. Começaram a aparecer pessoas mais jovens. Chegavam muitas pessoas que ainda tinham trabalho, lar, saúde e posição social. Naturalmente foi necessário que esses recém-chegados chegassem emocionalmente ao fundo do poço, mas eles não tiveram que chegar a todos os tipos de fundo de poço possíveis para admitir que estavam derrotados. **COMPLETA A LIMPEZA DA CASA** Muitas vezes, os recém-chegados procuram guardar para si mesmos os fatos desagradáveis referentes às suas vidas. Tentando evitar a experiência humilhante do Quinto Passo, eles tentaram métodos mais fáceis. Quase sem exceção se embriagaram... Tendo preservado no resto do programa, perguntavam-se por que tinham recaído. Acho que a razão é que eles nunca completaram a limpeza de sua casa. Fizeram seu inventário, mas continuaram agarrados a alguns de seus piores defeitos. Eles somente pensaram que tinham perdido seu egoísmo e medo. Somente pensaram que tinham se humilhado. Mas não tinham aprendido o suficiente sobre humildade, coragem e honestidade. Até que contaram a outra pessoa toda a sua vida. **O COMEÇO DA VERDADEIRA AFINIDADE** Quando chegamos em A. A. e pela primeira vez na vida nos encontramos entre pessoas que pareciam nos compreender, a sensação de pertencer foi muito emocionante. Achamos que o problema de isolamento tinha sido resolvido. Mas logo descobrimos que, embora não estivéssemos mais sozinhos, no sentido social, ainda sofríamos das antigas angústias do isolamento ansioso. Enquanto não falássemos, com toda franqueza, de nossos conflitos e ouvíssemos mais alguém fazer o mesmo, ainda não fazíamos parte. O Quinto Passo foi a resposta. Foi o começo de uma verdadeira afinidade como o homem e com Deus. **O PRIVILÉGIO DE COMUNICAR** Todos devem concordar que nós, Aas, somos pessoas incrivelmente afortunadas. Afortunadas porque sofremos tanto. Afortunadas porque

31 podemos conhecer-nos, compreender-nos e amar-nos uns aos outros tão bem. Esses atributos e virtudes raramente caem do céu. Na verdade, a maioria de nós sabe muito bem que essas dádivas são raras e que têm sua verdadeira origem em nosso sofrimento comum e em nossa libertação comum, pela graça de Deus. Assim sendo, somos privilegiados por podermos comunicar-nos uns com os outros numa intensidade e de uma maneira raramente alcançada por nossos amigos não alcoólicos do mundo que nos cerca. Eu costumava me envergonhar de minha situação e não falava sobre isso. Mas hoje confesso francamente que tenho tendência à depressão e isso tem atraído para mim outras pessoas com a mesma tendência. Trabalhar com eles tem me ajudado bastante. **DESTEMIDO E MINUCIOSO** Minha auto análise tem sido frequentemente falha. Às vezes tenho deixado de compartilhar meus defeitos com as pessoas certas; outras vezes tenho confessado os defeitos delas, em lugar dos meus, e ainda outras vezes, minha confissão dos defeitos tem sido mais de queixas, em alta voz, acerca de minhas circunstâncias e meus problemas. Quando A. A. sugere um destemido inventário moral, isso deve parecer a todo recém-chegado que lhe estamos pedindo mais do que ele é capaz de fazer. Cada vez que ele tenta olhar para dentro de si, o orgulho diz: Você não precisa percorrer esse caminho.. e o medo diz: Não se atreva a olhar! Mas o orgulho e o medo desse tipo não passam de bichos-papões. Uma vez que façamos inventário com toda a boa vontade e nos esforcemos para fazê-lo minuciosamente, uma luz maravilhosa invade essa cena nebulosa. À medida que persistimos, nasce um tipo de confiança totalmente novo, e a sensação de alívio com a qual finalmente nos deparamos é incrível. **QUANDO OS CONFLITOS AUMENTAM** Algumas vezes eu seria forçado a examinar situações onde estava agindo mal. No mesmo instante, eu começaria freneticamente a procurar desculpas. Essas, eu exclamaria, são realmente faltas de um homem de bem. Quando essa frase favorita fosse destruída, eu pensaria: Bem se aquelas pessoas me tratassem sempre bem, eu não teria que me comportar da maneira que me comporto. A desculpa seguinte seria esta: Deus sabe muito bem que tenho terríveis compulsões. Simplesmente não posso vencê-las, só mesmo Ele vai ter que me tirar dessa. Finalmente chegava o momento em que eu exclamaria: Isso eu positivamente não farei! Nem mesmo tentarei. Claro que meus conflitos foram aumentando, porque eu estava completamente carregado de desculpas, recusas e revolta. Numa auto-avaliação, o que nos vem à mente, quando estamos sozinhos, pode ser distorcido por nossa própria racionalização. A vantagem de falar com uma outra pessoa é que podemos obter, diretamente, seus comentários e conselhos a respeito de nossa situação.

32 **DESDE A RAIZ PRINCIPAL** O princípio de que não encontraremos qualquer força duradora, sem que antes admitimos a derrota total é a raiz principal da qual germinou e floresceu nossa sociedade toda. É dito a todo recém-chegado, e logo ele percebe por si mesmo, que sua humilde admissão de impotência perante o álcool constitui o primeiro passo em direção à libertação de seu jugo embriagador. Assim, pela primeira vez, vemos a humildade como uma necessidade. Mas isso é apenas o começo. Afastar completamente nossa aversão à ideia de ser humildes, obter uma visão da humildade como o caminho que leva à verdadeira liberdade do espírito humano, trabalhar para a conquista da humildade como algo desejável por si mesmo, são coisas que demoram muito, muito tempo para a maioria de nós. Uma vida inteira dedicada ao egocentrismo não pode ser mudada de repente. **CONTANDO O PIOR** Embora fossem muitas as variações, meu principal tema era sempre: Como sou terrível! Do mesmo modo como muitas vezes, por orgulho, exagerava minhas mais modestas qualidades, também exagerava meus defeitos através do sentimento de culpa. Em todos os lugares, eu vivia confessando tudo (e mais um pouco) a quem quisesse me ouvir. Acreditem ou não, eu achava que essa ampla exposição de meus erros era uma grande humildade de minha parte e considerava isso um consolo e um grande bem espiritual. Porém, mais tarde, percebi profundamente que na verdade não tinha me arrependido dos danos que causei aos outros. Esses episódios eram apenas a base para contar histórias e fazer exibicionismo. Junto com essa compreensão, veio o começo de um certo grau de humildade. **ALTO E BAIXO** Quando nossa Irmandade era pequena, lidávamos somente com casos desesperadores. Muitos alcoólicos menos desesperados tentavam A. A., mas não eram bem-sucedidos porque não podiam admitir sua desesperança. Nos anos seguintes isso mudou. Os alcoólicos que ainda tinham saúde, família, trabalho e até dois carros na garagem, começaram a reconhecer seu alcoolismo. À medida que essa tendência crescia, jovens que mal passavam de alcoólicos em potencial passaram a juntar-se a eles. Como poderiam pessoas como essas aceitar o Primeiro Passo? Recordando nossas próprias histórias de bebida, mostrávamos a eles que anos antes de reconhecê-lo, já havíamos perdido o controle, que mesmo naquela época nossa maneira de

beber já não era mero hábito, que era na verdade o começo de uma progressão fatal.
PERDÃO

33 Através do Quinto Passo, que é de vital importância, começamos a ter a sensação de que poderíamos ser perdoados, fosse o que fosse que tivéssemos pensando ou feito. Muitas vezes, ao trabalhar nesse Passo com nossos padrinhos ou conselheiros espirituais, pela primeira vez nos sentimos verdadeiramente capazes de perdoar os outros, não importando quão profundamente sentíssemos que eles tivessem nos ofendido. Nosso inventário moral nos tinha convencido de que todo perdão era desejável, mas foi somente quando fizemos resolutamente o Quinto Passo que soubemos no íntimo que éramos capazes, tanto de aceitar o perdão como também de perdoar. (Fonte: Na Opinião do Bill paginas: 17-24-48-65-83-88-102-111-126-135-149-164-209-213-228-231-261-289-305-311-314-318) Força é a capacidade interior de resistir às dificuldades, às perdas, às desilusões e às pressões. Força é ter coragem de enxergar os erros e assumi-los. É não guardar ressentimentos, raiva, não ser vingativo. É quando descobrimos que somos em Deus e não precisamos provar nosso valor aos outros. As dores físicas, mentais e espirituais têm sobre nós um efeito contrário quando admitimos nossa fraqueza, nossa impotência, nossa perda de domínio ante os efeitos do álcool. Fazemo-nos fortes quando acreditamos num Poder Superior a nós mesmos. O qual rege nossa existência. Se Ele nos deu um limão... façamos uma doce limonada... De formas diferentes resistimos à fragilidade, buscamos força e procuramos viver. Resistir, negar ou dissimular nossa fraqueza faz parte do jogo da existência. Infelizmente, o senso comum insiste que pessoas fracas não devem ter espaço. É a lei da natureza que seleciona a raça e privilegia os genes mais notáveis, daí as demonstrações mais bizarras de força se apresentam com mais veemência no tom de voz, na simetria da estética, nos poderes sociais, nos processos ilusórios do ter, do ser e do poder. É bem aí que nos descobrimos como de fato nós somos: imperfeitos, eternos aprendizes e viajantes de um mundo onde o nosso amor próprio, o orgulho, a vaidade, muitas vezes falam mais alto que o bom senso e a coragem para viver e lutar pelo que de fato buscamos: a sobriedade! Nesta nossa caminhada temos aprendido em quantas situações somos fracos e impotentes, mas também aprendemos e buscamos força para exercer uma influência positiva sobre nós mesmos, sobre as pessoas que amamos e o mundo em que vivemos. 1º Passo: Admitimos que éramos impotentes perante o álcool que tínhamos perdido o domínio sobre nossas vidas. A força nascendo da fraqueza Pode-se perceber, com nitidez, que nos tempos atuais a tecnologia que desponta se apresenta como uma nova divindade. Uma tecnologia fascinante que aproxima pessoas e eventos distantes, mas que por vezes separa aqueles que estão

34 próximos. Um paradoxo contemporâneo que já nos habituamos como um reflexo da modernidade ou como algo muito normal. Cada vez mais as máquinas se tornam interativas e o contato pessoal mais distante. O perverso e doentio desta nova ideologia é que somos levados a aceitar como naturais e verdadeiros os valores que estão nos objetos externos. Observamos que dentro do atual espírito consumista os remédios compensam qualquer dificuldade, as drogas e o álcool substituem contato e o conforto humano. Pois é justamente o contato interpessoal, esta relação intersubjetiva, que se constitui, em Alcoólicos Anônimos a base de nossa recuperação. Pode-se, em princípio, ter a impressão que a nossa Irmandade está na contramão da história, quando na realidade é a sociedade atual que se encontra na contramão do bom senso e da sanidade. A nossa época já foi definida por um historiador como a Era do Narcisismo. Uma sociedade de pessoas egocêntricas e solitárias. Na minha vida o alcoolismo se tornou um mergulho para dentro de mim mesmo, não como o sentido de reflexão e autoconhecimento, mas com a característica de isolamento e solidão. Eu me sentia em constante contraste com a sociedade de um modo geral. Era antes de tudo um solitário limitado pelas minhas próprias contradições. Tinha uma personalidade em constante conflito comigo mesmo e com o outro e desta forma o álcool se tornou um anestésico para camuflar esta realidade e uma muleta para compensar minhas inadequações. Havia me tornado um ser atormentado por desejos ardentes e tristes pesares. Sentia, diante da vida, uma fraqueza, sem força para me reerguer. Meu ingresso em Alcoólicos Anônimos possibilitou-me verdadeira transformação na situação em que me encontrava. Da fraqueza nasceu a força que tanto necessitava através do acolhimento e carinho tão característicos em quaisquer grupos de A. A., os quais me encantaram desde o primeiro momento. Percebi que se tratava de uma Irmandade muito especial. Um grupo com um propósito comum no qual aprendi a conviver com o outro. A conviver com as diferenças que caracterizam uma sociedade verdadeiramente democrática.

Convivemos com diferentes pessoas respeitando os seus respectivos valores e suas maneiras próprias de encarar a vida. Em A. A. temos a oportunidade de conhecer pessoas diversas, com personalidades distintas, com experiências alcoólicas bastante pessoais, mas que almejam um único objetivo comum: a libertação da servidão que o alcoolismo impõe. Como Dr. Bob ressaltou: O álcool é um grande nivelador de pessoas e A. A. também. Nossa Quinta Tradição estabelece que A. A. tem um único propósito primordial o de transmitir sua mensagem ao alcoólico que ainda sofre. Bill declara em um artigo de 1946: O primeiro registro por escrito da experiência de A. A. foi o livro *Alcoólicos Anônimos*, que abordou o âmago do nosso maior problema a libertação da obsessão pelo álcool. A questão que se põe, no entanto é: - qual é a função primordial do hábito de beber de forma obsessiva? Antes de obter o prazer, a finalidade principal é a de evitar em pensar e a de evitar o sofrimento. O alcoolismo é então uma tentativa de não sentir a dor existencial. É uma negação da própria condição humana. É compreensível, portanto que o alcoólico ao negar em princípio, seu próprio alcoolismo expresse, de forma subjacente, uma fragilidade e um temor ao sofrimento, um sofrimento que no meu caso antecedeu o hábito de beber.

35 Percebendo este quadro senti a necessidade de entrar em ação para reverter aquele ciclo vicioso. Precisava adquirir uma força partindo da minha própria fraqueza. De início uma noção da realidade: a consciência da impotência diante da obsessão pelo álcool e a aceitação de que apesar de ser uma doença incurável é perfeitamente tratável, podendo, portanto ficar inteiramente sob controle. E assim, a partir do Primeiro Passo, adquiri a força necessária seguindo as sugestões do mesmo. Vivo o presente dentro do plano das 24 horas. Através do inventário pessoal faço uma releitura do passado tentando tirar o melhor proveito das circunstâncias, ainda que adversas. Esta atitude permite nortear a minha ação presente para que venha se constituir em uma base segura para o futuro. Enfim, passado, presente e futuro podem ser vivenciados dentro do plano das 24 horas. É um plano simples e singelo, mas que funciona. Como sempre é enfatizado em nossas reuniões: Basta fazer certo que dá certo. (Fonte: Revista *Vivência* Nº 111 Richard/Rio de Janeiro/RJ) 1º PASSO Admitimos que éramos impotentes perante o álcool - que tínhamos perdido o domínio sobre nossas vidas. Quase ninguém se dispõe a admitir uma derrota total. É terrível admitir que o álcool tornou-se uma obsessão que priva o alcoolista de toda sua autossuficiência. O primeiro passo trata da dificuldade que surge para admissão da derrota completa em relação ao uso do álcool. O alcoolista, com o copo na mão, perde o controle quanto à ingestão de bebida alcoólica e quanto a todas as consequências desta ingestão. Para obter sucesso em manter-se abstinente, é preciso reconhecer esta impotência perante o álcool. Caso contrario, a sobriedade será precária. Diz a literatura de A. A.: "O princípio de que não encontraremos qualquer força duradoura sem que antes admitamos a derrota completa, é a raiz principal da qual germinou e floresceu nossa sociedade toda" (*Os Doze Passos*, p. 14). Muitos se revoltam por ter que admitir a derrota. Chegam no grupo de A. A. buscando apoio e escutam que nenhuma força de vontade será suficiente para quebrar a obsessão pela bebida. Inicialmente, apenas os casos mais desesperados conseguiam aceitar esta verdade. Felizmente, isto mudou com o passar dos anos. Alcoolistas em um estágio menos grave conseguiam reconhecer seu alcoolismo. Para que estas pessoas pudessem aceitar esta perda do governo de sua vida, os alcoolistas que tinham atingido um grau mais sério de alcoolismo puderam a elas mostrar que, em momento anterior à chegada do fundo do poço, a vida já havia se tornado ingovernável. Percebeu se que, caso o recém-chegado ainda permanecesse em dúvida, levava consigo a ideia da natureza da enfermidade, e, muitas vezes, voltava ao grupo antes de precisar chegar a dificuldades extremas.

36 Observa-se que poucas pessoas conseguem praticar com sinceridade o programa de A.A. sem chegarem a fundar completamente. Isso ocorre pelo fato de que "... praticar os restantes onze passos de A. A. requer a adoção de atitudes e ações que quase nenhum alcoólatra que ainda bebe, sonharia adotar" (*Os Doze Passos*, p.15). É o desejo de sobrevivência que leva o alcoolista a ter disposição para escutar a mensagem de A. A., e a reconhecer a necessidade de seguir o programa dos Doze Passos. IMPOTÊNCIA Admitimos que éramos impotentes perante o álcool que tínhamos perdido o domínio sobre nossas vidas. Não é coincidência que o próprio Primeiro Passo mencione impotência. Uma admissão de impotência pessoal perante o álcool é a pedra fundamental do alicerce da sobriedade. Aprendi que não tenho o Poder e controle que uma vez pensei ter. Sou impotente sobre os que as pessoas pensam sobre mim. Sou impotente até por ter perdido o ônibus. Sou impotente sobre como as outras pessoas

praticam (ou não praticam) os Passos. Mas, também aprendi que não sou impotente perante algumas coisas. Não sou impotente perante minhas atitudes. Não sou impotente perante a negatividade. Não sou impotente sobre assumir responsabilidade por minha própria sobriedade. Tenho o poder de exercer uma influência positiva sobre mim mesmo, as pessoas que amo e o mundo em que vivo. A VITÓRIA DA RENDIÇÃO Percebemos que somente através da derrota total somos capazes de dar os primeiros passos na direção da liberação e da força. Nossa admissão de impotência pessoal finalmente produz e alicerça firme sobre o qual, vidas felizes e significativas podem ser construídas. Quando o álcool influenciava cada faceta de minha vida, quando as garrafas tornaram-se o símbolo de toda minha autoindulgência e permissividade, quando vim a perceber que, por mim mesmo, não podia fazer nada para vencer o poder do álcool, percebi que não tinha outro recurso a não ser a rendição. Na rendição encontrei a vitória sobre minha egoística autoindulgência, vitória sobre minha resistência teimosa à vida como ela era dada para mim. Quando parei de lutar contra tudo e contra todos, comecei a caminhada para a sobriedade, serenidade e paz. UM ATO DA PROVIDÊNCIA Realmente é terrível admitir que, com um copo na mão temos convertido nossas mentes numa obsessão tão grande por beber destrutivamente que somente um ato da providência pode removê-la de nós. Meu ato da Providência (manifestação de cuidado e direção divina) veio quando experimentei a falência total do alcoolismo ativo tudo que tinha algum significado em minha vida havia ido embora. Telefonei para Alcoólicos Anônimos

37 e, a partir daquele instante minha vida nunca mais foi a mesma. Quando penso naquele momento tão especial, sei que Deus estava agindo em minha vida bem antes que eu fosse capaz de conhecer e aceitar conceitos espirituais. O copo foi arriado através desse único ato da Providência e minha jornada pela sobriedade começou. Minha vida continua se expandindo com o cuidado e a direção divina. O Primeiro Passo, no qual admiti que era impotente perante o álcool, que tinha perdido o domínio de minha vida, tornou-se mais um significado para mim um dia de cada vez na salvadora de vidas, vivificante Irmandade de Alcoólicos Anônimos. O PASSO 100% Somente o Primeiro Passo, onde admitimos inteiramente que somos impotentes perante o álcool, pode ser praticado com absoluta perfeição. Muito antes de conseguir alcançar a sobriedade em A. A. eu sabia, sem nenhuma dúvida, que o álcool estava me matando mas, mesmo com esse conhecimento, fui incapaz de parar de beber. Assim, quando encarei o Primeiro Passo, foi fácil admitir que me faltava forças para não beber. Mas, que tinha perdido o domínio de minha vida? Nunca. Cinco meses após ter chegado em A. A. estava bebendo novamente e imaginando por quê. Mais tarde, de volta a A. A. e sentindo a dor de minhas feridas, aprendi que o Primeiro Passo é o único que pode ser praticado 100%. E que a única maneira para praticá-lo é aceitar esse Passo 100%. Desde então, já se passaram muitas 24 horas e não precisei praticar novamente o Primeiro Passo. ATINGINDO O FUNDO Por que toda esta insistência que todo A. A. deve primeiro atingir o fundo do poço? A resposta é que poucas pessoas tentarão praticar programa de A. A. sinceramente, a menos que tenham chegado ao fundo. Pois praticar os restantes onze Passos do programa, significa a adoção de atitudes e ações que quase nenhum alcoólico que esta ainda bebendo pode sonhar em fazer. Atingindo o fundo do poço minha mente abriu e fiquei disposto a tentar algo diferente. O que tentei foi A. A. Minha nova vida em A. A. pode-se comparar como aprender a andar de bicicleta pela primeira vez: A. A. tornou-se minha bicicleta de treinamento e minha mão de apoio. Não é que eu desejasse tanto a ajuda; simplesmente não queria voltar a sofrer essas coisas novamente. Meu desejo de evitar voltar ao fundo novamente foi mais forte que meu desejo de beber. No começo isso foi que me manteve sóbrio. Porém, após algum tempo, descobri a mim mesmo trabalhando os Passos o melhor que podia. Em breve percebi que minhas atitudes e ações estavam mudando aos poucos. Um Dia de Cada Vez, senti-me bem comigo mesmo, com os outros, e minhas feridas começaram a cicatrizar. Agradeço a Deus pela bicicleta de treinamento e a mão de apoio que escolhi chamar de Alcoólicos Anônimos. UMA BEBIDA AJUDARIA? Voltando atrás em nossas próprias história de bebida, não poderíamos mostrar que, anos antes de perceber, que estávamos fora de controle, que nossa maneira

38 de beber, mesmo naquela época, não era apenas um hábito, mas era de fato o início da progressão fatal. Quando eu ainda estava bebendo, não podia responder a qualquer situação da vida como podiam outras pessoas mais saudáveis. O menor incidente desencadeava um estado de espírito que, acredite, eu tinha que beber para entorpecer meus sentimentos. Mas o entorpecimento não melhorava a situação, então procurava uma saída na garrafa. Hoje preciso estar consciente do meu alcoolismo. Não posso me permitir acreditar que ganhei o controle

sobre minha maneira de beber ou novamente pensarei que ganhei o controle sobre minha vida. Tal sentimento de controle é fatal à minha recuperação. HONESTIDADE RIGOROSA Quem se dispõe a ser rigorosamente honesto e tolerante? Quem se dispõe a confessar suas falhas a outra pessoa e a fazer reparações pelo danos causados? Quem se interessa, ao mínimo, por um Poder Superior, e ainda pela meditação e a oração? Quem se dispõe a sacrificar seu tempo e sua energia tentando levar a mensagem de A. A. ao próximo? Não, o alcoólico típico, egoísta ao extremo, pouco se interessa por estas medidas, a não ser que tenha de tomá-las para sobreviver. Eu sou um alcoólico. Se eu beber eu morrerei. Meu Deus, que poder, energia e emoção esta simples declaração gera em mim! Mas, verdadeiramente, é tudo que preciso saber por hoje. Estou disposto a ficar vivo hoje? Estou disposto a ficar sóbrio hoje? Estou disposto a pedir ajuda e estou disposto a ajudar outro alcoólico que ainda sofre hoje? Descobri a natureza fatal de minha situação? O que devo fazer, hoje, para permanecer sóbrio? PRIMEIRO PASSO Admitimos... ("Nós" a primeira palavra do Primeiro Passo) Quando eu bebia, tudo o que eu pensava era sempre "!Eu, Eu, Eu", ou "Meu, Meu, Meu". Tal obsessão do ser, tal doença da alma, tal egoísmo espiritual me escravizou à garrafa mais da metade de minha vida. O caminho para encontrar Deus e fazer Sua vontade um dia de cada vez, começou com a primeira expressão do Primeiro Passo... "Nós". Havia poder, força e segurança no plural e para um alcoólico como eu, também havia vida. Se tivesse tentado me recuperar sozinho, provavelmente teria morrido. Com Deus e outro alcoólico tenho um propósito divino na minha vida... tornei-me um canal para o amor benéfico de Deus. "A RAIZ PRINCIPAL" DE A. A. O princípio de que não encontraremos qualquer força duradora sem que antes admitamos a derrota completa, é a raiz principal da qual germinou e floresceu nossa Irmandade. Derrotado e sabendo disto, cheguei às portas de A. A. sozinho e com medo do desconhecido. Um Poder fora de mim mesmo havia me tirado de minha casa,

39 guiou-me para uma lista telefônica, depois até a parada de ônibus e pelas portas de Alcoólicos Anônimos. Uma vez dentro de A. A. Experimentei uma sensação de ser amado e aceito, algo que não sentia desde a minha tenra infância. Que nunca perca a sensação de milagre que experimentei nessa primeira noite com A. A., o maior evento de toda a minha vida. (Fonte: Reflexões Diárias paginas: 11-14-17-19-24-26-34-151-301) Primeiro Passo: Superar o Orgulho Durante 56 anos de experiência na recuperação de alcoólicos, Alcoólicos Anônimos ganharam a convicção de que só é capaz de se libertar solidamente do álcool quem fizer uma profunda reformulação de sua personalidade. Para alcançar essa reformulação, cumpre percorrer aquilo que, no programa de recuperação adotado pelos AAs, ficou conhecido como Os Doze Passos. Esses Doze Passos constituem um guia, uma meta ideal. Nenhum AA conseguiu atravessá-los completamente, mas tentar segui-los é uma forma de se esforçar permanentemente por um aperfeiçoamento pessoal. Com todo o respeito pela literatura dos AAs, vou me permitir descrevê-lo com as minhas palavras, tal como eu entendi. O Primeiro Passo é a pessoa superar o orgulho, a vaidade, o narcisismo e reconhecer que já não bebe só quando quer e o quanto quer. Não é mais sua mão que procura o copo, mas o copo que a atrai. Ela não tem mais controle sobre o álcool, está dominada por ele. O Primeiro Passo é a pessoa se dizer: "Basta de empulhação! Chega de desculpas esfarrapadas! Não posso mais continuar dizendo que o dia que eu quiser eu paro de beber. Até paro, mas só por uns dias, um mês, por um ano. Depois volto à bebida com apetite redobrado". Por incrível que pareça, dar esse Passo é fácil. Primeiro, porque é angustiante mesmo admitir que está perdendo o controle sobre algo que gera tão sérias consequências para a vida como um todo. Segundo, porque as pessoas teimam em considerar o alcoolismo não como uma doença, mas como fraqueza de caráter ou falta de força de vontade. Se muita gente já se sente humilhada em ter uma doença indiscutivelmente física, imagine o que significa admitir uma doença que é considerada como falta de vergonha na cara. Pau d'água, degenerado, cachaceiro, bêbado, porrista e pé-de-cana são expressões que adquiriram colorido insultuoso e que só servem para reforçar o estigma que paira sobre o alcoolismo. É importante acreditar que existe tratamento para o alcoolismo, mas não apenas tratamento químico e impessoal. Às vezes, é mais fácil tomar injeção na veia, entregar o coração para uma ponte safena ou a cabeça para um Valium do que confiar numa pessoa ou num grupo de pessoas para realizar tratamento que exige certo grau de entrega pessoal. É que a mentalidade contemporânea ou é crédula a ponto de se entregar ao primeiro santo milagreiro que passe na frente ou é profundamente científica. Médicos, cirurgiões e neurologistas não são vistos como pessoas, mas como sacerdotes da técnica. Os seres humanos com seus poderes pessoais ficam excluídos tanto pela fé infantil nos milagreiros quanto pela fé igualmente infantil na parafernália dos laboratórios, cheios de

tubos de ensaio. O difícil mesmo é ver gente confiando em gente. As resistências aos Alcoólicos Anônimos passam por aí. Já houve resistências idênticas em relação à psicanálise. Aos trancos e barrancos, a psicanálise conseguiu infiltrar-se na cultura, e hoje é até chique recorrer a um psicanalista.

40 Mas os AAs oferecem ajuda gratuita, suas reuniões não são coordenadas por "doutores", portanto têm mais cheiro de povo e menos perfume de elites iluminadas. Além disso, o anonimato de seus membros impossibilita que se tornem célebres, dando entrevistas ao Fantástico. Como nossa sociedade é profundamente elitista, tudo isso conta. Às reuniões dos grupos comparecem pessoas das mais diversas camadas sociais. Ora, quem tem grana não gosta de "se misturar". Tem medo de que pobreza pegue. E como não sabem o que vão encontrar lá, temem ficar diante de mendigos cachaceiros e de pés inchados, entoando músicas evangélicas. As pessoas de classes sociais menos favorecidas também tendem a se intimidar com esse tipo de encontro, pois não são acostumadas a conviver democraticamente com endinheirados. Mas que vale a pena, isso vale. (Eduardo Mascarenhas, médico psicanalista no Rio de Janeiro) AINDA NO PRIMEIRO PASSO? Depois de quase seis anos frequentando reuniões, pensando que estava me saindo lindamente, estou começando a entender a segunda parte do Primeiro Passo: ter perdido o domínio sobre a minha própria vida. Talvez seja porque eu aprendo excepcionalmente devagar ou que não sei escutar direito, mas o caso é que seis anos parecem muito tempo para começar a entender o que este Passo quer dizer. Durante o tempo todo eu sabia que era impotente perante o álcool, mas pensava que a minha vida tinha se tornado ingovernável porque eu era impotente. Agora que havia parado de beber, acreditava que poderia começar a controlar a minha vida novamente. Mas a minha vida é tão ingovernável hoje como era quando tinha meus apagamentos. O "Livro Azul" me diz que muitas coisas que as outras pessoas faziam contra mim eram o resultado de coisas que eu fazia. Minha mente alcoólica não entendeu o significado dessa afirmativa. Depois de três anos e meio no Programa, nunca havia me sentido tão bem emocional, espiritual e fisicamente. Esses primeiros anos foram mais do que eu podia sonhar que a vida fosse me oferecer. Foram fabulosos! Fala do período de lua de mel com o Programa. Pensei que o casamento ficasse cada vez melhor, para sempre. Então, o meu passado começou a emparelhar comigo. Me vi envolvido em uma ação relativa a um antigo empregador. A publicidade foi enorme. Um candidato a um alto cargo eletivo, para quem eu trabalhava, proferiu algumas declarações com as quais discordei. Então renunciei ao meu cargo e chamei a imprensa. A atenção foi voltada para mim. Rapaz, que coisa foi isso, ser citado nos jornais e na TV, de costa a costa. Como me achei importante! De repente, não estava fazendo as coisas acontecerem em minha vida; elas começaram a acontecer em cima de mim. Fiquei desempregado e não consegui um novo emprego. Deprimido, me senti vítima de um complô injusto. Hoje, depois de 21 meses nessa situação, perdi todas as minhas posses materiais. Mas descobri que existe uma diferença entre auto-importância e autoestima. Não preciso me sentir importante para me sentir bem a meu respeito. Não posso controlar o que se passa no mundo. Tudo o que consigo manejar são as

41 minhas próprias ações e até isso é difícil fazer. Vivi tanto tempo pensando que me doía facilmente, que reagia mal ao sofrimento e que, se você me ferisse, iria retaliar. Hoje, estou tentando viver uma vida que não inclui retaliação, ressentimento e raiva, sem machucar a mim nem também aos outros. Vivência nº 34 Março/Abril 1995 É óbvio, gostaríamos que a vida não tivesse estradas tortuosas e becos sem saída. Gostaríamos que fosse um só caminho iluminado e que nada precisássemos mudar para chegar sempre mais acima, sem parar para pensar e reprogramar nossos caminhos. Porém, a dor, o sofrimento, as doenças e a morte estão sempre presentes para sinalizar o caminho a seguir. É nessas condições que muitas vezes perdemos a governabilidade de nossas vidas e necessitamos começar a desenvolver uma abertura mental que nos devolverá a sanidade perdida. A mente é como um paraquedas; só funciona quando aberto! Isso mesmo, a diferença é que no paraquedas puxa-se a cordinha e ele se abre; já a mente se abre quando ouvimos as pessoas, lemos, estudamos, observamos, cultivamos a humildade e treinamos para mantê-la cada vez mais aberta, aí, sim, poderemos entender o verdadeiro significado deste 2º Passo. Viemos a acreditar que um Poder Superior a nós mesmos poderia devolver-nos à sanidade. Mas o que seria sanidade mental? É a saúde de nossa mente, que significa ter pensamentos e sentimentos positivos sobre nós mesmos. É tradicional o provérbio de que o bom humor afasta as doenças, ou aquele que ri, vive mais. Isto significa que a mente tem relação direta ou indireta com o corpo. Assim, à medida que alimentamos bem nossa saúde mental com emoções positivas, poucos

aborrecimentos e bons pensamentos, melhor será a nossa saúde física também. Portanto, sanidade mental significa total saúde da mente e do corpo, que implica em viver uma vida de ação sem conflito, pois é o conflito que causa o desequilíbrio. Só com a ajuda Dele, nosso Poder Superior readquiriremos o equilíbrio mental. Este passo nos leva a crer que há uma solução e que poderemos voltar a ter saúde mental. 2º Passo: Viemos a acreditar que um Poder Superior a nós mesmos poderia devolver nos à sanidade. Mente Aberta: Caminho para a Sanidade Em busca da fé perdida! Quando procurei me aproximar do 2º Passo enfrentei um dilema bastante sério: - Viemos a acreditar que um Poder Superior a nós mesmos poderia devolver-nos à sanidade. Ao ler o passo e a mensagem que ele trazia dizendo que somente um Poder Superior poderia resolver minha obsessão pelo álcool, fiquei extremamente desapontado.

42 Eu já não acreditava mais na existência de Deus. Eu me enquadrava na situação daqueles que já tiveram fé e a perderam. O alcoolismo desenvolveu dentro de mim um enorme preconceito contra a religião e seus adeptos. Por isso no início de minha caminhada em A. A. se algum companheiro tivesse tentado me impor alguma religião eu estaria fora das reuniões, pois não conseguia encontrar uma fé que funcionasse para mim. No meu tempo de ativa fui um líder religioso. Tive uma igreja aos meus cuidados e fui pregador da palavra de Deus. Nessa época eu acreditava que por ser muito religioso Deus resolveria meu problema de alcoolismo. Mas aí veio a derrota. Cheguei a pregar a palavra de Deus em púlpito, totalmente embriagado. A igreja me expulsou e não permitiu mais que eu pregasse. Alguns membros da igreja julgavam que eu tivesse uma legião de demônios junto de mim. Veio então a derrota total e consequentemente cai nas sarjetas. Eu me encontrava completamente desorientado, quando alguns companheiros de A. A. tentaram-me ajudar dizendo-me que eu deveria ter a mente aberta e humildade, pois assim eu seria novamente conduzido à fé. E que eu não faltasse às reuniões de A. A., pois com certeza, Deus me ajudaria e me devolveria à sanidade. Mas o que realmente me libertou de todos os traumas religiosos foi justamente uma carta que recebi de uma companheira da cidade de Campinas/SP., quando eu me correspondia com a RIS (Reunião Internacionalistas e Solitários). Ela me enviou uma reportagem que saiu no jornal onde contava a incrível história de um garotinho que permaneceu agarrado a um toco de árvore dentro de um rio por três dias esperando socorro de seu pai. Eles estavam pescando e foram acometidos por uma forte tempestade. O pai do garoto não conseguindo trazê-lo devido à forte correnteza ordenou que ele se agarrasse àquele toco e não o largasse por nada. Quando o garoto foi encontrado pelos policiais levaram-no ao hospital e tendo alta os repórteres lhe perguntaram se ele não teve medo de morrer. O garoto com um grande sorriso no rosto respondeu que não, pois tinha certeza que seu pai voltaria para salvá-lo. A companheira me aconselhou que eu fizesse de A. A. o meu galho de salvação e que eu não desgrudasse dele por nada, porque o Poder Superior iria me encontrar e me salvar. Estou no programa de A. A. há oito anos e meio, e sóbrio. Segurei no galho e não o larguei por nada. Consegui me encontrar com Deus na forma que eu O concebo. Hoje tenho uma fé que funciona! Hoje sei que esteja onde eu estiver, aconteça o que acontecer haja o que houver, nunca mais estarei sozinho! (Fonte: Revista Vivência Nº 112 Garcia/Ribeirão Preto/SP) 2º PASSO Viemos a acreditar que um Poder superior a nós mesmos poderia devolver-nos à sanidade. Para a maioria dos recém-chegados a leitura deste passo traz um sério dilema. Alguns se recusam a acreditar em Deus, outros não podem fazê-lo, e alguns

43 acreditam, mas não conseguem ter confiança em que Deus consiga livrá-los da obsessão. Aquele que se recusa a acreditar já tem dificuldade para aceitar sua impotência diante do álcool. Acredita que o ser humano é o ápice da evolução, o único deus que aceita. Renunciar a esta sua crença parece impossível. Seu padrinho vem então em seu auxílio, explicando que até para um amigo seu que era presidente da Sociedade Ateia Americana foi possível contornar este obstáculo. Seu padrinho pede que estude três afirmações: Alcoólicos Anônimos não exige que se acredite em coisa alguma; para alcançar e manter a sobriedade não é preciso aceitar de uma vez só o Segundo Passo; o único requisito realmente necessário é ter a mente aberta. O padrinho continua relatando a sua própria experiência, como alguém que tinha tido uma educação científica, e inicialmente encarara a irmandade de A. A. como sendo totalmente anticientífica. No entanto, diante dos resultados prodigiosos que A. A. mostrava, desistiu de argumentar. A partir de então, começou a ver e sentir, e o Segundo Passo começaram a infiltrar-se em sua vida. Explica que existem inúmeros caminhos que os membros de A. A. seguem, e muitos começaram considerando A. A. como Poder Superior, e assim ultrapassaram

a barreira inicial. A partir de então "... sua fé se ampliou e aprofundou. Libertados da obsessão pelo álcool, com suas vidas inexplicavelmente transformadas, chegaram a acreditar num Poder superior, e a maioria já falava em Deus" (Os Doze Passos, p. 19). Outras pessoas tiveram fé e a perderam. Destas, algumas desenvolveram preconceito contra a religião, outras se rebelaram por Deus não ter satisfeito suas exigências. Outras ainda tornaram-se indiferentes, ou se afastaram de vez. As pessoas que perderam a fé às vezes têm dificuldade maior para aceitar A. A., pois desenvolvem "... barreiras da indiferença, da presumida autossuficiência, do preconceito e do desprezo (...) mais sólidas e formidáveis para estas pessoas que qualquer barreira construída pelo agnóstico duvidoso ou pelo ateu militante" (Os Doze Passos, p. 20). Bem situadas financeiramente, não sentiam necessidade de qualquer manifestação religiosa ou equivalente. Pessoas intelectualmente autossuficientes também encontram dificuldades quando chegam ao grupo de A. A.. Sentindo-se anteriormente superiores às outras pessoas, percebem que existem reconsiderações a serem feitas. Membros mais experientes do grupo, que já passaram por esta experiência, mostram pelo seu exemplo que a humildade e inteligência podem ser compatíveis, desde que a humildade esteja em primeiro plano. Desta forma torna-se possível adquirir uma fé que funciona. Outro grupo de pessoas criticava a Bíblia e a moralidade dos religiosos. Chegando em A. A., precisaram reconhecer que toda sua crítica serviu para alimentar seu ego: criticando a falha de algumas pessoas religiosas, podiam sentir-se superiores a elas. Muitas vezes observado pelos psiquiatras, o desafio é uma característica predominante em muitos alcoolistas e. Já que Deus não havia atendido suas solicitações, de nada lhes valia a fé, e a rebeldia contra Deus se instalava. Em A. A., percebem seu engano: em momento algum haviam pedido a Deus qual seria a Sua vontade em relação a eles. Ao contrário, sempre a Ele diziam o que fazer. Percebem que não é possível crer em Deus e ao mesmo tempo desafiá-lo. Além

44 disso, veem o fruto da fé na superação de dificuldades imensas pelas quais homens e mulheres de A. A. passaram, e concluem que merece ser pago qualquer preço que seja necessário pagar pela humildade. Existem ainda alcoolistas cheios de fé que continuam bebendo. Fazem inúmeras promessas para parar, lutam contra o álcool, pedem para isso ajuda de Deus, mas mesmo assim não conseguem parar de beber. Constituem um enigma para as pessoas que o rodeiam, mas não para os membros de A. A.: a chave está ligada à pureza da fé, e não à quantidade de prática religiosa. Estes alcoolistas, após um exame mais profundo, dão-se conta de que sua prática religiosa vinha sendo apenas superficial, e também, que nunca haviam aprendido a rezar de maneira correta, pedindo a Deus que a vontade dele prevalecesse. Poucos alcoolistas que ainda bebem percebem estar mentalmente doentes, e o mundo, desconhecedor da diferença entre o beber racional e o alcoolismo, contribui para que esta cegueira se mantenha. As reuniões de A. A. são "... uma segurança de que Deus nos levará de volta à sanidade, se soubermos nos relacionar corretamente com Ele" (Os Doze Passos, p. 24). ALVO: SANIDADE "... o Segundo Passo, sutil e gradualmente, começou a se infiltrar em minha vida. Não posso dizer a ocasião e a data em que vim acreditar num Poder Superior a mim mesmo, mas certamente tenho essa crença agora". "Viemos acreditar". Eu acreditava da boca para fora quando sentia vontade ou quando pensava que ficaria bem. Eu realmente não confiava em Deus. Não acreditava que Ele se preocupava comigo. Continuei tentando mudar as coisas que eu não podia mudar. Aos poucos, de má vontade, comecei a colocar tudo nas mãos Dele dizendo: "Você é onipotente, então tome conta disto". Ele tomou. Comecei a ter respostas para os meus problemas mais profundos, algumas vezes nas horas mais inesperadas: dirigindo para o trabalho, comendo um lanche, ou quando estava quase adormecido. Percebi que eu não tinha pensado naquelas soluções um Poder Superior a mim mesmo as estava dando. Eu vim a acreditar. PREENCHENDO UMA LACUNA Bastava para o caso fazermos-nos uma lacônica pergunta: "Creio agora ou estou disposto a crer, que exista um Poder Superior a mim mesmo?" Uma vez que o homem possa responder que crê ou quer acreditar; asseguramos-lhe enfaticamente que está no caminho certo do êxito. Sempre fui fascinado com o estudo dos princípios científicos. Estava emocional e fisicamente distante das pessoas enquanto procurava o Conhecimento Absoluto. Deus e espiritualidade eram exercícios acadêmicos, sem significado. Era um moderno homem de ciência, o conhecimento era o meu Poder Superior. Colocando as equações na posição correta, a vida era apenas outro problema para resolver. Mas meu ego interior estava morrendo pela solução proposta pelo meu homem exterior para os problemas da vida e a solução sempre foi o álcool. Apesar de

45 minha inteligência, o álcool tornou-se meu poder superior. Foi através do amor incondicional que emana das pessoas de A.A. e das reuniões, que fui capaz de descartar o álcool como meu poder superior. A grande lacuna estava preenchida. Não estava mais sozinho e separado da vida. Tinha encontrado um verdadeiro Poder Superior a mim mesmo, tinha encontrado o amor de Deus. Existe somente uma equação que realmente me importa agora: Deus está em A. A. QUANDO A FÉ ESTÁ PERDIDA "Às vezes A. A. é aceito com maior dificuldade pelos que perderam ou rejeitaram a fé do que pelos que nunca tiveram, pois acham que já experimentaram a fé e esta não lhes serviu. Experimentaram viver com fé e sem fé." Tão convencido estava de que Deus tinha me abandonado que ao final tornei-me provocador, embora soubesse que não devia agir assim, e mergulhei numa bebedeira. Minha fé tornou-se amarga e não foi coincidência. Aqueles que já tiveram uma grande fé atingem o fundo com mais dificuldade. Levou tempo para que minha fé reascendesse, mesmo tendo vindo para A. A. Estava intelectualmente agradecido por sobreviver a queda tão vertiginosa, mas meu coração sentia-se endurecido. Ainda assim, persisti com o programa de A. A.: as alternativas eram muito tristes! Continuei assistindo as reuniões e, aos poucos, minha fé foi ressurgindo. UMA LIBERTAÇÃO GLORIOSA "A partir do momento em que desisti de argumentar, comecei a ver e a sentir. Nesse instante, o Segundo Passo, sutil e gradualmente, começou a se infiltrar em minha vida. Não posso dizer a ocasião e a data em que vim acreditar num Poder Superior a mim, mas, certamente, tenho esta crença agora. Para adquiri-la bastou-me parar de lutar e praticar o restante do programa de A. A. Com o maior entusiasmo de que dispunha." Depois de anos satisfazendo a uma "desenfreada obstinação", o Segundo Passo tornou-se para mim uma libertação gloriosa de ficar sozinho. Nada agora é mais doloroso ou intransponível na minha jornada. Alguém está sempre aqui para compartilhar comigo as cargas da vida. O Segundo Passo tornou-se uma forma de reforçar minha relação com Deus, e agora percebo que minha insanidade e meu ego estavam curiosamente ligados. Para livrar-me do anterior, devo entregar este a alguém com os ombros muito mais largos que os meus. UM PONTO DE REAGRUPAMENTO "Portanto, o Segundo Passo é o ponto de reagrupamento para todos nós. Sejamos agnósticos, ateus, ou ex-crentes, podemos agrupar neste Passo". Sinto que o programa de A. A. é inspirado por Deus e que Deus está presente em todas as reuniões. Eu vejo, acredito, e vim a saber que A. A. funciona, porque permaneci sóbrio hoje. Voltei minha vida para A. A. e para Deus, indo a uma reunião de A. A. Se Deus está em meu coração e em tudo mais, então sou uma pequena parte de um todo e não sou único. Se Deus está no meu coração e me

46 fala através de outras pessoas, então eu devo ser um canal de Deus para outras pessoas. Devo procurar fazer sua vontade vivendo os princípios espirituais e minha recompensa será a sanidade e sobriedade emocional. UM CAMINHO PARA A FÉ A verdadeira humildade e a mente aberta poderão nos conduzir à fé. Toda reunião de A. A. é uma segurança de que Deus os levará de volta à sanidade, se soubermos nos relacionar corretamente com Ele. Minha última bebedeira deixou-me num hospital totalmente quebrado. Foi então que fui capaz de ver meu passado flutuar na minha frente. Percebi que por causa da bebida, tinha vivido todos os pesadelos que pudera haver imaginado. Minha própria teimosia e obsessão para beber levaram-me para um abismo escuro de alucinações, apagamentos e desespero. Finalmente vencido, pedi ajuda a Deus. Sua presença convenceu-me para que acreditasse. Minha obsessão pelo álcool foi tirada e minha paranoia foi suspensa. Não estou mais com medo. Sei que minha vida é saudável e sã. O AMOR EM SEUS OLHOS Alguns de nós se recusam a acreditar em Deus, outros não podem e ainda outros, embora acreditem na existência de Deus, de forma alguma confiam que Ele levará a cabo este milagre. Foram as mudanças que vi nas novas pessoas que vieram para a Irmandade que me ajudaram a perder o medo e mudaram minha atitude negativa em positiva. Podia ver o amor em seus olhos e estava impressionado pelo muito que a sobriedade "Um dia de cada vez" significava para eles. Eles olharam honestamente para o Segundo Passo e vieram a acreditar que um Poder superior a eles, iria restituí-los à sanidade. Isto fez com que eu tivesse fé na Irmandade e esperança que funcionaria também para mim. Descobri que Deus era um Deus amoroso, não aquele Deus puni dor que eu temia antes de chegar em A. A.. Descobri que Ele tinha estado comigo durante todas aquelas horas em que eu estava com problemas antes de vir para A. A. Hoje sei que foi Ele quem me levou para A. A. e que eu sou um milagre. A DADIVA DO RISO A esta altura, seu padrinho de A. A. geralmente se põe a rir. Antes de começar minha recuperação do alcoolismo, o riso era um dos mais dolorosos sons que conhecia. Eu nunca ria e sentia que se alguém mais risse, era de mim! Minha auto piedade negava-me o mais simples dos prazeres, ou a leveza do coração. No final

do meu alcoolismo, nem mesmo o álcool provocava em mim uma risada de bêbado. Quando meu padrinho em A. A. começou a rir e a mostrar a minha auto piedade e enganos alimentados pelo ego, fiquei aborrecido e magoado, mas ele ensinou-me a aliviar-me e a focalizar a minha recuperação. Logo aprendi a rir de mim mesmo e, eventualmente, ensinar os meus afilhados a rir também. Todo dia pelo a Deus

47 para ajudar-me a parar de me levar muito a sério. UMA TAREFA DE TODA A VIDA "Mas como, nestas circunstâncias, poderei manter-me calmo? É isso o que eu quero saber". Nunca foi conhecido pela minha paciência. Quantas vezes me perguntei: "Por que esperar, se posso ter tudo agora?" Em verdade, quando me apresentaram os Doze Passos, pela primeira vez, me sentia como um "garoto numa loja de doces". Não podia esperar para ir até o Décimo Segundo Passo: pois com certeza era apenas trabalho para alguns meses, ou assim em pensava! Percebo agora que viver os Doze Passos de A. A. é um empreendimento para toda a vida. FAZENDO DE A. A. O TEU PODER SUPERIOR "... você poderá, se quiser... considerar A. A. em si como sua "força superior". Nele se encontra um grande número de pessoas que resolveram seus problemas com o álcool... muito membros... atravessaram a barreira inicial... sua fé se ampliou e se aprofundou... transformados, chegaram a acreditar num Poder Superior...". Ninguém era maior que eu, ao menos aos meus olhos, quando eu bebia. Todavia, não podia sorrir para mim no espelho, assim é que cheguei em A. A. onde, com outros, ouvi falar de um Poder Superior. Não podia aceitar o conceito de um Poder Superior, porque acreditava que Deus era cruel e sem amor. Em desespero escolhi uma mesa, uma árvore, depois meu Grupo de A. A. como meu Poder Superior. O tempo passou, minha vida melhorou e comecei a pensar sobre este Poder Superior. Pouco a pouco, com paciência, humildade e muitas perguntas, comecei a acreditar em Deus. Agora meu relacionamento com meu Poder Superior me dá a força para viver uma vida sóbria e feliz. (Fonte: Reflexões Diárias paginas: 40-42-43-44-45-46-56-59-73-175) O Terceiro Passo pede uma ação positiva: - deixar Deus entrar em nosso coração sem medo, sem receios, sem fronteiras ou ideias pré-concebidas, pois é somente através da ação que conseguimos abandonar a vontade própria que, até o momento impediu a entrada de Deus em nosso coração. A esperança, a fé, o sentido e a direção de nossas vidas nascem em nosso interior, não como uma passe de mágica, do dia para noite, mas no contato diário de proximidade com o Poder Superior. Através de um coração aberto e um espírito irrequieto, escutamos, percebemos e sentimos a Presença. Quantas vezes ouvimos: As coisas impossíveis aos homens são possíveis a Deus! Numa atitude corajosa nos despojamos de tudo entregando nossa vida e nossa vontade aos cuidados Daquele que nos deu a vida, na forma em que O conhecemos.

48 Esta decisão exige de nós aceitação contínua e comprometimento diário com os Princípios Espirituais do Programa de Recuperação de A. A. Os Doze Passos nos levam a uma nova maneira de viver: - o viver com Amor e esse Amor é impossível guardar só para nós. A partir do 3º Passo compartilhamos uns com os outros a entrega total!! 3º Passo: Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus, na forma em que O concebíamos. A Chave da Boa Vontade Abri a porta que até então estava trancada a chave A prática do Terceiro Passo é como abrir uma porta que até então parecia estar fechada a chave. Bastará a decisão de dar uma volta na chave, não mais que isso para que comece a fluir a ação divina que ordenará e confortará nosso atribulado espírito. Ingressei em A. A. em 1993 depois de haver perdido minhas forças e o controle do meu modo de beber; depois de ter me afastado de Deus e outros valores. Tenho certeza que não cheguei a esta Irmandade por acaso, mas sim, pela única e exclusiva vontade de Deus, do Qual eu estava bastante distante em razão da desordem e desarmonia do meu espírito. Em A. A. descobri que há uma diferença entre parar de beber e me recuperar. Parar de beber para mim é relativamente fácil. O que não é fácil e nem possível é fazer isso sozinho, reconstruir, recuperar, refazer as estruturas e se colocar em pé; chegar onde venho chegando tem sido possível com ajuda de vocês e os ensinamentos de A. A. O Primeiro Passo pedia de mim apenas aceitação e descoberta de mim mesmo, ou seja, o reconhecimento de uma situação de fragmentação, desordem, desarmonia e perda de domínio sobre a minha vida quando, impotente diante do álcool, me sentia derrotado pela doença do alcoolismo. Quando tomei conhecimento profundo que o Primeiro Passo me mostrava que realmente eu era impotente perante o álcool, as coisas foram ficando mais claras para mim. Foi muito bom quando tomei o conhecimento do Segundo Passo, que me proporcionou o conhecimento dos meus desvios e me sugeria a descoberta da fé ou crença de que a reconstrução da ordem e harmonia que tanto desejava poderia ser alcançada pela ação

do Poder Superior. Trouxe-me o conhecimento da consciência, da ordem mental e emocional através da fé. Pude então compreender o quanto tinha a mente frágil, sem a fé e por isso não vivi bem até ali. Essa consciência me assustou muito a princípio, mas me proporcionou alívio, porque eu já estava descobrindo a causa básica dos meus problemas, dos efeitos negativos e reações negativas. A partir dessa consciência pude tomar o domínio de minha vida, meus impulsos e os meus instintos. Na minha maneira de entender, os passos de A. A. sempre me orientam e, desta maneira fui orientado pelo Segundo Passo a acreditar que um

49 Poder Superior poderia devolver a minha sanidade mental e isto seria a minha solução. Assim, a descoberta desta fresta de fé ou resíduo de crença dentro de mim serviu de base ao início do meu crescimento espiritual mediante a ação de um Poder Superior, o único canal possível, quem sabe, a minha última saída. Ficou complicado para mim a partir do Terceiro Passo que me sugere a entrega da minha vida e da minha vontade nas mãos de Deus, da forma em que eu O concebo. Pensei que isso aconteceria como um passo de magia: bastava apenas eu pensar que a minha vida e as minhas vontades estavam nas mãos D Ele e isto bastaria para ser atendido. Sofri bastante em esperar que as coisas acontecessem assim, simplesmente. Tempos depois, tive uma nova consciência de que essa entrega não se daria em curto prazo. Então eu me preparei para fazer, de fato essa entrega prontificando me a entregar a minha vontade nas mãos de Deus diariamente, a cada hora repetidas vezes. Há empecilhos ainda que me impedem a felicidade e a entrega contínua. Existem muitas coisas para serem preparadas antes de se chegar a esse estágio espiritual. Dentre essas coisas é o exercício contínuo para vivenciar os princípios sugeridos por A. A. Sinto que minha incapacidade de ser sincero comigo mesmo vem atrasando bastante minha recuperação. A princípio, eu achava que tudo que fazia em A. A. era em benefício dos outros, até achava que estava sendo bonzinho demais. Gostava de uns elogios. Os defeitos de caráter sempre se agravavam quando estava vivendo desta forma. Mas como eu poderia agir de outra forma sendo que, não tinha a capacidade de entregar a minha vida e a minha vontade nas mãos de Deus com minha mente ainda dominada pela doença do alcoolismo? Mas com todos os esforços, todos os exercícios, lendo e participando dos grupos, indo às reuniões, aprendendo com vocês, encontrei a chave. A chave que me deu a condição de dar uma pequena voltinha na fechadura e que foi o meu movimento para descoberta de Deus. Começava neste momento uma futura e duradoura experiência espiritual. As coisas começaram a brilhar, e comecei a sair do inferno que me sufocava. A vida sem Deus é um inferno e o inferno sem bebida é muito pior, dói muito mais! Venho fazendo esforços porque para mim essa doença tão grave e complexa a qual só descobri quando me havia feito doente da mente, do espírito, um bom tempo após estar aqui com vocês evitando o primeiro gole. Tive sorte, e estou tentando aplicar os princípios espirituais de A. A. correndo atrás para abrir a cada dia da minha vida a porta do Terceiro Passo. Concordei com a maneira de viver em A. A. Estou sempre me preparando para enfrentar os obstáculos da vida.

50 Havia recusado isto por um bom tempo, até que eu um dia descobri que esta entrega poderia me proporcionar vier bem e em paz com Deus, com as outras pessoas e comigo mesmo. Ao tomar consciência desse Terceiro Passo foi preciso combater meu egoísmo e ser paciente. Não quero dizer que tenho vivido bem todos esses princípios. Não sei em que nível está, pois sou a pessoa mais suspeita para falar da minha melhora. Posso falar do estado de espírito que me encontro. Estou tentando fazer a todos o que eu gostaria que me fizessem. Passei a entender que é bem melhor ter para dar do que ter que pedir. Isto me tem feito mais forte a cada dia, quando esforço-me para viver esses princípios, a filosofia pura de A. A., os quais têm me feito forte o suficiente para alcançar a força e a fé. Sempre buscava através da religião, Deus e fé. Mas um Deus que de fato não existia, um Deus particular que resolvesse os meus problemas à minha maneira e que tornasse a vida menos dura para mim. Isto não foi possível. Nos reais ensinamentos de A. A. venho encontrando Deus. Um Deus que me dará certamente com o meu trabalho de busca, força de vontade, tolerância, compreensão, aceitação da minha doença, paciência e capacidade para resolver problemas. Assim as coisas têm melhorado para mim. Tenho feito esforços para não voltar aos velhos costumes e não reviver as velhas ideais. O Terceiro Passo, em especial é, pois o movimento que devemos empreender de descoberta de Deus para o aprofundamento de uma futura e duradoura experiência espiritual. É um esforço da fé, uma necessidade de buscar ajuda do Poder Superior que acabamos de descobrir. Assim sendo, sempre que a gente se sentir ameaçado, frágil, acuado, sem saída, prestes a perder a vida Deus aparece como o único fio de salvação.

Diz a literatura de A. A. que a prática do Terceiro Passo é como abrir uma porta que até então parecia estar fechada à chave. Bastará a decisão de dar uma volta na chave da fechadura, não mais que isso, para que comece a fluir a ação divinal que ordenará e confortará nosso atribulado espírito. Essa decisão de movimentar a chave da nossa vontade significa o pedido que obrigatoriamente haveremos de fazer ao Poder Superior para que entre e arrume a nossa casa. Para que habite a nossa morada. Para que nos traga a sabedoria e a paz, e com elas a serenidade. Pela felicidade verdadeira que é a experiência de Deus. (Fonte: Revista Vivência Nº 113 Antônio/MG) 3º PASSO Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus, na forma em que O concebíamos. Como introdução para este passo é usada uma metáfora: "A prática do Terceiro Passo é como abrir uma porta fechada à chave" (Os Doze Passos, p. 25). Este

51 passo, como os demais, requer ação, e o problema que então se coloca para o alcoolista é descobrir como permitir a entrada de Deus na sua vida. Da qualidade e sinceridade na vivência deste passo vai depender a eficiência da programação de A. A. Para o recém-chegado possuidor de espírito prático este passo parece difícil ou impossível. A experiência de membros mais antigos mostra aos novos que isso pode ser simples: requer apenas um pouco de boa vontade. Às vezes podem ocorrer recuos na prática deste passo por causa do egoísmo, mas a boa vontade permite a retomada da entrega que este passo propõe. Para alguns alcoolistas pode surgir certa revolta: não basta entregar a vida a Deus em relação ao álcool, mas ainda será preciso entregá-la em relação a todos outros aspectos também? Estas pessoas gostariam de poder manter independência em alguns setores da sua vida. Acreditam que se tornarão nulidades se tiverem que fazer uma entrega total. A realidade, no entanto, mostra que quanto maior a disposição a depender de um Poder Superior, maior será a independência. Examinando fatos da vida cotidiana, percebe-se que em muitos aspectos existe uma grande dependência, mas não há consciência disso. A eletricidade é um exemplo: depende-se dela e ninguém deseja dela ser privado. É uma dependência que proporciona independência, suprimindo necessidades diversas. Porém, quando se trata de dependência mental e emocional tudo muda. Acreditasse que a inteligência, com apoio da força de vontade, consegue muito bem controlar a vida interior, e garantir o êxito no mundo em que se vive. Procurando verificar se esta filosofia funciona, percebe-se que mesmo pessoas normais, não alcoolistas, obtêm bons resultados vivendo desta maneira. O ódio e o medo invadem a sociedade que pensa desta forma. Neste sentido, os alcoolistas podem se considerar afortunados pelo programa dos Doze Passos. A palavra "dependência" é repugnante não apenas para os alcoolistas, mas também para os psiquiatras e psicólogos. Ocorre que existem diferentes formas de dependência. Por exemplo, filhos adultos dependendo emocionalmente dos pais não é um tipo de dependência desejável. "Mas, a dependência de um grupo de A. A. ou de um Poder superior jamais produziu qualquer efeito pernicioso" (Os Doze Passos, p. 28-29). Inúmeros outros problemas além do álcool se apresentam, e não são solucionados apesar de todos os esforços e coragem. Levam o alcoolista a se sentir inseguro e infeliz, e sua vontade, por mais determinada que seja, não traz soluções. Neste momento é que se torna necessário depender de Alguém ou Alguma Coisa. Inicialmente este "alguém" poderá ser um amigo próximo do grupo, que ajudará o alcoolista a perceber que, na ausência do álcool, os problemas se tornam mais agudos. Virá também a saber que a prática constante deste e dos demais passos é que permitirá uma vida feliz e útil, e ainda, que esta só será possível após conseguir viver o Terceiro Passo com persistência e determinação. A aceitação destas ideias facilita o início da prática deste passo, e, quando momentos difíceis surgirem, a Oração da Serenidade traz conforto: "Concedei-me, Senhor, a serenidade necessária para aceitar as coisas que não posso modificar; coragem para modificar aquelas que posso, e sabedoria para distinguir umas das outras. Seja feita a Vossa vontade e não a minha" (Os Doze Passos, p. 31).

52 A CHAVE E A BOA VONTADE Uma vez que introduzimos a chave da boa vontade na fechadura e entreabrimos a porta descobrimos que sempre se pode abrir um pouco mais. A boa vontade para entregar o meu orgulho e minha obstinação a um Poder Superior a mim mesmo, provou ser o único ingrediente necessário para resolver meus problemas hoje. Até mesmo pequenas doses de boa vontade, se sincera, é suficiente para permitir que Deus entre e tome controle sobre qualquer problema, dor ou obsessão. Meu nível de bem-estar está em relação direta com o grau de boa vontade que tenho num determinado momento para abandonar minha vontade própria e permitir que a vontade de Deus se manifeste em minha vida. Com a chave da boa vontade, minhas preocupações e medos são poderosamente

transformados em serenidade. ENTREGANDO-A Todos os homens e mulheres que ingressaram e pretenderam ficar em A. A. começaram a praticar o Terceiro Passo sem que mesmo se apercebessem disso. Não é verdade que em todo o assunto relacionado com o álcool cada um decidiu entregar sua vida aos cuidados, proteção e guia de Alcoólicos Anônimos?... Qualquer recém-chegado com boa vontade está convicto que A. A. é o único porto seguro para o navio quase afundado que ele representa. Ora, se isso não é entregar a vontade e a vida à Providência recém-encontrada, o que é então? Submissão à Deus foi o primeiro passo para minha recuperação. Acredito que nossa Irmandade procura uma abertura espiritual para uma nova afinidade com Deus. Quando me esforço para seguir o caminho dos Passos, sinto uma liberdade que me dá a habilidade de pensar por mim mesmo. Minha adição me aprisionou sem qualquer liberdade e atrapalhou minha habilidade de libertar-me do meu próprio confinamento; mas A. A. me garante uma maneira de ir para frente. O compartilhar mútuo, a preocupação e o cuidado são a nossa dádiva natural de um para com o outro, e a minha dádiva é fortalecida à medida em que muda minha atitude em relação a Deus. Aprendo a submeter-me à vontade de Deus em minha vida, a ter dignidade e a manter sempre estas atitudes, dando sempre o que recebo. ENTREGANDO A NOSSA VONTADE "Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus, na forma em que O concebíamos". Não importa quanto alguém deseja tentar, precisamente como pôde alguém entregar sua vontade e sua vida aos cuidados do Deus que ele pensa existir? Na minha procura por uma resposta a esta questão, tornei-me consciente da sabedoria com que o Passo foi escrito: que este é um Passo em duas partes. Podia ver que em meus dias de bebedeira, houve ocasiões em que deveria ter morrido, ou ao menos ser machucado mas isto nunca aconteceu. Alguém ou alguma coisa estava olhando por mim. Escolhi acreditar que minha vida sempre

53 esteve sob os cuidados de Deus. Somente Ele controla o número de dias que me serão concedidos até a morte física. O assunto da vontade (vontade própria ou vontade de Deus) é a parte mais difícil que existe no Passo para mim. Somente após experimentar emocionalmente uma imensa dor pela tentativas fracassadas de me firmar, é que posso estar pronto para entregar a minha vida à vontade de Deus. Rendição é como a calma após a tempestade. Quando minha vontade está conforme a vontade de Deus, existe paz dentro de mim. DIREÇÃO BEM ORDENADA "É quando tentamos adaptar a nossa vontade à de Deus que começamos a usá-la corretamente. Para todos nós esta foi uma revelação maravilhosa. Todo o nosso problema resultou do abuso da vontade. Com ela tentamos atacar nossos problemas, ao invés de modificá-la para que estivesse de acordo com os sinais de Deus para conosco. A função dos Doze Passos de A. A. é tornar isto cada vez mais possível e o Terceiro Passo é aquele que abre a porta". Tudo que preciso fazer é olhar para o meu passado, para ver onde minha vontade própria está me levando. Apenas não sei o que é melhor para mim e acredito que meu Poder Superior sabe. Deus, que defino como uma Direção bem ordenada, nunca me deixou cair, mas eu me deixei cair muitas vezes. Usar minha vontade própria numa situação, normalmente tem o mesmo resultado que colocar a peça errada num quebra-cabeças: cansaço e frustração. O Terceiro Passo abre a porta para o restante do programa. Quando peço a Deus que me guie, sei que, seja qual for o resultado, será o melhor possível, as coisas são exatamente como deveriam ser, mesmo não sendo como eu esperava que fossem. Se eu deixar, Deus faz por mim o que eu não posso fazer por mim mesmo. UM PLANO DIÁRIO Ao acordar; pensaremos nas vinte e quatro horas vindouras. Consideraremos nossos planos para o dia. Antes de começar; pedimos a Deus que dirija nossos pensamentos e, especialmente, que eles estejam divorciados da auto piedade, da desonestidade e do egoísmo. Todo dia peço a Deus para acender dentro de mim o fogo de Seu amor para que esse amor, brilhante e claro, ilumine meu pensamento e me permita fazer Sua vontade da melhor forma. Durante o dia, quando circunstâncias exteriores deprimem o meu espírito, peço a Deus que grave em minha mente a consciência de que posso começar o meu dia da maneira que escolher; centenas de vezes, se necessário. A PEDRA ANGULAR Ele é o Pai e nós somos os Seus filhos. Na maioria das vezes, as boas ideias são simples, e este conceito passou a ser a pedra angular do nosso arco do triunfo, através do qual passamos à liberdade. A pedra angular é a peça cunhada na parte mais alta de um arco que prende as outras peças no lugar. As "outras peças" são os Passos Um, Dois e quatro até o Décimo Segundo. Neste sentido isto soa como se o Terceiro Passo, fosse o Passo mais importante,

54 que os outros onze dependem do Terceiro para suporte. Na realidade porém, o Terceiro Passo Ed apenas um dos doze. Ele é a pedra angular, mas sem as outras onze pedras para construir a base e os lados, com ou sem a pedra angular, simplesmente não haverá arco. Através do Trabalho diário de todos os Doze Passos, encontro este arco do triunfo esperando que eu passe através dele para outro dia de liberdade. A IDÉIA DE DEUS Quando vimos os outros resolverem seus problemas através de uma simples confiança no Espírito do Universo, tivemos que deixar de continuar duvidando do poder de Deus. Nossas ideias eram ineficazes. Porém, a ideia de Deus surtia efeito. Como um homem cego recuperando gradualmente a visão, lentamente tateei o meu caminho no Terceiro Passo. Percebendo que somente um Poder Superior a mim mesmo poderia me socorrer do abismo sem esperança onde eu estava, soube que este era um Poder em que eu tinha que me agarrar e que seria minha âncora no meio de um mar de desgraças. Muito embora minha fé naquela hora fosse minúscula, foi grande o bastante para me fazer ver que era hora de me livrar de minha confiança no meu orgulhoso ego, e colocá-la na fortaleza segura que somente pode vir de um Poder muito Superior a mim mesmo. (Fonte: Reflexões Diárias: paginas: 75-76-77-79-80-82-83) Hoje é dia de faxina mental! Vamos jogar fora tudo o que nos prende ao passado, ao mundo das coisas tristes: fotos, cartas, peças de roupas, papéis velhos, quadros... vamos jogar fora, mas principalmente esvaziar nosso coração para recomeçarmos uma vida nova! Recomeçar é dar uma nova chance a si mesmo! É renovar as esperanças na vida; é acreditar de novo! Se sofremos muito neste período... foi aprendizado! Se choramos muito... foi limpeza da alma! Se sentimos raiva das pessoas... foi para perdoá-las um dia! Se acreditamos que tudo estava perdido... foi quando teve início nossa melhora! Foi quando pedimos ajuda, admitimos nossa impotência, fizemos as pazes com Deus e entregamos nossa vida aos Seus cuidados! Chegou a hora de descobrirmos nossas deformidades emocionais através do 4º Passo, limpar a casa, fazer uma faxina mental. Quantos anos vividos, simplesmente por viver? Quantos erros cometidos tantas vezes e muitas vezes repetidos?

55 Quantas lágrimas sentidas e choradas quase sempre às escondidas para ninguém ver ou saber? Quantas dúvidas deixadas no tempo para se resolver depois ou nunca resolver? Quantas vezes fingimos alegria, sem o coração estar feliz? Quantas noites embriagados... varamos na solidão? Quantas frases foram ditas com palavras desgastadas pelo tempo? Quantas vezes vivemos apenas para sobreviver...? É tempo de promovermos uma verdadeira faxina em nosso interior. Procurar tirar de dentro de nós tudo o que nos causa incômodo: tristeza, mágoa, raiva, ciúme, inveja é o mínimo que podemos fazer por nós mesmos. Com esta limpeza estaremos dando lugar para ali se alojar a alegria, a paz, a coragem, a vontade e o desejo de sermos felizes, pois sendo felizes poderemos colaborar para a felicidade daqueles que amamos. 4º Passo: Fizemos minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos. Descobrimos Deformidades Emocionais Existem muitas frases ou lemas em A. A. que refletem a sabedoria acumulada no decorrer dos anos. Um dos mais interessantes é: Somos tão doentes quanto nossos segredos. Baseando-nos nessa verdade, à medida que vamos revelando nossos segredos ficamos menos doentes, donde deduzimos que o Quarto Passo é o início de um processo de recuperação. Todo esforço despendido nesta tarefa será recompensado. Ao dar início à prática do Quarto Passo é fundamental termos em mente que Deus, como cada um O concebe, conhece perfeitamente nossa natureza individual. E sabe, também, que não podemos ver a nós mesmos sem a Sua ajuda. Damos início, assim, à nossa parceria com Deus iniciada no Terceiro Passo quando decidimos entregar nossa vida e nossa vontade aos Seus cuidados. O Quarto Passo parece à primeira vista assustador e muitos recuam diante dele, mas devemos nos lembrar que todos os que estão perto de nós, a começar por Deus, veem nossas faltas e imperfeições há anos, ou seja, estas falhas só são desconhecidas por nós mesmos. Está na hora de conhecermos estas falhas. Ideias fundamentais do Quarto Passo: Inventário: relação, registro, balanço, descrição pormenorizada. Moral: é o conjunto de regras e prescrições a respeito do comportamento, de condutas consideradas como válidas, quer de modo absoluto para qualquer

56 tempo ou lugar, quer para grupo ou pessoa determinada, estabelecidas e aceitas por determinada comunidade humana. Inventário Moral: relação de nossas forças e fraquezas. Medo: é com frequência nossa primeira reação a qualquer coisa nova. Enfrentamos qualquer mudança com medo porque nos sentimos ameaçados. Orgulho: conceito muito elevado que alguém faz de si mesmo; amor-próprio exagerado, empáfia, soberba. Segundo nossa literatura, o medo e o orgulho são os nossos maiores inimigos nesta empreitada. O medo afirma: Para

que fazer inventário? Ao que o orgulho reforça: Bobagem. Você já está sem beber mesmo e, além do mais, você é o máximo, sabia? Temos que nos esforçar para dobrar esses inimigos. Com um mínimo de coragem nós perceberemos que eles são somente dois guardas imóveis à porta de um palácio; não nos farão nenhum mal, é só passar por eles. O Quarto Passo é simplesmente uma medida para nos ajudar a colocar toda a nossa vida em perspectiva novamente. Há um ditado em A. A. que diz: Não é o que sabemos ou não sabemos, mas o que achamos que é verdade e não é. Portanto, vivemos dirigidos por falsas verdades, é chegada a hora de tirarmos as máscaras e nos conhecermos por inteiro, sem medo. Todos já ouvimos falar que a verdade nos libertará é chegada a hora de conhecermos esta verdade sobre nós mesmos, a qual nos conduzirá a um patamar de vida superior ao que vivíamos até então. Escrever nossa história num papel é um antigo método de auto conhecimento utilizado por pessoas notáveis, de Santo Agostinho ao físico Pascal, mas escrever esta história, como sugerido na nossa literatura pode ser muito difícil para a maioria de nós, portanto devemos nos lembrar que colocar nosso Quarto Passo no papel é apenas uma sugestão e não devemos nos auto depreciar por não conseguirmos escrevê-lo como o sugerido nem usar esta dificuldade para abandonar a prática do passo. Devemos nos lembrar, também que o inventário é moral e não imoral; devemos procurar coisas importantes em nossas memórias, não só fracassos ou eventos que envergonham, como por exemplo, os desvios sexuais. É importante colocar as coisas positivas também. O Quarto Passo fala que devemos relacionar nossas virtudes, nossas qualidades. E isto nem sempre é uma tarefa fácil. Não é raro ouvirmos de nossos companheiros a seguinte afirmação: Durante o meu inventário não tive dificuldades em relacionar todos os meus defeitos de caráter. O problema começou quando fui fazer o inventário de meus traços positivos. Fiquei perplexo. Quando conseguia pensar em algo positivo, sentia-me culpado. A maioria de nós, e eu, entre esta maioria, gostaríamos que este inventário se resumisse a responder um questionário de múltipla escolha com xis no quadrinho vazio. Tipo: Sou invejoso? Sim ou Não. E depois de respondidas todas as questões tudo estaria resolvido.

57 Ah! Que bom se assim o fosse! Pelo menos seria menos penoso. Até a lista dos pecados capitais sugeridas por Bill no livro Os Doze Passos Ed as Doze Tradições são amplamente comentadas entre nós como um modelo acabado de inventário. Mas terá a simples admissão de possuir todos os pecados capitais como defeitos um bom inventário de Quarto Passo? Penso que não. Seria algo muito superficial e sem profundidade, sem a meticulosidade exigida. Temos que perceber o defeito em alguma situação por nós vivida e como este defeito interferiu na história. O inventário tem que ser feito em profundidade (minucioso), cada vez mais devemos descer, não devemos jamais ficarmos restritos às lambanças da época das bebedeiras, afinal, isso não é inventário, é simplesmente história. Inventário é algo mais. Tem de ficar entendido que uma história não é uma vida, é só uma seleção de eventos de uma vida, influenciada pelas crenças da pessoa sobre si mesma e sobre outras pessoas. Assim, torna-se possível utilizar a história para construir uma nova história com novas crenças. As crenças fazem parte da história; mudando a história, as antigas crenças são destruídas. Destruindo antigas crenças destruímos antigos fantasmas de nosso passado. Uma pessoa tem dificuldade de contar sua história quando não pode achar a sua própria voz para descrever suas experiências. A descoberta da própria voz para contar uma história ocorre quando a pessoa é ouvida, validando assim, as próprias percepções de sua realidade, mas isto é assunto para o Quinto Passo. Agradeço a Deus e a paciência de vocês por mais esta oportunidade de estar me conhecendo. Obrigada! (Fonte: Revista Vivência Nº 114 Rogéria-/Cachoeira do Campo/MG) 4º PASSO Fizemos minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos. Os instintos humanos são necessários para a sobrevivência, mas muitas vezes excedem suas funções específicas. A maioria dos problemas existentes decorrem deste excesso. O Quarto passo tem por finalidade levar o alcoolista a perceber como, quando e onde tais excessos provocaram deformidades emocionais, de modo a ajudá-lo a corrigi-los. A sobriedade e felicidade dependem disso. Quando a vida é direcionada quase que para um aspecto apenas, como por exemplo, exo, busca de segurança, desejo de poder, ocorre um desequilíbrio que compromete a qualidade de vida do indivíduo em questão e das pessoas que o cercam. Os instintos desenfreados seriam a causa básica do beber desenfreado do alcoolista. O esforço para examiná-los pode levar a reações graves. Alcoolistas que tendem à depressão podem mergulhar em sentimentos de culpa e de auto-repugnância.

58 Podem perder a perspectiva, o que vai impedir que façam o inventário moral. Indivíduos que tendem ao orgulho ou mania de grandeza podem sentir-se diminuídos pela sugestão deste inventário. Pensarão que os defeitos de caráter, se é que os têm, foram provocados principalmente pelo álcool, e que um inventário desta natureza será desnecessário. Mais um motivo para evitar um inventário seria que os problemas presentes são causados por outras pessoas, e estas é que deveriam fazer um inventário moral. Neste momento o padrinho vem em socorro e mostra ao alcoolista que seus defeitos são semelhantes aos de outras pessoas. Leva-o a perceber que possui valores também. Com aquelas pessoas que acham que o inventário não é uma necessidade, o padrinho encontra outra dificuldade, pois o orgulho não permite que reconheça seus defeitos. "O problema é ajudá-las a descobrir uma trinca nas paredes construídas pelo seu ego, através da qual poderão ver a luz da razão" (Os Doze Passos, p. 37). Os recém-chegados aprendem que precisam ajustar-se às circunstâncias, e não, esperar que ocorra o inverso. Os ressentimentos vingativos, auto-piedade e orgulho descabido também necessitam ser revistos. Quando as primeiras barreiras são ultrapassadas, o caminho parece tornar-se mais fácil. Começa-se a obter uma autoimagem mais objetiva, ou seja, adquire-se uma certa humildade. Os tipos depressivo e arrogante são tipos extremos de personalidade. Frequentemente os alcoolistas situam-se em ambas classificações, e cada qual terá que no inventário verificar quais são os seus defeitos de caráter. Para evitar confusão quanto a estes defeitos, é apresentada a universalmente reconhecida lista dos sete pecados capitais: orgulho, avareza, luxúria, ira, gula, inveja e preguiça. Não por acaso o primeiro da lista é o orgulho, pois é "...o principal fomentador da maioria das dificuldades humanas, o maior empecilho ao progresso verdadeiro (...) Quando a satisfação de nosso instinto pelo sexo, segurança e posição social se torna o único objetivo de nossa vida, então o orgulho entra em cena para justificar nossos excessos" (Os Doze Passos, p. 39). Estas falhas, por sua vez, geram o medo, que gera outras falhas também. Orgulho e medo vêm à tona quando o alcoolista tenta olhar seu interior, e dificultam o inventário. A persistência, no entanto traz uma sensação de alívio indescritível, e uma confiança totalmente nova que são os frutos iniciais deste passo. Na sequência surge a dúvida sobre por onde começar e como fazer um inventário bem feito. A sugestão é que se inicie pelas falhas que mais incomodam. O alcoolista poderá examinar sua conduta quanto aos instintos primários de sexo, segurança e vida social. Como sugestão também são apresentadas diversas perguntas sobre problemas nestas três áreas (sexualidade, segurança financeira e emocional). Os sintomas mais frequentes a elas relativos são também analisados. Acredita-se que alguns alcoolistas "... farão objeção a muitas perguntas feitas, por acharem que seus defeitos talvez não tenham sido assim tão flagrantes. (...) um exame consciente é capaz de revelar justamente os defeitos dos quais tratam as perguntas desagradáveis" (Os Doze Passos, p. 43). O inventário proposto pelo quarto passo deveria ser metódico. Para isso, a redação de perguntas e respostas pode ajudar a pensar com clareza e a avaliar com honestidade.

59 LIBERTAÇÃO DA CULPA No tocante às outras pessoas, tivemos de eliminar a palavra "culpa" de nosso vocabulário e de nossos pensamentos. Quando me tornei disposto a aceitar minha própria condição de impotência, comecei a perceber que culpar a mim mesmo por todos os problemas na minha vida poderia ser uma viagem para dentro de mim mesmo, de volta para a desesperança. Pedindo ajuda e escutando profundamente as mensagens contidas nos Passos e Tradições do programa, foi possível mudar essas atitudes que atrasam minha recuperação. Antes de ingressar em A. A. eu desejava tanto a aprovação de pessoas importantes, que estava disposto a me sacrificar, bem como os outros, para ganhar posição social. Invariavelmente eu tinha muitos desgostos. No programa encontrei verdadeiros amigos que me amam, me entendem e procuram ajudar-me a aprender a verdade sobre mim mesmo. Com a ajuda dos Doze Passos, sou capaz de construir uma vida melhor, livre da culpa e da necessidade de auto-justificação. OLHANDO DENTRO Fizemos minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos. O Quarto Passo é um esforço vigoroso e cuidadoso para descobrir em cada um de nós quais eram e quais são nossos defeitos. Desejo descobrir exatamente como, quando e onde meus desejos naturais se deformaram. Desejo olhar honestamente a infelicidade que isto causou aos outros e a mim. Descobrir quais são as minhas deformidades emocionais, posso corrigi-las. Sem um esforço persistente e boa vontade para fazer isto, haverá pouca sobriedade ou contentamento para mim. Necessito ter um conhecimento claro e seguro de mim mesmo para resolver emoções confusas. Tal percepção não acontece da noite para o dia e nenhuma autoconsciência é permanente. Todos têm capacidade para crescer e para se conhecer através de um encontro honesto com a realidade.

Quando não evito os problemas mas os enfrento diretamente, sempre tentando resolvê-los, eles se tornam poucos. **CONSTRUINDO O CARÁTER** Exigir dos outros excessiva atenção, proteção e amor, só pode despertar a dominação ou a revolta... Quando descobri minha necessidade de aprovação no Quarto Passo, não pensava considerá-la como um defeito de caráter. Preferia pensar que era uma qualidade vantajosa (o desejo de agradar as pessoas). Rapidamente me mostraram que esta "necessidade" pode ser paralisante. Hoje ainda gosto de obter a aprovação dos outros, mas não estou mais disposto a pagar o preço que costumava para consegui-la. Não me curvo mais como uma rosca para conseguir que os outros gostem de mim. Se consigo a sua aprovação, isto é muito bom; mas se não, eu sobreviverei sem ela. Sou responsável por falar

60 o que considero ser a verdade, não o que penso que os outros possam querer ouvir. Similarmente, meu falso orgulho me mantinha demasiadamente preocupado com minha reputação. Desde então, sendo iluminado pelo programa de A. A., minha intenção é melhorar o meu caráter. **ACEITAR QUE SOMOS HUMANOS** Finalmente vimos que o inventário deveria ser nosso, não de outra pessoa. Assim, admitimos nossos defeitos honestamente e nos dispusemos a colocar estes assuntos em ordem. Por que é tão difícil para o alcoólico aceitar responsabilidade? Costumava beber devido às coisas que as outras pessoas faziam para mim. Quando vim para A. A. me falaram para ver em que havia me equivocado. O que tinha eu a ver com todos estes diferentes assuntos? Quando simplesmente aceitei que eu tinha uma parte neles, fui capaz de colocá-los no papel e vê-los como eram: coisas humanas. Não esperava ser perfeito! Fiz erros antes e farei novamente. Ser honesto a respeito deles permitiu-me aceitá-los e aceitar a mim mesmo bem como aqueles com quem tinha diferenças. A partir de então, a recuperação está cada vez mais próxima de mim. **IRMANDADE VERDADEIRA** Em nenhuma ocasião procuramos ser um membro da família, um amigo entre amigos, um trabalhador a mais em nossa empresa, ou um membro útil da sociedade. Sempre nos esforçamos para chegar até o topo do morro, ou então para nos escondermos à sombra dele. Este comportamento egoísta impedia uma relação de companheirismo com nossos semelhantes. Da verdadeira fraternidade pouco conhecíamos. Esta mensagem contida no Quarto Passo foi a primeira que ouvi alta e clara: antes disso eu não havia visto descrito em letras de imprensa! Antes de chegar em A. A. Não conhecia nenhum lugar que pudesse me ensinar a ser uma pessoa entre as pessoas. Desde a minha primeira reunião vi pessoas fazendo isso e eu desejava o que elas tinham. Uma das razões pelas quais hoje sou um alcoólico sóbrio e feliz, é que estou aprendendo a mais importante lição. **UMA VISITA POR DENTRO** Queremos descobrir exatamente como, quando e onde nossos desejos naturais nos deformaram. Queremos olhar defronte a infelicidade que isto causou aos outros e a nós mesmos. Descobrimos quais são nossas deformidades emocionais, podemos nos encaminhar em direção à sua correção. Hoje não sou mais um escravo do álcool, porém, de muitas maneiras a escravidão ainda ameaça meu ego, meus desejos e até mesmo meus sonhos. Ainda que sem sonhos eu não possa existir; sem sonhos não há nada que me impulse para frente.

61 Devo olhar para dentro de mim mesmo, para libertar-me. Devo pedir a força de Deus para encarar a pessoa que mais temo, meu eu verdadeiro, a pessoa que Deus criou para ser eu mesmo. A não ser que possa ou até que faça isto, estarei sempre fugindo e nunca serei realmente livre. Peço a Deus, diariamente, que me mostre a liberdade! **UMA PALAVRA PARA ELIMINAR: "CULPA"** Geralmente demorava bastante para percebermos como as nossas emoções descontroladas nos vitimavam. Notávamos logo nos outros, mas só muito vagorosamente em nós. Antes de mais nada, era preciso confessar que tínhamos muitos defeitos, mesmo que esta admissão fosse dolorosa e humilhantes. No tocante às outras pessoas, tivemos de eliminar a palavra "culpa" de nosso vocabulário e nossos pensamentos. Quando fiz meu Quarto Passo, seguindo as sugestões do Livro Grande, notei que minha lista de ressentimentos estava cheia de meus preconceitos e de culpar os outros por não ser capaz de ter sucesso e não aproveitar plenamente meus talentos. Também descobri que me sentia diferente por ser negro. À medida que continuei a praticar o Passo, aprendi que sempre tinha bebido para me livrar desses sentimentos. Somente quando fiquei sóbrio e trabalhei o meu inventário foi que pude não culpar mais ninguém. **O PRINCIPAL CULPADO** O ressentimento é o principal culpado. Destrói mais alcoólicos do que qualquer outra coisa. Dele nasce toda forma de doença espiritual, pois somos doentes não só física e mentalmente mas também espiritualmente. Quando me olho praticando o Quarto Passo, é fácil achar desculpas para os

erros que fiz, porque posso vê-los facilmente como uma questão de "desforra" de um erro feito contra mim. Se continuo a reviver minha velha dor, isto é um ressentimento, e ressentimentos bloqueiam a luz do sol para minha alma. Se continuo a reviver dores e ódios, irei machucar e odiar a mim mesmo. Após anos na escuridão dos ressentimentos, encontrei a luz do sol. Devo libertar-me dos ressentimentos, não posso me permitir o luxo de conservá-los. A ESCRAVIDÃO DOS RESENTIMENTOS... esse negócio de ressentimento é infinitamente grave, porque quando estamos abrigando estes sentimentos nos afastamos da luz do espírito. Foi dito "Raiva é um luxo ao qual não posso me permitir". Sugere isto que eu ignore esta emoção humana? Acredito que não. Antes de conhecer o programa de A. A., eu era um escravo dos moldes de comportamento do alcoolismo. Estava acorrentado à negatividade, sem esperança de soltar-me. Os Passos me ofereceram uma alternativa. O Quarto Passo é o início do final da minha escravidão. O processo de "soltar-se" começa com um inventário. Não posso ficar assustado, porque os Passos anteriores me garantem que não estou sozinho.

62 Meu Poder Superior me guia até esta porta e me dá a dádiva da escolha. Hoje posso escolher abrir a porta para a liberdade e alegrar-me na luz dos Passos, uma vez que purificam o espírito dentro de mim. AMOR E MEDO COMO OPOSTOS Todas estas falhas geram o medo, uma doença da alma em si. "O medo bate à porta; a fé atende; nada estava ali." Não sei a quem esta citação deva ser atribuída, mas ela certamente indica muito claramente que o medo é uma ilusão. Eu mesmo crio a ilusão. Em minha juventude em experimentei o medo e erradamente pensava que sua mera presença fazia de mim um covarde. Não sabia que uma das definições de "coragem" é a "disposição de fazer as coisas certas apesar do medo". "Coragem", portanto, não é necessariamente a ausência do medo. Durante as horas em que eu não tinha amor na minha vida, com certeza tinha medo. Ter medo de Deus é ter medo da alegria. Olhando para trás, percebo que durante as horas em que mais temia à Deus, não havia alegria em minha vida. Quando aprendi a não temer à Deus, também aprendi a experimentar a alegria. FORMANDO UMA VERDADEIRA PARCERIA Mas, o maior sofrimento que temos padecido se originam de nossas relações deturpadas com parentes, amigos e a sociedade em geral. Temos sido por demais obtusos e teimosos nestas relações. O fato principal que deixamos de reconhecer é a nossa incapacidade total de manter uma verdadeira intimidade com outro ser humano. Estas palavras podem ser aplicadas a mim? Eu ainda sou incapaz de formar uma verdadeira parceria com outro ser humano? Que terrível desvantagem seria para mim levar esta minha vida sóbria! Na minha sobriedade meditarei e rezarei, para descobrir como posso me tornar um amigo e companheiro de confiança. OLHANDO A NÓS MESMOS... e o Medo responde: "Não se atreva a olhar!" Quantas vezes em meus dias de bebedeira eu evitava um trabalho apenas porque me parecia muito grande! Não é de se admirar que mesmo estando sóbrio por algum tempo, aja dessa mesma forma quando me defronto com o que aparenta ser um trabalho monumental, tal como fazer um minucioso e destemido inventário moral de mim mesmo? O que descubro, após ter chegado ao outro lado quando meu inventário está completo é que a ilusão era maior do que a realidade. O medo de olhar para mim mesmo me mantinha paralisado e, até eu tornar-me disposto a pegar lápis e papel, eu estava detendo meu crescimento baseado numa coisa intangível.

63 (Fonte: Reflexões Diárias: paginas: 35-100-101-102-104-107-110-113-114-116-172-288) O QUARTO PASSO SUGERIDO 41 John E. Burns, PHD - CEAP/SP A maior dificuldade no Quarto Passo é colocar no papel toda a nossa estória. Mas é um Passo essencial para o reencontro com nós mesmos. Todo o programa de A.A. e seus Passos estão no passado. Sugestões: "Se você quer o que nós temos, tente o que nós fizemos". Nem todos os membros de A.A., ainda que tenham chegado à sobriedade, fizeram todos os Passos. E assim, cada alcoólico tem que achar seu caminho em seu próprio tempo. Perguntaram ao Bobby Fischer, grande mestre de xadrez, qual era o movimento no jogo de xadrez mais inteligente, e ele respondeu que, considerando o jogador sozinho, tal movimento não existe, mas que dentro do contexto de cada jogo, existe um movimento que é o mais perfeito. Cada um de nós é um jogo; temos apenas que encontrar o movimento certo no momento certo. Nosso manual, o "Livro Azul", Alcoólicos Anônimos, está cheio de sugestões, e uma das mais sugestivas, o Quarto Passo, é o menos utilizado. Em um aniversário do A.A. no Rio. no Maracanã Zinho, havia um grupo de líderes experientes com muitas vinte e quatro horas de sobriedade, batendo um papo. Eu perguntei: "Qual será a porcentagem destes milhares de AAs aqui que já fizeram o Quarto Passo escrito e um Quinto Passo?" Um deles respondeu: "Cinco", e outro retrucou: "Acho que isso é muito". Apesar do "Livro Azul" mencionar "inventário", "no papel", "preto no branco",

"lista", "escrita", mais do que quinze vezes, o Quarto Passo é pouco feito, simplesmente porque é difícil. Bem difícil. Uma das diferenças essenciais entre um Grupo de A.A. e um centro de tratamento de alcoolismo baseado nos Doze Passos de A.A., é que o centro de tratamento exige que um Quarto e Quinto Passo sejam feitos. Algo que o A.A. não pode e nem deve fazer. Porém, em muitos centros de tratamento, o Quarto e o Quinto Passos são momentos cruciais no processo de tratamento. Escrever nossa estória num papel é um antigo método de autoconhecimento utilizado por pessoas notáveis, de Santo Agostinho até Pascal. Nos tempos modernos, Ira Progoff tem desenvolvido uma metodologia de crescimento pessoal através da manutenção de um diário (Progoff, I., 1975, at a Journal Workshop, New York, Dialogue House Library). Ele comenta: "Quando um indivíduo trabalha para o processo de 'feedback' de um diário, as experiências do passado começam aos poucos a se encaixar no seu lugar, épocas de exaltação e depressão, momentos de esperança e raiva, crises e encontros, fracassos e sucessos parciais. Quando utilizamos isso durante algum tempo, todos os eventos e relacionamentos de nossa vida mostram o seu porque, sua finalidade em nossa vida e o que eles representam para nosso futuro. Assim, aos poucos descobrimos que nossa vida tem direção, apesar de sentir que temos sido cegos perante seu sentido e apesar das dificuldades que temos encontrado nesse processo. Descobrimos que uma corrente estava se formando abaixo da superfície de nossas vidas, levando um sentido que está tentando se estabelecer dentro de nossa existência. É a continuidade interior de nossas vidas. À medida que reconhecemos e nos identificamos com isto, inconscientemente percebemos que uma estória está dando sentido às nossas vidas."

64 Há diversas maneiras de se escrever um Quarto Passo, o mais popular sendo cronológico. Pega-se um caderno e divide-se em partes conforme as divisões naturais de sua vida: infância, escola, primeiro emprego, casamento, filhos, alcoolismo, deixando-se muitas folhas para cada item. Vai se escrevendo, à medida que recorde coisas significativas para sua vida, lembrando que é um inventário "moral", não "imoral". As coisas que têm importância para você. O "Livro Azul", na página 79, sugere uma metodologia bem simples. Fazer três colunas com os cabeçalhos: Tenho ressentimento de: A causa é: Onde me afeta: O maior problema no Quarto Passo surge com a expectativa de pôr a vida no papel. Pode ser o escritor mais talentoso; nunca vai conseguir o total de si mesmo no papel - fica desapontado e desiste. Acho que a única cura para isto é marcar a data para um Quinto Passo e usar o que tiver feito até aquele momento, por bem ou por mal. O primeiro Quarto Passo é o mais difícil. Depois deste, os outros começam a ser mais fáceis e se focalizam em áreas da vida mais específicas, dependendo do Sexto e Sétimo Passos. Uma técnica que alguns grupos utilizam e que ajuda muito é a de organizar uma reunião de Passos, focalizando um por mês. Por ocasião do Quarto e Quinto Passos será um bom momento para se escrever sobre aquele problema de procrastinação, entre outros. vivência 41 Maio/Jun 96 GUIA PARA O INVENTÁRIO MORAL Guia Para o Inventário Moral do Quarto Passo De Alcoólicos Anônimos Direitos de tradução Cedido gratuitamente pela: HAZELDEN FOUNDATION U.S.A Fazendo o inventário moral, necessitamos examinar a nós mesmos nas seguintes áreas: a) Defeitos de personalidades; b) Os sete Pecados Capitais; c) Os Dez Mandamentos; d) Virtudes, atitudes e responsabilidades O processo pode ser como segue: 01 Uma completa e honesta consideração dos itens acima, aplicada ao passado e ao presente. 02 Não omitir nada por simples vergonha, embaraço ou medo. O início mais fácil é: Que coisas me incomodam? Em especial: o que me incomoda mais? 03 Determinar, em particular e separadamente, as atitudes, desejos e motivações que me movem.

65 04 Escrever tudo o que for encontrado ou mesmo apenas suspeitado. É necessário enfrentar-nos de cara limpa (se desejar destrua as páginas mais tarde). 05 Faça uma lista dos defeitos e também das qualidades. Os primeiros para eliminação; os segundos para reconstrução. EXEMPLO: a) Sei distinguir o certo do errado? b) Tenho bom coração e gosto das pessoas? c) Quero fazer as coisas certas? d) Detesto meus erros e fracassos? A - DEFEITOS DE PERSONALIDADE PARTE A Quando um alcoólico deseja realizar o quarto passo de A.A., ele primeiramente examina suas qualidades e defeitos. As qualidades são resumidamente exemplificadas aqui. Pesquise-se em você próprio e anote-as numa folha de papel. Quanto aos defeitos, de um modo geral, encontramos os que se seguem em diversos graus: 01 Egoísmo 02 Álibis 03 Pensamento desonesto (semelhante à mentira) 04 Orgulho 05 Ressentimento (tal como o ódio) é um dos sete pecados capitais 06 Intolerância 07 Impaciência 08 Inveja (está entre os sete pecados capitais) 09 Malandragem 10 Procrastinação

11 Auto-piedade 12 Falsa sensibilidade 13 Medo 01 EGOÍSMO (Egocentrismo) Definição: Preocupar-se com o próprio conforto, vantagens, etc., sem consideração com os interesses dos outros. EXEMPLOS:

66 A família gostaria de um passeio. O papai aqui prefere beber, jogar futebol, ver TV ou simplesmente curtir a ressaca. Quem vence? O garoto precisa de um par de sapatos. Nosso herói promete comprar no dia do pagamento, mas compra um litro de uísque na mesma noite. Altruísmo Egocêntrico Acha que o mundo gira a seu redor. Não dança porque tem medo de parecer desajeitado. Teme aparecer em desvantagem porque isto machucaria sua fachada perante os outros. 02 ÁLIBIS A arte altamente desenvolvida de justificar nossas bebedeiras mediante acrobacias mentais. Desculpa para beber (que o alcoólico chama de razões). Confira as seguintes e adicione as de suas próprias invenções: Vou tomar uma para alegrar. A partir de amanhã começo a me modificar. Se eu ao menos não tivesse mulher e filhos para sustentar...se não fosse minha sogra...se eu pudesse começar tudo de novo. Uma dose ajuda a pensar. Tanto faz me embebedar ou não, o dia está estragado mesmo...se fulano e beltrano não me chateassem tanto...se eu houvesse feito as coisas de outro jeito. E assim por diante: sempre achamos uma desculpa ou razão. 03 PENSAMENTO DESONESTO (Semelhante à mentira) Uma outra maneira de mentir. Podemos até usar verdades e fatos como base para temperá-los a nosso gosto, apresentando-os depois exatamente como desejamos. Somos mestres no assunto. Não é de se admirar que bebemos: a) A minha garota vai dar a maior bronca se eu deixá-la. Não é justo aborrecer minha mulher com esta estória. Devo continuar com as duas, portanto. Afinal, a confusão não é culpa da garota (mau caráter, boa praça, honesto) b) Se contar a nota de 100 que eu ganhei extra, o dinheiro irá para as contas atrasadas, roupas para a família, dentista, etc. Vai acabar numa discussão tremenda. Além disso preciso de um dinheirinho para beber. É melhor não falar nada e evitar problemas. c) Minha mulher se veste bem, como bem, as crianças estão na escola, não falta nada em casa, que mais eles querem? 04 ORGULHO Um sério defeito de personalidade, bem como um dos 7 pecados capitais. Definição: vaidade, egoísmo, admiração exagerada por si próprio. Autoestima, arrogância, ostentação, autopromoção: a) Você tem vergonha de contar para as pessoas que deixou de beber? b) Comete um erro e é chamado a atenção. Como reage? Queixa-se? c) Seu orgulho sofre quando admite não dominar a bebida? d) O orgulho torna-se minha própria Lei. O Juiz de mim mesmo, meu próprio Poder Superior. e) Produz as críticas, falatórios pelas costas, difamação.

67 f) Crio desculpas para meus erros, pois não admito minhas deficiências. 05 RESENTIMENTO Como o ódio ou raiva é um dos 7 Pecados Capitais. Para muitos alcoólicos, a fraqueza mais perigosa de todas. É o desprazer causado por injúria ou imaginado, acompanhado de irritação, exasperação ou ódio: a) Você é despedido, portanto, passa a odiar o chefe b) Sua esposa alerta-o sobre o álcool. Você se enfurece. c) Um colega está se esforçando e recebe elogios. Você tem fama de bebedor, teme que ele seja promovido em sua frente, chama-o de puxa-saco, odeia-o. d) Você pode alimentar ressentimentos de uma pessoa, de um grupo, de uma instituição, um clube, de uma religião. 06 INTOLERÂNCIA Definição: Recusa a conviver com credos (políticos ou religiosos) e praticar costumes diferentes de seus próprios. a) Você pode odiar alguém por ser judeu, negro, gringo, ou por ter uma religião ou nacionalidade diferente da sua/ b) Tivemos alguma possibilidade de escolha quando nascemos branco, preto, amarelo, brasileiro ou americano? c) Similarmente nossa religião não é quase sempre herdada? 07 IMPACIÊNCIA Definição: Má vontade para suportar atrasos, oposição, dor, aborrecimento, etc. com calma. a) Um alcoólico é uma pessoa que monta num cavalo e galopa loucamente em todas as direções ao mesmo tempo. b) Você reclama quando sua mulher faz esperar alguns minutos a mais do que o tempo especial que você concedeu? Você nunca fez ela esperar? 08 INVEJA Também um dos sete pecados capitais. Definição: Descontentamento perante a boa estrela dos outros. a) O vizinho troca de carro todo o ano pois economiza para isto. Sinto-me mal por não fazer o mesmo e contra-ataco ridicularizando-o; b) O cunhado é um bom chefe de família, trabalhador aplicado, um tipo decente. Naturalmente, invejoso, eu o considero metido a besta, convencido e esnobe. c) A velha frase típica: Se eu tivesse tipo as oportunidades daquele sujeito, eu também estaria por cima. 09 MALANDRAGEM Manifestação do nosso grande falso orgulho. Uma forma de mentir, desonestidade de primeira. É a velha máscara.

68 a) Presenteei minha mulher com uma nova máquina de lavar por puro acaso, isto ajudou a limpar meu cartaz depois da última bebedeira. b) Compro um terno novo porque minha posição nos negócios exige. E espero que a família, enquanto isso, se apresente de roupa velha. c) O grande orador de A.A. que embasbaca os companheiros com sua sabedoria e dedicação ao programa. Mas não tem tempo para a mulher e os filhos, nem para cuidar do trabalho. Grande chapa na reunião, um tirano irritado em casa. Nosso herói. d) Quando paramos para pensar, encontramos tudo realmente em ordem? 10 PROCRASTINAÇÃO Definição: A arte de deixar para depois, adiar as coisas que precisam ser feitas. O velho amanhã eu faço. a) Pequenas coisas sempre adiadas, tornaram-se inviáveis? b) Engano a mim mesmo dizendo que eu vou fazer as coisas a meu modo, ou tenho que por ordem e disciplina em meus deveres diários? c) Posso resolver pequenos assuntos quando me pedem ou me sinto forçado a fazer pelos outros? Ou sou apenas muito preguiçoso ou orgulhoso? d) Coisas pequenas feitas no amor de Deus, tornaram-se grandiosas? 11 - AUTOPIEDADE Um insidioso defeito de personalidade e um sinal vermelho de perigo. Corte imediatamente: é preparação para a queda. a) Todo mundo na festa está se divertindo e bebendo. Porque não posso fazer o mesmo?(esta é a versão longa do pobre de mim). b) Se eu tivesse o dinheiro que esse cara tem...(p.s. quando se sentir assim, visite um sanatório, um leprosário, uma enfermaria de crianças e depois relacione as bênçãos que lhe são concedidas). 12 FALSA SENSIBILIDADE Tipo melindroso, cheio de não-me-toques. a) Cumprimento alguém que não me responde. Fico sentido e bravo. Foi a mim que me esnobou, só isto que conta. Maturidade companheiro... b) Espero ser chamado para falar na reunião, mas não o sou. Imagino toda sorte de coisas e concluo que o coordenador não vai com a minha cara. Faz sujeira comigo, mas as coisas não ficarão assim. NOTA: Isto é comumente chamado de a sensibilidade do alcoólico para desculpas de muitas atitudes imaturas. 13 MEDO Um pressentimento, real ou imaginário, de fatalidade iminente. Suspeitamos que a bebida, atos arrojados, negligência, etc. estão nos prejudicando. Tememos o

69 pior. Quando aprendemos a aceitar o primeiro passo, solicitar o auxílio do Poder Superior e encarar a nós mesmos com honestidade, o pesadelo do medo desaparece. Sair do isolamento, da imperfeição, da insignificância e da camuflagem através do reconhecimento da realidade prepara-nos para os próximos passos. Os erros existem para serem admitidos! Admiti-los a outra pessoa e a Deus dói muito e não adianta procurar nova saída enquanto esta estiver bloqueando o caminho da recuperação. Não é fácil admitir imperfeições e pedir perdão quando falhamos, mas de repente, levantar a cabeça e reiniciar tudo de novo, talvez seja menos penoso do que ficar se escondendo por trás de uma máscara. A confissão é prática antiga e faz bem. Através dela aflora do interior a sensação de alívio e a certeza de que estamos sozinhos. Sem a admissão dos próprios defeitos poucos se mantêm sóbrios. Segundo Platão a alma imortal humana consiste de Três partes: a razão, a coragem e os instintos. Se estas três partes estiverem em equilíbrio o ser humano será feliz. Uma vez feito o 5º Passo, nossa meta é o equilíbrio! 5º Passo: Admitimos perante Deus, perante nós mesmos e perante outro ser humano, a natureza exata de nossas falhas. A saída do isolamento A partir de determinado período, imperceptivelmente a vida foi se tornando opaca, sem brilho; os dias de cor cinza e pesados tornaram-se constantes; a catarata alcoólica que adquiri com os excessos de drinques já não me deixava enxergar as tardes quentes com o teto azul. Um dia como outro qualquer, quando adentrava em um de meus templos sagrados para continuar fugindo da sobriedade, da normalidade que muito me incomodava, enquanto o balconista que estava com o litro suspenso despejava lá do alto o líquido transparente que alimentava minha insanidade, outro sujeito degustava uma cerveja e pelo tom como dirigiu a palavra a mim, devia me conhecer. Enquanto agasalhava o copo com a destra, instantes antes de concretizar o ato mecânico que há anos me acompanhava, o homem indagou levantando a mão com alguma aspereza para interromper o arremesso que já não mais queimava: - espere, antes de você beber me responda uma coisa! Parado com o copo na mão fiquei olhando para ele que concluiu, apontando para o meu gogó: - há quantos anos por essa sua garganta o sabor de uma vitamina de abacate? Depois de sorver aquele trago me retirei esbravejando ao bebedor de cerveja. Aquelas palavras, que inicialmente me infectaram com ódio, também me deixaram reflexivo. - É verdade, disse mentalmente a mim mesmo. Sem precisar fazer muito cálculos, com tal certeza, havia pelo menos 10 anos que eu não saboreava uma boa vitamina e refletindo sobre isso observei mais adiante uma roda gigante; era um parque de diversões.

70 Minhas reflexões ganharam amplitude e no outro quarteirão, parecendo que algo ou alguém propositalmente me mostrava as coisas, enxerguei uma pequena multidão que saía por uma porta grande, era um cinema! Carambolas, é verdade, existem cinemas! Bombardeado por sucessivas lembranças, afinal eu já havia vivenciado aqueles momentos de descontração e alegrias, foi quando os olhos naufragados em lágrimas, compreendi o quanto eu havia me isolado do mundo, da vida. Andei mais um pouco até a entrada do cinema só para ver qual o filme que estava passando, lá estava no cartaz: Recomeçar é possível! Neste exato momento olhei para o céu e descobri que o mesmo estava azul, que o sol brilhava quente e convidava as pessoas para a praia. Todo este turbilhão de emoções durou mais ou menos umas cinco horas. Durante este período não bebi nada e quando dei por mim estava passando em frente ao bar onde tudo começou e lá ainda estava o homem que me fez lembrar a vitamina. Entretanto ele já não mais estava só, pois a embriaguez já o abraçava e ao me ver do outro lado da rua veio ao meu encontro cambaleante; abriu a carteira, me deu um cartão de A. A. e com a voz enrolada me disse: - meu vizinho me deu, mas eu não sou alcoólico, para você vai servir. Hoje já algum tempo sem beber, redescobri o paladar da vitamina, fiz as pazes com o sol e com as praias e já com a mente mais aberta, enxergando as coisas do 20º andar passei a observar a vida por outro prisma, com mais abrangência, olhando cada situação mais amplamente. Antes de fazer parte do elenco me coloco como espectador e com essa nova forma de ver e entender as coisas descobri que o alcoolismo é um labirinto enorme, labirinto este onde encontrei muitas pessoas que como eu bailavam ao som dos copos e garrafas, sob o torpor perpétuo, avolumando a pandemia que assola a atrofiação a evolução dos homens, das nações e do planeta. Este labirinto, onde as pessoas se perdem, sofrem mutilações, deformidades emocionais e comportamentais afinal, o bisturi com o qual o cirurgião plástico esconde a velhice e restabelece a firmeza da pele é o mesmo bisturi que nas mãos hábeis da doença alcoólica realiza alterações no caráter e na moral do bebedor sem leme. Uma modifica por fora e o outro deturpa por dentro. Diferente de manicômios e presídios, o isolamento mental não apresenta paredes que delimita meu espaço, ele me mantém próximo de tudo e de todos, mas tudo e todos estão contra mim, nunca concordam comigo; eu os vejo me criticando, me diminuindo, me ofendendo e me humilhando. Entrincheirado por sacos repletos de mentiras, meus valores se modificam; não consigo apresentar os fatos como eles realmente são; tenho que acrescentar algo, adicionar alguma emoção, valorizar minha imagem em algum momento daquele acontecimento. Esse comportamento já faz parte do meu emocional, do meu íntimo modificado pelo bisturi do álcool. Hoje, graças ao 5º Passo, já consigo reconhecer minhas imperfeições, minhas deficiências e minhas limitações. Estou conseguindo desfazer a trincheira de mentiras que me isolou de mim mesmo, tenho vencido meu orgulho, pois dizer para outro ser humano que eu tenho falhas não é fácil, mas já foi muito mais difícil. Quanto ao meu salvador, vez por outra o vejo no mesmo boteco, na maioria das vezes, governado pelo álcool que o transforma em poeta, filósofo e chato, muito chato. Noutro dia lá esteve ele, descabelado, gritando palavras difíceis de compreender, parecia perguntar para alguém que só ele enxergava: - Qual é o sabor da vida? Qual é o sabor da vida?

71 Sem que ele me visse, me aproximei por trás e murmurei algo baixinho em seu ouvido. - Esse cara é maluco, disse o poeta do álcool, surpreso com a minha presença e minhas palavras. Uma mulher que o abraçava perguntou o que estava acontecendo e ele respondeu com a voz tosca: - Esse cara é maluco; acabou de me dizer que a vida tem sabor de vitamina de abacate, é mole? A mulher que o abraçava, talvez para continuar em pé, fez cara de assombrada, cuspiu no chão e ambos entraram para a masmorra que os manterão isolados da maturidade, das oportunidades e deles mesmos. (Fonte: Revista Vivência Nº 115 Marco Antônio/Niterói/RJ) 5º PASSO Admitimos perante Deus, perante nós mesmos e perante outro ser humano, a natureza exata de nossas falhas. O Quinto Passo é talvez o mais difícil no que se refere a atuar contrariamente aos instintos naturais. No entanto, provavelmente é o passo mais importante para a sobriedade contínua e paz da mente. A. A. dizem: "... se chegamos a aprender como os pensamentos e as ações erradas feriram a nós e a outrem, então se torna mais imperativo do que nunca desistir de viver sozinhos com esses fantasmas torturantes de ontem" (Os Doze Passos, p. 45). Para muitos membros de A. A. O medo e a relutância são muito intensos em relação a este passo. Mais fácil é admitir de uma maneira generalizada, que quando bebiam, tornavam-se maus elementos. O preço a ser pago por esta superficialidade costuma ser alto, pois carregar o peso sozinho manta a culpa, irritabilidade, depressão e ansiedade. A admissão dos próprios defeitos perante outra pessoa é característica de pessoas espiritualizadas. Psiquiatras e psicólogos reconhecem também a necessidade profunda de

discutir com uma pessoa compreensiva e de confiança as falhas da própria personalidade. Sem esta admissão dificilmente se consegue expulsar a obsessão destrutiva. Lembranças mais aflitivas e humilhantes mantidas em segredo manterão a sensação de isolamento tão presente e constante para o alcoolista. A literatura de A. A. diz que havia sempre uma barreira misteriosa intransponível que deixava o alcoolista numa terrível solidão. A chegada ao grupo de A. A. leva a pessoa a sentir-se compreendida pelos outros, mas muitos dos antigos tormentos de separação aflitiva mantêm-se ainda presentes. Faz-se necessária a prática do Quinto Passo. Este passo também possibilita ao alcoolista reconhecer que pode ser perdoado, independentemente do que tenha feito ou pensado, e ainda, que pode igualmente perdoar aos outros. A humildade é outra grande dádiva que se alcança ao admitir os próprios defeitos perante outra pessoa. Esta admissão conduz a um maior realismo e honestidade do alcoolista a respeito de si próprio. Pode surgir a ideia de fazer a admissão das falhas diretamente com Deus, pois enfrentar outra pessoa é mais embaraçoso. É verdade que a opinião dos outros

72 pode apresentar falhas, mas sendo mais específica, torna-se de grande valia para um iniciante ainda inexperiente em relação a um contato com um Poder Superior. A escolha da pessoa para realizar este passo deve ser cuidadosa. Para alguns, uma pessoa totalmente estranha poderá ser a melhor escolha. O contato e a aproximação com esta pessoa requerem decisão e força de vontade, mas após uma explicação cuidadosa, o contato flui com facilidade, e a sensação de alívio é grande. Para muitos alcoolistas é neste momento que começam de modo real a sentir a presença de Deus. A saída do isolamento pelo compartilhar o peso terrível da culpa conduz a um espaço de descanso no qual é possível preparar-se para os passos seguintes. CURANDO O CORAÇÃO E A MENTE Admitimos perante Deus, perante nós mesmos e perante outro ser humano a natureza exata de nossas falhas. Desde que é verdade que Deus vem para mim através das pessoas, posso ver que mantendo as pessoas à distância. Deus está muito mais perto de mim do que eu penso, e posso senti-lo amando as pessoas e permitindo que elas me amem. Mas não posso nem amar e nem ser amado, se permito que meus segredos finquem no caminho. O meu lado que recuso olhar é que me governa. Devo ter disposição para olhar o lado negro, a fim de curar minha mente e o meu coração, porque este é o caminho da liberdade. Devo caminhar na escuridão para encontrar a luz, e caminhar no medo para encontrar a paz. Revelando meus segredos e assim me livrando da culpa posso de fato mudar meu pensamento; alterando o meu pensamento; posso mudar a mim mesmo. Meus pensamentos criam meu futuro. O que serei amanhã é determinado pelo que penso hoje. ILUMINANDO O PASSADO ESCURO Agarre-se à ideia de que, nas mãos de Deus, o passado negro é o maior bem que você possui a chave para a vida e a felicidade de outros. Com ela você pode afastar deles a morte e a miséria. Meu passado não é mais uma autobiografia; é um livro de referência para ser tirado da estante, aberto e compartilhado. Hoje quando relato por dever, sai a mais maravilhosa pintura, porque, embora este dia negro como acontece com alguns dias as estrelas brilharão com mais intensidade mais tarde. Em um futuro muito próximo serei chamado para atestar que elas brilham. Todo meu passado será neste dia parte de mim, porque é a chave não a fechadura. LIMPEZA DA CASA De algum modo, estar sozinho com Deus não parece ser tão embaraçoso quanto enfrentar outra pessoa. Até que resolvamos sentar e falar em voz alta a respeito

73 das coisas que há tempos temos escondido, nossa disposição de "limpar a casa" é meramente teórica. Era até comum para mim falar com Deus e comigo mesmo sobre meus defeitos de caráter. Mas, sentar-me cara a cara e discutir abertamente estas intimidades com outra pessoa era muito difícil. Nessa experiência eu reconheci, entretanto, um alívio semelhante ao que experimentei quando admiti pela primeira vez que sou um alcoólico. Comecei então a apreciar o significado espiritual do programa, e a compreender que este Passo era apenas uma introdução do que ainda estava por vir nos restantes sete Passos. "INTEIRAMENTE HONESTO" Se esperamos viver felizes por muito tempo neste mundo, precisamos ser inteiramente honestos com alguém. Como todas as virtudes, a honestidade é para ser compartilhada. Ela começou após eu compartilhar ".. toda (minha) história de vida com alguém..." A fim de encontrar o meu lugar na Irmandade. Mais tarde compartilhei minha vida a fim de ajudar o ingressante a achar o seu lugar conosco. Este "compartilhar" me ajuda a aprender a ser honesto em todos os meus assuntos e a saber que o plano de Deus, para mim, torna-se realidade através da disposição de abrir-me honestamente. A FLORESTA E AS ÁRVORES... aquilo que nos vem, enquanto estamos sós, pode ser deturpado pelos nossos anseios e auto justificativas. A vantagem em falar com outra pessoa é que podemos, de forma

direta, obter seus comentários e conselhos sobre a nossa situação... Não me lembro de quantas vezes me senti raivoso e frustrado e disse para mim mesmo: "As árvores me impedem de ver a floresta!" Finalmente percebi de que quando estava sofrendo dessa maneira, é que necessitava de alguém que pudesse me guiar em separar a floresta e as árvores; que pudesse me sugerir um caminho melhor para seguir; que pudesse me ajudar a apagar o fogo; e me ajudar a evitar as rochas e armadilhas. Peço a Deus para me dar a coragem de chamar um membro de A. A. quando estou na floresta. "NADA ESCONDA" A inteira confiança depositada naquele com quem compartilharemos nossa autoanálise, bem como nossa boa disposição, serão as provas verdadeiras da situação... Desde que você não esconda nada, sua sensação de alívio aumentará de minuto a minuto. As emoções reprimidas durante anos saem de sua clausura e, milagrosamente, desaparecem aos serem expostas. À medida que a dor diminui, uma tranquilidade benéfica a substitui. Um pequenino carçoço de sentimentos fechados dentro de mim começou a se

74 revelar quando assisti às primeiras reuniões de A. A., e o autoconhecimento tornou-se uma tarefa de aprendizagem para mim. Este novo autoconhecimento trouxe muitas mudanças em minhas respostas às situações da vida. Percebi que tinha o direito de fazer escolhas em minha vida e, lentamente, a ditadura interna de hábitos perdeu seu controle. Acredito que se eu procurar Deus posso encontrar uma maneira de vier melhor e peço a Ele todo dia para me ajudar a viver uma vida sóbria. RESPEITO PELOS OUTROS Estas partes de nossa história deixamo-las para contar a uma pessoa que as compreenda e que seja sincera. A regra é sermos duros conosco mesmos, mas sempre termos consideração pelos outros. Respeito pelos outros é a lição que aprendi desta passagem. Devo fazer qualquer coisa para me libertar, se eu desejo encontrar esta paz de espírito que tenho procurado por tanto tempo. Contudo, nada disto deve ser feito às custas dos outros. Egoísmo não tem lugar na maneira de vida de A. A. Quando faço meu quinto Passo, é mais sábio escolher uma pessoa com quem compartilho objetivos comuns, porque se essa pessoa não me entende, meu progresso espiritual pode ser retardado e posso estar em perigo de recair. Assim, peço orientação divina antes de escolher o homem ou a mulher que terá a minha confiança. UM LUGAR DE DESCANSO Todos os Doze Passos de A. A. nos pedem para aturar em sentido contrário aos nossos desejos naturais, todos desinflam nosso ego. Quando se trata desse assunto, poucos Passos são mais duros de aceitar que o Quinto. Mas, dificilmente, qualquer deles é mais necessário à obtenção da sobriedade prolongada e à paz mental do que este. Após escrever meus defeitos de caráter, estava sem disposição de falar sobre eles, e decidi que era a hora de parar de carregar esta carga sozinho. Precisava confessar estes defeitos a alguém. Tinha lido e tinham me falado que não podia me manter sóbrio a não ser que o fizesse. O Quinto Passo me dava um sentimento de pertencer, com humildade e serenidade, quando o praticava diariamente em minha vida. Era importante admitir meus defeitos de caráter na ordem apresentada no Quinto Passo: "A Deus, a nós mesmos e a outro ser humano". Admitir para Deus em primeiro lugar preparou o terreno para a admissão a mim mesmo e para outra pessoa. De acordo com a descrição de como o Passo é feito, um sentimento de ser um com Deus e com meus companheiros me levou a um lugar de descanso onde pude preparar-me para os Passos restantes em direção a uma sobriedade plena e significativa. CAMINHANDO PELO MEDO Se ainda nos apegamos a algo que não queremos soltar, pedimos a Deus que nos ajude a ter a vontade.

75 Quando fiz meu Quinto Passo, tornei-me consciente de que todos os meus defeitos de caráter se originavam da minha necessidade de me sentir seguro e amado. Usar somente a minha vontade para trabalhar com meus defeitos e resolver o meu problema eu já havia tentado obsessivamente. No Sexto Passo aumentei a ação que tomei nos três primeiros Passos meditando no Passo, dizendo-o várias vezes, indo às reuniões, seguindo as sugestões de meu padrinho, lendo e procurando dentro de mim mesmo. Durante os três primeiros anos de sobriedade tinha medo de entrar num elevador sozinho. Um dia decidi que tinha de enfrentar este medo. Pedi ajuda a Deus, entrei no elevador e ali no canto estava uma senhora chorando. Ela disse que desde que seu marido havia morrido ela tinha um medo mortal de elevadores. Esqueci meu medo e a confortei. Esta experiência espiritual ajudou-me a ver como a boa vontade era a chave para trabalhar o resto dos Doze Passos para a recuperação. Deus ajuda aqueles que se ajudam. AFINAL, LIVRE Outra grande dádiva que podemos esperar por confiar nossos defeitos a outro ser humano é a humildade uma palavra frequentemente mal compreendida... representa um claro reconhecimento do que e quem somos realmente,

seguido de um esforço sincero de ser aquilo que poderíamos ser. Sabia no fundo do meu ser que se quisesse ser alegre, feliz e livre para sempre, tinha de compartilhar minha vida passada com outra pessoa. A alegria e o alívio que senti após fazer isto estão além de qualquer descrição. Quase que imediatamente após fazer o Quinto Passo, me senti livre da escravidão do ego e da escravidão do álcool. Esta liberdade permanece após 36 anos, um dia de cada vez. Descobri que Deus podia fazer por mim o que eu não podia fazer sozinho. UMA NOVA SENSÇÃO DE PERTENCER Enquanto não falássemos, com toda a franqueza, de nossos conflitos e ouvíssemos outra pessoa fazer a mesma coisa, ainda não estaríamos participando. Após quatro anos em A. A. fui capaz de descobrir a liberdade do peso de emoções enterradas que tinham me causado muita dor. Com a ajuda de A. A. E do apadrinhamento a dor foi liberada e senti uma sensação de pertencer e de paz interior. Também senti uma alegria e um amor por Deus que nunca havia experimentado. Tenho muito respeito pelo poder do Quinto Passo. O PASSADO TERMINOU A experiência de A. A. nos indicou que não podemos viver sozinhos com problemas persistentes bem como com os defeitos de caráter que os causam e os agravam. Se... o Quarto Passo... tem realçado aquelas experiências que preferimos não lembrar... então, torna-se mais imperativo do que nunca desistir de viver sozinhos com esses fantasmas torturantes do passado. É preciso falar

76 com alguém a respeito. O que foi feito, feito está. Não pode ser mudado. Na minha atitude sobre o assunto pode ser mudada, conversando com aqueles que vieram antes e com os padrinhos. Posso desejar que o passado nunca tenha sido, mas se mudo minhas ações quanto ao que fiz, minha atitude mudará. Não preciso desejar que o passado desapareça. Posso mudar meus sentimentos e atitudes, porém somente através de minhas ações e da ajuda de meus companheiros alcoólicos. A MANEIRA MAIS FÁCIL E SUAVE Se saltarmos este passo chave, talvez não sobrepujemos a bebida. Certamente não fugi à oportunidade de ver que eu era, especialmente quando as dores de minhas bebedeiras pairavam sobre mim como uma nuvem escura. Contudo, logo ouvi nas reuniões a respeito do companheiro que simplesmente não queria praticar o Quinto Passo e continuava vindo às reuniões, trêmulo pelos horrores de reviver o seu passado. A maneira mais fácil e suave é praticar estes Passos para nos libertar de nossa doença fatal e colocar nossa fé na Irmandade e em nosso Poder Superior. É BOM SER EU MESMO Inúmeras vezes os novatos procuram guardar para si certos fatos de suas vidas... Desviaram-se para métodos mais fáceis... mas, não aprenderam o suficiente sobre a humildade. Humildade soa muito como humilhação mas, na realidade, ela é a capacidade de olhar para mim mesmo e honestamente aceitar o que vejo. Não preciso ser o "mais esperto" nem o "mais estúpido" ou qualquer outro "mais". Finalmente é muito bom ser "eu" mesmo. É mais fácil para mim aceitar-me se compartilhar toda a minha vida. Se não posso compartilhar nas reuniões, então é melhor ter um padrinho alguém com que eu possa compartilhar "certos fatos" que podem me levar de volta à bebida e para a morte. Preciso praticar todos os Passos. Preciso do Quinto Passo para aprender a verdadeira humildade. Métodos mais fáceis não funcionam. CONHEÇA DEUS, CONHEÇA A PAZ É evidente que uma vida onde se incluem profundos ressentimentos só nos leva à futilidade e à infelicidade... Porém, com o alcoólico, cuja esperança é a manutenção e o crescimento de uma experiência espiritual, este negócio dos ressentimentos é grave mesmo. Conheça a Deus; Conheça a Pás. Sem Deus; Sem Paz.

77 NOS PERDOAMOS... Frequentemente, enquanto dávamos este Passo com nossos padrinhos ou conselheiros espirituais, pela primeira vez nos sentíamos verdadeiramente capazes de desculpar os outros, não importa quão profundamente nos houvessem maltratado. Nosso inventário moral nos havia persuadido de que era desejado um perdão geral para todos, mas foi somente quando resolutamente demos o Quinto Passo, vimos em nosso íntimo, que poderíamos aceitar o perdão e perdoar também. Que grande sentimento é o perdão! Que revelação sobre minha natureza emocional, psicológica e espiritual. Tudo que se precisa é boa vontade para perdoar: Deus fará o restante.... E PERDOAMOS Com muita dificuldade tenho procurado sempre perdoar as outras pessoas e a mim mesmo. Perdoar a si mesmo e perdoar aos outros são duas correntes do mesmo rio, ambas retardadas ou interceptadas completamente pela represa do ressentimento. Uma vez que a represa é aberta, ambas as correntes podem fluir. Os Passos de A. A. Permitem-me ver como o ressentimento cresceu e em consequência bloqueou esse fluxo em minha vida. Os Passos fornecem uma maneira pela qual meus ressentimentos podem ser dispersados pela graça de Deus como eu O entendo. É como resultado desta solução que posso achar a graça necessária que me dá condições de perdoar a mim mesmo e aos outros. (Fonte: Reflexões Diárias paginas: 130-131-132-133-134-

135-136-137-138-139-140-141-142-143-144-145-146) Não podemos ensinar o caminho, porém podemos mostrar como tem sido nosso caminhar vivendo à maneira de A. A. Para que eu possa abandonar objetivos limitado talvez deva responder algumas perguntas: - Que tipo de pessoa eu sou hoje? - Como começo meu dia? Entregando ao Poder Superior ou deixando rolar? - Que tipos de amigo eu tenho? - Como é que os outros me veem? Acreditam em mim ou não me levam muito a sério? - Que tipo de pessoa eu desejo ser? - Que qualidades e virtudes possuo hoje, que me serão necessárias para uma vida íntegra, útil e feliz? - Que defeitos ainda tenho e preciso prontificar-me a deixar que Deus os remova? Orgulho, prostituição, impureza, lascívia, idolatria, feitiçarias, inimizades, porfias, ciúmes, iras, discórdias, invejas, bebedeiras, glotonarias e coisas semelhantes a estas? 6º Passo:

78 Prontificamo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter. Abandonando objetivos limitados Cada um de nós, membros de A. A. sabe o que é prontificar-se. E cada um de nós sabe o que Deus pode fazer quando a gente se prontifica. Além da experiência pessoal, quantas vezes já não ouvimos em reuniões experiências como esta: - É claro, estava vencido, completamente derrotado. Minha própria força de vontade simplesmente não funcionava no caso do álcool. A mudança de ambiente, os melhores esforços de parentes, amigos, médicos e clérigos nada adiantaram no caso do meu alcoolismo. Simplesmente não conseguia parar de beber e nenhum ser humano parecia ter a capacidade de me ajudar. Porém, quando me dispus a limpar a casa e, então, roguei a um Poder Superior, Deus como eu o compreendia, que me libertasse, então minha obsessão para beber sumiu! Simplesmente foi arrancada de mim. Com pequenas variações, cada um de nós tem uma história parecida. Aquele exato momento em que parei de lutar, em que me rendi, eu estava me prontificando inteiramente e, nessa hora, Deus me ajudou. Havendo alcançado uma completa libertação do alcoolismo porque então não deveríamos poder chegar pelos meios à perfeita libertação de qualquer outro problema ou defeito? De que forma eu vou conseguir parar de lutar com meus defeitos de caráter ou parar de ser manipulado por eles? Quando meu orgulho vai deixar de dominar minhas atitudes para com as outras pessoas? E a luxúria? Quando eu estarei inteiramente pronto para que Deus remova todos os meus defeitos de caráter? Provavelmente nunca. Como diz o próprio Passo: - quem de nós tem esse grau de disposição? Em sentido absoluto, provavelmente ninguém o tem. O melhor que podemos fazer, com a maior honestidade possível é tentar tê-lo. E esse tentar tê-lo se traduz, acredito, pela prática dos cinco primeiros Passos. Para que eu pare de lutar, para que eu me renda a Deus no Sexto Passo é preciso que eu faça a minha parte. Qual é a minha parte? É abandonar meus objetivos limitados proporcionando a mim mesmo melhores condições para que eu me prontifique o mais inteiramente que for possível. E como faço isso? Praticando firme e sinceramente os cinco primeiros Passos. É preciso que já tenha acontecido em minha vida a rendição ao álcool; a consciência do desgoverno da vida; a crença em Deus; a entrega a Ele da vontade e da vida; o minucioso inventário moral de todas as minhas atitudes em que fui manobrado pelos meus defeitos de caráter e a admissão perante outro ser humano dessas falhas constantes do inventário. Em última instância o que é verdadeiramente prontificar-se? - É fazer a minha parte. Se ainda não estou livre dos meus defeitos de caráter, fazer a minha parte é não permitir que eles venham à tona e se mostrem em minhas atitudes. Voltando ao livro é importante este trecho do Sexto Passo: O que precisamos reconhecer agora é que nos regozijamos com alguns de nossos defeitos. Adoramos-los, realmente. Quem, por exemplo não gosta de sentir um pouquinho superior ao outro, ou mesmo bastante superior?

79 Parece impossível pensar em gostar da luxúria. Mas, quantos homens e mulheres falam de amor da boca para fora e acreditam naquilo que dizem para que possam esconder a luxúria num canto escuro de suas mentes? E mesmo ficando dentro dos limites convencionais muitas pessoas precisam admitir que suas excursões sexuais imaginárias são capazes de adornar-se como sonhos românticos. O hipócrita também pode ser agradável. De um modo perverso podemos até sentir satisfação pelo fato de que muitas pessoas nos aborrecem, por isso nos traz uma sensação cômoda de superioridade. Fazer a minha parte ou prontificar-me é providenciar um esforço de auto domínio para que minhas atitudes e palavras com outras pessoas não sejam um reflexo desse ser acima descrito. (Fonte: Revista Vivência Nº 116 José Roberto) 6º PASSO Prontificamo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter. De acordo com um clérigo considerado um dos melhores amigos de A. A., uma pessoa disposta a "... experimentar o sexto passo com respeito a todos seus defeitos em absoluto sem qualquer reserva tem realmente andado um bom pedaço no campo espiritual..."

(Os Doze Passos, p. 53). A maioria dos membros de A.A. afirma que Deus pode, sob certas condições remove estes defeitos de caráter. Para comprovar isso é apresentado o testemunho de um alcoolista, que, de maneira similar, é repetido diariamente em todo mundo nas reuniões de A. A. A reflexão prossegue esclarecendo que nascemos com desejos naturais em abundância. Não poucas vezes, excedemo-nos na busca de saciar tais desejos, afastando-nos "... do grau de perfeição que Deus deseja para nós aqui na terra. Esta é a medida de nossos defeitos de caráter ou, se preferirmos, de nossos pecados" (Os Doze Passos, p. 55). Deus certamente não nega o perdão para aqueles que o pedem, mas é preciso que se coopere na continuidade da edificação do caráter. Algumas imperfeições podem ser eliminadas, mas, "... com a maioria teremos que nos contentar com o melhorar paulatinamente" (Os Doze Passos, p. 55). Necessário se faz reconhecer que alguns defeitos se prestam para regozijo: sentir-se um pouco superior ao outro; falar em amor para poder esconder a lascívia. Outras imperfeições também são analisadas, como o rancor, gula, inveja, preguiça. Como não são muito prejudiciais, poucas pessoas têm disposição para delas abdicar. Outras pessoas podem acreditar que estão preparadas para permitir a remoção de todos os seus defeitos. No entanto, em levantamento das imperfeições menos acentuadas, teriam que admitir que prefeririam manter algumas delas. São poucas as pessoas, ao que parece, que têm prontidão para buscar rápida e facilmente a perfeição espiritual e moral. A aceitação de todas as implicações do sexto passo é uma meta a ser perseguida. Não é possível praticar com perfeição este e os demais passos, com exceção do

80 primeiro. O importante é começar e persistir. O que se sugere é manter a disposição para iniciar persistir na busca pela perfeição. Um alerta é feito para não postergar por prazo indefinido a lida com algumas das imperfeições: várias delas devem ser enfrentadas e requerem medidas para o quanto antes serem removidas. CAMINHANDO PELO MEDO Se ainda nos apegamos a algo que não queremos soltar, pedimos a Deus que nos ajude a ter a vontade. Quando fiz meu Quinto Passo, tornei-me consciente de que todos os meus defeitos de caráter se originavam da minha necessidade de me sentir seguro e amado. Usar somente a minha vontade para trabalhar com meus defeitos e resolver o meu problema eu já havia tentado obsessivamente. No Sexto Passo aumentei a ação que tomei nos três primeiros Passos meditando no Passo, dizendo-o várias vezes, indo às reuniões, seguindo às sugestões de meu padrinho, lendo e procurando dentro de mim mesmo. Durante os três primeiros anos de sobriedade tinha medo de entrar num elevador sozinho. Um dia decidi que tinha de enfrentar este medo. Pedi ajuda a Deus, entrei no elevador e ali no canto estava uma senhora chorando. Ela disse que desde que seu marido havia morrido ela tinha um medo mortal de elevadores. Esqueci meu medo e a confortei. Esta experiência espiritual ajudou-me a ver como a boa vontade era a chave para trabalhar o resto dos Doze Passos para a recuperação. Deus ajuda aqueles que se ajudam. NUMA ASA E NUMA ORAÇÃO... olhamos então para o Sexto Passo. Frisamos que a boa vontade é indispensável. O Quarto e Quinto Passos são difíceis, mas de grande valor. Agora estava parado no Sexto Passo e, um desespero, pequei o Livro Grande e li esta passagem. Estava fora, rezando por vontade própria, quando levantei meus olhos e vi um grande pássaro subindo para o céu. Eu o observei subitamente entregar-se às poderosas correntes de ar das montanhas. Levado pelo vento, mergulhando e elevando-se, o pássaro fez coisas aparentemente impossíveis. Foi um exemplo inspirador de uma criatura "soltando-se" para um poder maior que ela própria. Percebi que se o pássaro "retomasse seus controles" e tentasse voar com menos confiança, apenas com sua força, poderia estragar o seu aparente voo livre. Esta percepção me deu disposição para rezar a Oração do Sétimo Passo. Nem sempre é fácil conhecer a vontade de Deus. Devo procurar e estar pronto para aproveitar as correntes de ar, pois é aí que a oração e a meditação ajudam. Porque por mim mesmo eu não sou nada, peço a Deus que me conceda o conhecimento de sua vontade, força e coragem para transmiti-la hoje. LIBERTANDO-NOS DE NOSSOS VELHOS EGOS Lendo cuidadosamente as primeira cinco proposições, perguntamo-nos se omitimos alguma coisa, pois estamos construindo um arco pelo qual passaremos

81 finalmente como homens livres... Estamos agora prontos para que Deus retire de nós todas as coisas que já admitimos serem censuráveis? O Sexto Passo é o último de "preparação". Embora já tenha usado a oração extensivamente, ainda não fiz nenhum pedido formal ao meu Poder Superior nos primeiros Seis Passos. Identifiquei meu problema, vim a acreditar que havia uma solução, tomei a decisão de procurar esta solução, e "limpei a casa". Agora me pergunto: estou disposto a viver uma vida de sobriedade, de mudança, de me libertar do meu

velho ego? Preciso determinar se estou realmente pronto para mudar. Revejo o que tenho feito e estou disposto a que Deus remova todos os meus feitos de caráter: para que, no próximo Passo, eu diga ao meu Criador que estou disposto e peça ajuda. "Se ainda nos apegarmos a algo que não queremos soltar, peçamos a Deus que nos dê a vontade de fazê-lo. INTEIRAMENTE PRONTO? "Este é o Passo que separa os adultos dos adolescentes..."... a diferença entre "os adultos e os adolescentes" é igual à que existe entre a luta por um objetivo qualquer de nossa escolha e a meta perfeita que é Deus... Sugere-se que devemos estar inteiramente dispostos a procurar a perfeição... No momento em que dizemos: "não, nunca", nossa mente se fecha para a graça de Deus... Este é o ponto exato em que teremos de abandonar nossos objetivos limitados e avançar em direção à vontade de Deus para conosco. Estou inteiramente pronto a deixar que Deus remova estes defeitos de caráter? Reconheço que não tenho condições de salvar a mim mesmo? Vim a crer que não posso. Se sou incapaz, se minhas melhores intenções dão errado, se meus desejos têm uma motivação egoística e se meu conhecimento e minha vontade são limitados então estou pronto a admitir a vontade de Deus em minha vida. TUDO QUE FAZEMOS É TENTAR Será que Ele pode levá-las embora, todas elas? Ao fazer o Sexto Passo, lembrei que estou lutando por alcançar um "progresso espiritual". Alguns de meus defeitos de caráter ficarão comigo pelo resto de minha vida, mas muitos foram suavizados ou eliminados. Tudo que o Sexto Passo pede de mim é que me torne disposto a nomear meus defeitos, reconhecer que são meus e estar disposto a me livrar daqueles que puder, só por hoje. Quando cresço no programa, muitos dos meus defeitos tornam-se mais censuráveis para mim que anteriormente, portanto, preciso repetir o Sexto Passo para que possa ser mais feliz comigo mesmo e manter minha sobriedade. ESPERANÇA A LONGO PRAZO Visto que a maioria de nós nasceu com abundância de desejos naturais, não é de se admirar que frequentemente deixemos que excedam de seu propósito. Quando nos impelem cegamente, ou quando, obstinadamente, exigimos que nos deem mais satisfações e prazeres do que é possível ou do que merecemos, estamos no

82 ponto em que nos afastamos do grau de perfeição que Deus deseja para nós aqui na terra. Esta é a medida de nossos defeitos de caráter ou, se preferimos, de nossos pecados. Aqui é onde nasce a esperança a longo prazo e se ganha a perspectiva da natureza de minha doença e do caminho de minha recuperação. A beleza de A. A. repousa em saber que minha vida, com a ajuda de Deus, vai melhorar. A caminhada em A. A. torna-se mais rica, o entendimento se transforma em verdade, os sonhos tornam-se realidade e o hoje é para sempre. Quando caminho para a luz de A. A., meu coração fica pleno da presença de Deus. UMA RUA DE MÃO DUPLA Se pedimos Deus certamente perdoará nossas negligências, porém, sem a nossa cooperação em nenhum caso nos torna brancos como a neve e nos mantém assim. Quando rezava, costumava omitir muitas coisas que eu precisava que fossem perdoadas. Pensava que se não falasse dessas coisas para Deus, Ele nunca ficaria sabendo sobre elas. Não sabia que se eu tivesse me perdoado por algumas das minhas ações passadas, Deus me perdoaria também. Sempre fui instruído a me preparar para a jornada da vida, nunca percebendo até chegar em A. A. que a própria vida é a jornada quando então honestamente tornei-me disposto a aprender a perdoar e a ser perdoado. A jornada da vida é algo muito feliz, desde que eu esteja disposto a aceitar uma mudança de vida e responsabilidade. MEU INVENTÁRIO, NÃO O SEU A "fofoca" acrescida de nossa ira, uma forma gentil de homicídio por meio da destruição do caráter, também traz suas satisfações para nós. Nestes casos, não estamos tentando ajudar àqueles que criticamos; estamos tentando proclamar nossa própria retidão. Às vezes não percebo que fiz fofoca de alguém, até que chega o fim do dia, quando faço um inventário das atividades, e então minhas fofocas aparecem como uma mancha num dia maravilhoso. Como pude ter dito uma coisa como essa? A fofoca mostra a sua feia cabeça durante um café ou um lanche com os sócios de negócios, ou posso fofocar à noite, quando estou cansado das atividades do dia e me sinto justificado em reforçar meu ego às custas de alguém. Defeitos de caráter como a fofoca se introduzem em minha vida quando não estou fazendo um esforço constante para praticar os Doze Passos. Preciso lembrar a mim mesmo que minha unicidade é a benção de meu ser, e que isso se aplica igualmente a qualquer um que cruze meu caminho. Hoje, o único inventário que preciso fazer é o meu. Deixo o julgamento dos outros para o Juízo Final a Divina Providência. (Fonte: Reflexões Diárias paginas: 138-163-164-165-166-167-185-297

83 De repente, num instante fugaz, os fogos de artifício anunciam que o ano novo está presente e o ano velho ficou para trás. De repente, nossos olhos se cruzam, as mãos se

entrelaçam e nós, companheiros de A. A., num só abraço caloroso, num só pensamento, exprimimos uns aos outros, um só desejo, uma só aspiração: - mais 24 horas de sobriedade! De repente, sem mágoas, sem rancor, sem ódio entoamos o mesmo hino, a mesma canção: Só por hoje Serenidade, Coragem e Sabedoria. Mais um ano se passa e juntos podemos comemorar a virada de um novo tempo, encher nossos corações de esperanças e dizer: - como é bom termos conosco pessoas tão especiais! Como é bom saber que podemos contar, sempre que precisamos, com o carinho, a atenção e a compreensão de nossos companheiros de A. A. Mesmo com todos os obstáculos que a vida nos prepara, conseguimos superar as barreiras e passar para este novo ano com a certeza que será melhor, uma vez que iniciaremos nosso: CAMINHO RUMO À LIBERDADE DO ESPÍRITO já neste primeiro mês do ano! Com Fé conseguiremos! É só começarmos cultivando a virtude HUMILDADE; é difícil? É! Daí pedirmos a ajuda do nosso Poder Superior e, com a humildade servindo de guia, quem sabe alcançaremos a tão almejada LIBERDADE DO ESPÍRITO. 7º Passo: Humildemente, rogamos a Ele que nos livrasse de nossas imperfeições. Caminho Rumo à Liberdade do Espírito Ao pedir: Humildade : refiro-me sinceramente às minhas limitações reconhecendo que sou falível, sujeito a cometer erros. Rogamos : peço e suplico a Ele. Ele : um Ser Superior a mim, potencializa dor e iluminador da minha autoimagem. Que nos livrasse : que me possibilite ficar resguardado, a salvo. De nossas imperfeições : incorreções ou falhas apuradas nos Passos anteriores. Notemos que a palavra Ele na frase está unindo o nosso reconhecimento da superioridade de Deus ao nosso desejo de evoluir e crescer seguindo Sua orientação e preceitos. No 7º Passo o que se faz é reconhecer que apesar do esforço que fizemos nos 4º, 5º e 6º Passos para fazer um inventário o mais completo e honesto possível de nossa vida passada relacionando por escrito tudo de que nos lembramos e reexaminando cautelosamente com lisura e isenção de ânimo, de tudo o que foi listado pode haver ocorrido omissões involuntárias. Além disso, existe ainda a possibilidade de não termos feito uma avaliação plenamente a certada no nosso inventário, já que nossa capacidade de discernir e apreciar com imparcialidade as coisas é muito inferior à de Deus. Justo por isso nós Lhe pedimos com humildade que potencialize nosso espírito e nossa mente suprimindo suas deficiências de modo que possamos conhecer a verdade sobre nós e nosso comportamento, incorporando à nossa imagem mental

84 fatos exatos com base nos quais possamos corrigir os erros que cometemos livrando-nos assim, dos danos que causamos a nós mesmos, criando condições de reparar nos Passos seguintes os danos causados a terceiros. Em outras palavras, eu peço a Deus que me auxilie ampliando minha capacidade de entendimentos e compreensão além do normal. Chegou a hora de percorrer o caminho rumo à liberdade do espírito com a ajuda de um Poder Superior a mim mesmo. Com a ajuda deste Poder Superior que eu chamo de Deus, eu, alcoólico, compreenderei que me julguei espezinhado, fiz péssimos conceitos de mim mesmo, acumulei críticas a respeito de meus pensamentos e ações e adquiri sentimentos de inferioridade, de não prestar, baseado somente em provas que qualquer pessoa imparcial rejeitaria e quase sempre motivado por um perfeccionismo injustificável. Através do 7º Passo descobrirei que é hora de encontrar um conceito verdadeiro a respeito da minha pessoa passando a agir como amigo e não como inimigo de mim mesmo. Saberei que não sou herói nem vilão, mas apenas um ser humano com defeitos e qualidades como qualquer outro e que está neste mundo para evoluir fazendo o bem a mim mesmo e a meus semelhantes. Por pior que alguém seja sempre tem algo de bom para oferecer. Percebi ainda com clareza o essencial: tenho que me perdoar e gostar de mim mesmo para poder perdoar e gostar dos outros. Descobri que mudar meus hábitos colocando coisas novas e boas em minha mente vão ajudar-me a construir uma imagem adequada e realista baseada no meu sucesso e não no meu fracasso. Para mim foi e é tremendamente importante para a prática deste Passo o convívio e a frequência às reuniões de A. A., onde consegui vividamente me aceitar como sou e aos outros como são através dos exemplos, da compreensão, da solidariedade e do sentimento de integração em um grupo social em vez do isolamento. A troca de ideias e experiências, o encontro de novos e verdadeiros amigos, a visão de novos horizontes e caminhos, além de uma série enorme de outras coisas que só existem em A. A. facilitaram muito minha integração no mundo e na vida como um ser digno, decente e capaz. No Grupo tenho desfrutado de momentos em que sinto algo parecido à verdadeira paz de espírito; meus olhos começaram a se abrir aos imensos valores que resultaram diretamente do doloroso esvaziamento do ego. Sozinho nada sou, o Pai é que faz! Tenho procurado cultivar a virtude da humildade, este dom que Deus me deu para que, através dele eu reconheça meu exato tamanho. Praticando este Passo procuro me tornar

livre de minhas imperfeições no tanto que for possível, mas não me tornando perfeccionista, porque só Deus é perfeito. É bom ter sempre na mente estas verdades: Não sou melhor porque me louvam, nem sou pior porque me censuram. Sou, na verdade, o que sou aos Teus olhos Senhor e, à luz da minha consciência. O que vem de fora não me faz mal porque não me torna mal. Só que vem de dentro pode me fazer mal, porque pode me tornar mal. Concluo que todos nós podemos e devemos ser felizes. A alegria e a risada espontânea contagiam assim como tudo mais que sai naturalmente de dentro. É um fato psicológico que os sentimentos que temos para com as outras pessoas são os sentimentos que temos em relação a nós mesmos. Nós damos o que possuímos.

85 Quando começamos a nos sentir mais caridosos com os outros estamos fazendo a mesma coisa conosco. É dessa maneira que nos tornamos melhores e nos livramos de nossos defeitos e imperfeições rumo à liberdade do espírito. Passando a gostar de nós mesmos, limpamos a nossa casa (mente) e ficamos em condições de ir recolher o lixo que jogamos na casa dos outros (8º Passo). Aprender a viver com os outros é uma aventura fascinante! (Fonte: Revista Vivência Nº 117 Antônio) 7º PASSO Humildemente rogamos a Ele que nos livrasse de nossas imperfeições. A humildade é necessária para cada um dos doze passos, e este é o passo que trata mais especificamente dela. "... Sem um certo grau de humildade, nenhum alcoólatra poderá permanecer sóbrio" (Os Doze Passos, p. 61). Para poder ser feliz, o alcoólatra precisa desenvolver a humildade em um grau maior do que aquele estritamente necessário para a sobriedade. De maneira geral, a humildade não é uma qualidade valorizada. "Uma boa parte da conversa cotidiana que ouvimos salienta o orgulho que o homem tem de suas próprias realizações" (Os Doze Passos, p. 61). Além disso, a imensidade de recursos que pode ser utilizada leva a acreditar no fim da pobreza e que a abundância será tal que todos possam satisfazer suas necessidades primárias. Poucos serão os motivos que poderão levar o homem à discórdia, de modo que haverá felicidade e liberdade para que o mundo possa concentrar-se no desenvolvimento da cultura e do caráter. Não se condenam os avanços materiais, nem se discute se o objetivo principal da vida é a satisfação dos desejos básicos. O que se percebe é que tentar viver de acordo com as ideias de aumentar a segurança, prestígio e romance, como sendo prioritárias na vida, tem atrapalhado os alcoólatras. Mesmo quando bem intencionados, os alcoólatras tornam-se paralisados pela falta de humildade. A ausência de valores permanentes e a falta de percepção quanto à real finalidade da vida dificultam a fé em um Poder superior. A autossuficiência torna estéril uma crença religiosa sincera, já que implica falta de humildade, e, por consequência, impossibilita o desejo de conhecer e realizar a vontade de Deus. O recém chegado a A.A. logo percebe que é preciso uma admissão humilde quanto à impotência diante do álcool. Neste momento a humildade é essencial. Entretanto, a disposição de batalhar pela conquista da humildade como desejável por si mesma, costuma demorar muito tempo para a maioria dos alcoólatras. No princípio a rebelião está presente a cada passo. Algumas falhas precisam logo ser enfrentadas, para evitar recair no uso do álcool, mas parece impossível abrir mão de outras imperfeições por serem ainda muito atraentes. Como decidir e adquirir disposição para enfrentar compulsões e desejos tão fortes? Chega o momento em que surge grande pressão para agir corretamente, mesmo que a ação venha a ocorrer com má vontade. Surge também o reconhecimento de que a humildade é necessária para sobreviver.

86 Também chega o momento em que o modo de pensar sobre a humildade se amplia. A partir de então é possível adotar medidas para remover os obstáculos mais prejudiciais, e é possível começar a sentir algo semelhante à paz de espírito. A humildade assume novo significado: pode ser o caminho para a serenidade. Desta maneira, começa uma mudança revolucionária no modo de ver. Novos valores são percebidos. O resultado mais profundo da aprendizagem sobre a questão da humildade acaba sendo a revisão da atitude em relação a Deus, a despeito de se ter ou não uma crença prévia. Inicia-se um momento decisivo: perceber que a humildade é desejável, ao invés de algo que se é obrigado a desenvolver. A tônica que estimula os defeitos é o medo, sobretudo de perder algo que já se possui, ou, de não receber algo que se deseja. Este medo leva à exigências, as quais, não sendo atendidas, por sua vez conduzem à perturbação e frustração constantes. O sétimo passo é um convite para trocar as exigências por um pedido, que em seu bojo, traz a humildade. UMA NOVA DIREÇÃO Nossos recursos humanos a serviço da vontade não eram suficientes: falhavam completamente... Cada dia é um dia em que devemos levar a visão da vontade de Deus a todas as nossas atividades. Ouvi falar do alcoólico "sem força de vontade", mas eu sou uma pessoa com uma das mais fortes

vontades da terra! Agora sei que minha incrível força de vontade não é bastante para salvar minha vida. Meu problema não é assunto de "força de vontade", mas de direção. Quando, sem me diminuir, aceito honestamente minhas limitações e me volto para a orientação de Deus, então minhas piores faltas se convertem em meus maiores valores. Minha forte vontade, dirigida corretamente, me mantém trabalhando até que as promessas do programa tornam-se minha realidade diária. IDENTIFICANDO O MEDO O principal estimulante para nossos defeitos tem sido o medo egocêntrico... Quando me sinto desconfortável, irritado ou deprimido, procuro o medo. Este "mal e corrosivo fio" é a raiz do meu sofrimento. Medo do fracasso: medo da opinião dos outros; medo dos danos e muitos outros medos. Encontrei um Poder Superior que não deseja que eu viva com medo e, como resultado, a experiência de A. A. em minha vida é liberdade e alegria. Não estou mais disposto a viver com a multidão de defeitos de caráter que caracterizam minha vida quando bebia. O Sétimo Passo é o meu veículo para a libertação destes defeitos. Rezo para ser ajudado a identificar o medo escondido nos defeitos e então pelo a Deus para me libertar do medo. Este método funciona para mim sem falhas e é um dos grandes milagres de minha vida em Alcoólicos anônimos.... E LIVRANDO-SE DELE... primeiramente o medo de que perderíamos algo que já possuímos ou que não

87 obteríamos algo que buscávamos. Vivendo numa base de exigências não atendidas, estávamos num estado de perturbação e frustração contínuas. Portanto, não teríamos paz a menos que pudéssemos encontrar um meio de reduzir estas exigências. A diferença entre uma exigência e um simples pedido é evidente para qualquer um. A paz é possível para mim somente quando me livro das expectativas. Quando estou preso em pensamentos sobre o que quero e o que devo receber, fico num estado de medo ou de antecipação ansiosa e isto não leva a sobriedade emocional. Preciso render-me sempre, à realidade de minha dependência de Deus, pois então encontro a paz, gratidão e segurança espiritual. UMA LIBERDADE SEMPRE CRESCENTE É no Sétimo Passo que efetuamos a mudança em nossa atitude que nos permite, com a humildade servindo de guia, sair de dentro de nós em direção aos outros e a Deus. Quando finalmente pedi a Deus para remover estas coisas que me separavam Dele e da luz do Espírito, embarquei numa viagem mais gloriosa do que podia imaginar. Experimentei libertação destas características que me mantinham escondido em mim mesmo. Devido à humildade deste Passo, hoje me sinto limpo. Sou especialmente consciente deste Passo porque agora sou útil a Deus e a meus companheiros. Sei que Ele me concedeu forças para cumprir Sua vontade e me preparou para qualquer pessoa ou coisa que possa surgir no meu caminho hoje. Estou realmente em Suas mãos e agradeço pela alegria de poder ser útil hoje. SOU UM INSTRUMENTO "Humildemente rogamos a Ele que nos livre de nossas imperfeições." O assunto da humildade é um dos mais fáceis. Humildade não é pensar menos do que deveria de mim mesmo: humildade é reconhecer que eu faço bem certas coisas, é aceitar cortesmente um elogio. Deus pode somente fazer para mim o que Ele pode fazer através de mim. Humildade é o resultado de saber que Deus é quem faz, não eu. Na luz desta percepção, como posso ter orgulho de minhas realizações? Sou um instrumento, e qualquer trabalho que pareça estar fazendo, está sendo feito por Deus através de mim. Peço a Deus diariamente que remova minhas imperfeições, para que possa mais livremente continuar meus assuntos de A. A. de "amor e serviço". PARA A PAZ E A SERENIDADE "... Quando tivermos olhado alguns destes defeitos de frente, discutindo com outra pessoa a respeito deles, e estivermos dispostos a removê-los, nossa maneira de pensar a respeito da humildade começa a ter um sentido mais amplo." Quando surgem situações que destroem minha serenidade, a dor muitas vezes

88 me leva a pedir a Deus a clareza para ver meu papel na situação. Admitindo minha impotência, humildemente peço por aceitação. Tento ver como meus defeitos de caráter contribuíram para a situação. Poderia ter sido mais paciente? Eu intolerante? Insisti em fazer da minha maneira? Estava assustado? À medida que meus defeitos são revelados, coloco a autoconfiança de lado e humildemente peço a Deus que remova minhas imperfeições. A situação pode não mudar, mas com a prática de exercitar a humildade, desfruto de paz e serenidade, que são os benefícios, naturais por colocar minha confiança num Poder Superior a mim mesmo. UM MOMENTO DECISIVO Um momento decisivo em nossas vidas chegou quando procuramos a humildade como algo que realmente desejávamos, em vez de algo que precisávamos ter. Ou a maneira de viver de A. A. Torna-se uma alegria ou eu volto para a escuridão e desespero do alcoolismo. A alegria acontece em minha vida quando minha atitude em relação a Deus e à humildade se tornam um desejo ao invés de uma carga. A escuridão de

minha vida transforma-se em uma luz radiante, quando eu compreendo que ser verdadeiro e honesto ao fazer o meu inventário, resulta em minha vida ficar plena de serenidade, liberdade e alegria. A confiança em meu Poder superior se aprofunda e o fluxo de gratidão se espalha através de mim. Estou convencido de que ser humilde é ser verdadeiro e honesto ao tratar comigo e com Deus. Então, humildemente é algo que "realmente desejo", ao invés de ser "uma coisa que devo ter". **ABANDONANDO O CENTRO DO PALCO** Pois, sem certas doses de humildade, nenhum alcoólico poderá permanecer sóbrio... Sem ela não podem viver uma vida de muita utilidade ou, com os contratempos, convocar a fé que se necessita para enfrentar qualquer emergência. Por que tanta resistência à palavra "humildade"? Eu não sou humilde ante outras pessoas, mas para Deus, como eu O entendo. Humildade significa "mostrar um respeito submisso" e ao ser humilde eu percebo que não sou o centro do universo. Quando bebia eu era consumido pelo orgulho e o egocentrismo. Sentia o mundo todo girar em torno de mim, que eu era o mestre do meu destino. A humildade me dá condições de depender mais de Deus para me ajudar a vencer os obstáculos e minhas próprias imperfeições, para que possa crescer espiritualmente. Preciso resolver mais problemas difíceis para aumentar minha competência e, quando encontro os obstáculos da vida, preciso aprender a superá-los com a ajuda de Deus. Comunhão diária com Deus demonstra minha humildade, e me abastece com a compreensão de que ser mais poderoso do que eu está disposto a me ajudar, se eu parar de tentar representar o papel de Deus.

89 HUMILDADE É UMA DÁDIVA Já que colocávamos a confiança própria em primeiro lugar, permanecia fora de cogitação uma autêntica fé num Poder Superior. Faltava esse ingrediente básico de toda a humildade, o desejo de solicitar e fazer a vontade de Deus. Quando vim pela primeira vez para A. A., desejava encontrar um pouco de ilusória qualidade chamada humildade. Não percebi que procurava por humildade porque pensava que poderia me ajudar a conseguir o que eu queria, e que eu faria qualquer coisa pelos outros se eu pensasse que Deus, de alguma forma, me recompensaria por Ito. Agora tento me lembrar que as pessoas que encontro durante o meu dia estão tão próximas de Deus quanto eu poderia estar, enquanto estiver nesta terra. Preciso rezar para saber a vontade de Deus hoje e ver como minha experiência com a esperança e a dor pode ajudar outras pessoas; se posso fazer isto não preciso procurar a humildade, ela me encontrou. **UM INGREDIENTE NUTRITIVO** Apesar de que a humildade houvesse anteriormente representado uma alimentação forçada, agora começa a significar o ingrediente nutritivo que pode nos trazer a serenidade. Quantas vezes me concentro em meus problemas e frustrações? Quando estou tendo um "bom dia", estes mesmos problemas diminuem em importância e minha preocupação com eles se reduz. Não seria melhor se encontrasse a chave para abrir "a mágica" de meus "dias bons" para usar no infortúnio dos meus "dias maus"? Já tenho a solução! Ao invés de tentar fugir de minhas dores e desejar que meus problemas desapareçam, posso rezar pedindo a humildade! A humildade curará a dor. A humildade será tirada de mim mesmo. A humildade, esta força que me é concedida por esse "Poder Superior a mim mesmo", é minha, basta pedir! A humildade devolverá o equilíbrio a minha vida. A humildade permitirá me aceitar alegremente como ser humano. **ORGULHO** Há milhares de anos vimos querendo aumentar nossa parcela de segurança, prestígio e romance. Quando parecia que estávamos tendo êxito, bebíamos para viver sonhos ainda maiores. Quando estávamos frustrados, mesmo que pouco, bebíamos para esquecer. Nunca havia o suficiente daquilo que julgávamos querer. Em todos esses esforços, muitos dos quais bem intencionados, ficamos paralisados pela nossa falta de humildade. Havia-nos faltado a visão de que o aperfeiçoamento do caráter e os valores espirituais deveriam vir primeiro, e que as satisfações materiais não constituíam o propósito da vida. Repetidamente me aproximei do Sétimo Passo, somente para retroceder e me reorganizar. Faltava alguma coisa e me escapava o impacto do Passo. O que eu

90 não havia visto direito? Uma palavra simples: lida mas ignorada, a base de todos os Passos, na verdade de todo o programa de Alcoólicos Anônimos essa palavra é "humildemente". Entendi meus defeitos: constantemente adiava meu trabalho; ficava com raiva facilmente; sentia muita auto-piedade; e pensava: por que eu? Então me lembrei: "o orgulho sempre vem antes da queda" e eliminei o orgulho e minha vida. **"UMA MEDIDA DE HUMILDADE"** Em todos os casos, o sofrimento havia sido o preço de ingresso para uma nova vida. Porém, este valor de ingresso havia comprado mais do que esperávamos, trouxe uma medida de humildade que logo descobrimos ser um remédio para a dor. Foi doloroso deixar de tentar controlar minha vida, embora o sucesso me havia iludido e, quando a vida ficava muito

difícil, eu bebia para escapar. Aceitar a vida em seus termos, é o que aprenderei através da humildade que experimento quando coloco minha vontade e minha vida aos cuidados de Deus, como eu O entendo. Com minha vida aos cuidados de Deus, o medo, a incerteza e a raiva não são mais minhas respostas para aquelas situações da vida que eu preferia não acontecessem para mim. A dor de viver esses momentos será curada pelo conhecimento de que recebi da força espiritual para sobreviver. GRATIDÃO PELO QUE TENHO Durante este processo de aprendizagem, a respeito de humildade, o resultado mais profundo de todos foi a mudança de nossa atitude sobre Deus. Hoje minhas preces consistem principalmente em dizer "obrigado" ao meu Poder Superior por minha sobriedade e pela maravilhosa generosidade de Deus, mas preciso também pedir ajuda e força para colocar em prática a Sua vontade na minha vida. Não preciso pedir a Deus a cada minuto para me socorrer de situações em que me coloco por não fazer a Sua vontade. Agora minha gratidão parece estar ligada diretamente à humildade. Enquanto tenho humildade para ser grato pelo que tenho, Deus continua me abastecendo. FALSO ORGULHO Muitos de nós, que nos havíamos considerado religiosos, despertamos para as limitações desta atitude. Recusando colocar Deus em primeiro lugar; havíamos nos privado de Sua ajuda. Muitas noções falsas operam no falso orgulho. A necessidade de orientação para viver uma vida decente é satisfeita pela esperança experimentada na irmandade de A. A. Aqueles que trilharam este caminho por muitos anos, um dia de cada vez, dizem que uma vida centrada em Deus tem possibilidades ilimitadas para o crescimento pessoal. Sendo assim, muita esperança é transmitida pelos veteranos em A. A. Agradeço ao meu Poder Superior por deixar-me saber que Ele funciona através

91 de outras pessoas, e agradeço a Ele por nossos servidores de confiança na Irmandade, que ajudam os novos membros a rejeitar falsos ideais e a adotar aqueles que levam à uma vida de compaixão e confiança. Os veteranos em A. A. desafiam os novos a "despertar-se" assim eles podem "vir a acreditar". Peço a Deus que me ajude em minha descrença. DEFEITOS REMOVIDOS Porém, agora as palavras: "Sozinho nada sou, o Pai é quem faz", começaram a adquirir um significado brilhante e animador. Quando coloco o Sétimo Passo em ação, devo lembrar que não há espaço para preencher. Eu não digo, "humildemente peço a Ele para (preencher o espaço) remover meus defeitos". Por anos eu preenchi o espaço imaginário com: "Ajuda-me!", "Dá-me a coragem para!" E com "Dá-me a força!", etc. O Passo diz simplesmente que Deus removerá meus defeitos. O único trabalho que devo fazer é "humildemente pedir", o que, para mim significa pedir o conhecimento de que por mim mesmo não sou nada, o Pai é que "Faz o trabalho". (Fonte: Reflexões Diárias paginas: 195-196-197-198-199-200-201-202-203-204-205-206-208-209-210) Não importa o que a vida fez conosco. O que importa é o que faremos com aquilo que a vida fez conosco. Olhamos o passado e tentamos descobrir onde erramos. Surge assim o conhecimento de nós mesmos, o autoconhecimento do eu : - Como eu me julgo? Como eu gostaria de ser? Relaciono as pessoas que prejudiquei através do Oitavo Passo e me disponho a reparar os danos causados. Surge a necessidade de sermos perdoados. Mas o que é o perdão? É uma decisão? É uma atitude? Ou é uma forma de vida? O perdão é tudo isso ao mesmo tempo, porém: busca tua verdade em teus sentimentos mais instintivos e escuta teu coração perdoa primeiro a si mesmo. Que críticas de nós mesmos teremos que deixar de lado para que posamos nos perdoar? Perdoar a si mesmo é provavelmente o maior desafio que podemos encontrar na vida. É o processo pelo qual aprendemos a nos amar e aceitar a nós mesmos. O objetivo do perdão é a identificação de nossos enganos, temores, julgamentos e críticas que vêm nos mantendo presos no papel do próprio carcereiro. Descobrimos através do Oitavo Passo a nossa verdade e nutrimos o respeito por que somos: - é o começo do fim do isolamento de nossos semelhantes e de Deus. 8º Passo: Fizemos uma relação de todas as pessoas a quem tínhamos prejudicado e nos dispusemos a reparar os danos a elas causados.. O começo do fim do isolamento

92 Para entender o Oitavo Passo: - Mamãe! Sara me bateu! Roberto berrou como um louco. - Mas ele me chutou primeiro Sara se defendeu. - Sim, mas ela pegou meu jogo. - Ele não devia ser tão melindroso. E por aí vai... Isso parece familiar, não parece? Pois é, as crianças adoram culpar os outros por seus problemas e detestam aceitar responsabilidades. De vez em quando, nós adultos as obrigamos a aceitar responsabilidade e as constrangemos a um pedido de desculpas forçado. Mas elas nunca dizem espontaneamente: Sinto muito. Comportei-me mal. Errei. No Oitavo Passo começamos a crescer; a fazer o que as pessoas amadurecidas espiritualmente fazem: aceitar a responsabilidade de nossos atos, sem levar em conta o mal que os outros nos fizeram. Por isso que no Sexto Passo é feita a advertência de que aquele

Passo é o que separa os adultos dos adolescentes. Se quero crescer tenho que ir em frente, a diferença de comportamento e do adolescente é a maturidade, é a capacidade de assumir a responsabilidade pelos atos praticados. Por isso é que o Sétimo Passo nos fala de humildade, pois sem essa virtude primordial não conseguiremos ir em frente. Até aqui em nossa caminhada só estivemos lidando com material nosso: o inventário do Quarto Passo era só nosso e de mais ninguém. Nossas admissões no Quinto Passo foram de falhas nossas e de mais ninguém. Os defeitos de caráter do Sexto Passo e as imperfeições do Sétimo Passo também são nossos, de mais ninguém. No Oitavo Passo, continuamos a nos examinar, porém levando em conta os que foram prejudicados por nós. Com a ajuda de um Poder Superior, recordamos os nomes e as fisionomias das pessoas que prejudicamos. Nossa tarefa neste Passo é tão somente fazer uma relação de nomes, apreciando cuidadosamente cada um desses nomes com atenção e procurando perceber os diferentes tipos de reação que teremos com cada nome individualmente. A alguns estremecemos, outros teimamos em achar que não deve fazer parte dessa lista e há ainda aqueles que achamos que somente nos prejudicaram. A esta reação devemos ser cautelosas, pois podemos estar incorrendo no grave defeito da racionalização. Esta reabertura das feridas emocionais, algumas velhas, outras talvez esquecidas e ainda outras, sangrentas e dolorosas, pode nos dar a impressão de ser uma operação desnecessária e sem propósito, porém, se formos firmes e precisamos ser, as vantagens de se continuar fazendo a lista vão se revelando e a dor irá diminuindo à medida que os obstáculos forem desaparecendo. Segundo citação em nosso livro os Doze Passos e as Doze Tradições: Tais obstáculos, contudo, são muito reais. O primeiro e um dos mais difíceis, diz respeito ao perdão. Desde o momento em que examinamos um desentendimento com outra pessoa, nossas emoções se colocam na defensiva. Evitando encarar as ofensas que temos dirigido a outro costumamos salientar, com ressentimento, as afrontas que ele nos tem feito. Ao fazer a relação das pessoas às quais prejudicamos, a maioria de nós depara com outro resistente obstáculo.

93 Sofremos um choque bastante grave quando nos damos conta que estávamos preparando a admissão de nossas condutas desastrosas cara a cara perante àqueles que havíamos tratado mal. Por que, lamentávamos simplesmente não esquecer o que passou? Será que não podemos deixar algumas pessoas de fora? Por que considerar todas? Estas são algumas das prerrogativas que o medo conspira com o orgulho para impedir que façamos a lista completa. Isto sem contar que, não raro, nos passa pela cabeça que os únicos prejudicados fomos nós mesmos. As armadilhas preparadas pelo nosso ego são muitas e devemos ter o cuidado de detectá-las e desarmá-las para que as mesmas não impeçam o nosso crescimento. À medida que vamos vencendo o medo e o orgulho e nos damos conta de que a relação é necessária e nos vai fazer bem; pode nos ocorrer uma pergunta: - Que tipos de danos podemos fazer às outras pessoas? Podemos definir os danos como o choque entre instintos; os desejos que cada ser humano tem individualmente, principalmente nas áreas de segurança física e material, convívio social e sexual, que podem causar prejuízos materiais, emocionais e espirituais. Podemos dividir os danos em três grandes categorias: Danos Materiais: Ações que afetaram um indivíduo de forma tangível, como, por exemplo, tomar dinheiro emprestado e não pagar conforme combinado, gastar exorbitante mente, pão durismo, gastar na tentativa de comprar amizade ou amor, fazer contratos e recusar-se a agir de acordo com o prescrito no mesmo, etc. Danos Morais: Comportamento impróprio em ações e conduta morais ou éticas, envolvendo os outros em nossas más ações, dando maus exemplos para crianças, amigos ou quem quer que nos tome por modelo, estando preocupados com atividades egoísticas e completamente alheios às necessidades dos outros. Infidelidade conjugal, promessas quebradas, insultos verbais, mentiras, falta de confiança, etc. Danos Espirituais: Atos de omissão por negligenciar nossas obrigações com nós mesmos, com a família, com a comunidade. Por exemplo, não demonstrar gratidão para com aqueles que nos ajudaram, evitar progredir em áreas como as da saúde e educação, não dar atenção aos que fazem parte de nossas vidas, deixando de incentivá-los, etc. As ideias fundamentais do Oitavo Passo: Reparação: No contexto dos Doze Passos, a ideia de reparação é definida como reparar os danos do passado. A reparação pode ser tão simples quanto um pedido de perdão ou tão complexa quanto a reparação por prejuízos físicos ou financeiros. Perdão: O perdão é parte essencial do Oitavo Passo. Quando colocamos este Passo em ação e começamos a fazer uma lista das pessoas que prejudicamos, imediatamente pensamos nos danos que os outros nos causaram. Talvez esta reação seja um mecanismo de defesa, um meio de evitar a admissão de culpa. Talvez não. Não importa porque nos sentimos assim. O importante é cuidarmos do

problema. Precisamos perdoar os que nos magoaram. O perdão não é emoção. É decisão. Só pode ser real com a ajuda de Deus. Só Ele nos pode dar a graça, o desejo e a capacidade para eximir os que nos magoaram. Sozinhos, deixamos o rancor, a amargura se infiltrarem e tomar conta.

94 O Oitavo Passo é o começo do fim do nosso isolamento de nossos semelhantes e de Deus. (Fonte: Revista Vivência Nº 118 Rogéria/MG) Oitavo Passo Como Preparar Para entender o Oitavo Passo: - Mamãe! Sara me bateu! Roberto berrou como um louco. - Mas ele me chutou primeiro Sara se defendeu. - Sim, mas ela pegou meu jogo. - Ele não devia ser tão melindroso. E por aí vai... Isso parece familiar, não parece? Pois é, as crianças adoram culpar os outros por seus problemas e detestam aceitar responsabilidades. De vez em quando, nós adultos as obrigamos a aceitar responsabilidade e as constrangemos a um pedido de desculpas forçado. Mas elas nunca dizem espontaneamente: "Sinto muito. Comportei-me mal. Errei". No Oitavo Passo começamos a crescer; a fazer o que as pessoas amadurecidas espiritualmente fazem: aceitar a responsabilidade de nossos atos, sem levar em conta o mal que os outros nos fizeram. Por isso que no Sexto Passo é feita a advertência de que aquele Passo é o que separa os adultos dos adolescentes. Se quero crescer tenho que ir em frente, a diferença de comportamento do adulto e do adolescente é a maturidade, é a capacidade de assumir a responsabilidade pelos atos praticados. Por isso é que o Sétimo Passo nos fala de humildade, pois sem essa virtude primordial não conseguiremos ir em frente. Até aqui em nossa caminhada só estivemos lidando com material nosso: o inventário do Quarto Passo era só nosso e de mais ninguém. Nossas admissões no Quinto Passo foram de falhas nossas e de mais ninguém. Os defeitos de caráter do Sexto Passo e as imperfeições do Sétimo Passo também são nossos, de mais ninguém. No Oitavo Passo, continuamos a nos examinar, porém levando em conta os que foram prejudicados por nós. Com a ajuda de um Poder Superior, recordamos os nomes e as fisionomias das pessoas que prejudicamos. Nossa tarefa neste Passo é tão somente fazer uma relação de nomes, apreciando cuidadosamente cada um desses nomes com atenção e procurando perceber os diferentes tipos de reação que teremos com cada nome individualmente. A alguns estremecemos, outros teimamos em achar que não deve fazer parte dessa lista e há ainda aqueles que achamos que somente nos prejudicaram. A esta reação devemos ser cautelosas, pois podemos estar incorrendo no grave defeito da racionalização. Esta reabertura das feridas emocionais, algumas velhas, outras talvez esquecidas e ainda outras, sangrentas e dolorosas, pode nos dar a impressão de ser uma operação desnecessária e sem propósito, porém, se formos firmes e precisamos

95 ser, as vantagens de se continuar fazendo a lista vão se revelando e a dor irá diminuindo à medida que os obstáculos forem desaparecendo. Segundo citação em nosso livro os Doze Passos e as Doze Tradições: "Tais obstáculos, contudo, são muito reais". "Chegou a hora de limpamos o entulho desse passado nos retratando com essas pessoas. E para que isso seja possível, pedimos orientação a Deus para a elaboração desta relação." O primeiro e um dos mais difíceis, diz respeito ao perdão. Desde o momento em que examinamos um desentendimento com outra pessoa, nossas emoções se colocam na defensiva. "Evitando encarar as ofensas que temos dirigido a outro, costumamos salientar, com ressentimento, as afrontas que ele nos tem feito". Ao fazer a relação das pessoas às quais prejudicamos, a maioria de nós depara com outro resistente obstáculo. Sofremos um choque bastante grave quando nos damos conta que estávamos preparando a admissão de nossas condutas desastrosas cara a cara perante àqueles que havíamos tratado mal. Por que, lamentávamos simplesmente não esquecer o que passou? Será que não podemos deixar algumas pessoas de fora? Por que considerar todas? Estas são algumas das prerrogativas que o medo conspira com o orgulho para impedir que façamos a lista completa. Isto sem contar que, não raro, nos passa pela cabeça que os únicos prejudicados fomos nós mesmos. As armadilhas preparadas pelo nosso ego são muitas e devemos ter o cuidado de detectá-las e desarmá-las para que as mesmas não impeçam o nosso crescimento. À medida que vamos vencendo o medo e o orgulho e nos damos conta de que a relação é necessária e nos vai fazer bem; pode nos ocorrer uma pergunta: - "Que tipos de danos podemos fazer às outras pessoas? "Podemos definir os danos como o choque entre instintos; os desejos que cada ser humano tem individualmente, principalmente nas áreas de segurança física e material, convívio social e sexual, que podem causar prejuízos materiais, emocionais e espirituais." Podemos dividir os danos em três grandes categorias: Danos Materiais: Ações que afetaram um indivíduo de forma tangível, como, por exemplo, tomar dinheiro emprestado e não pagar conforme

combinado, gastar exorbitantemente, pão durismo, gastar na tentativa de comprar amizade ou amor, fazer contratos e recusar-se a agir de acordo com o prescrito no mesmo, etc. Danos Morais: Comportamento impróprio em ações e conduta morais ou éticas, envolvendo os outros em nossas más ações, dando maus exemplos para crianças, amigos ou quem quer que nos tome por modelo, estando preocupados com atividades egoístas e completamente alheios às necessidades dos outros. Infidelidade conjugal, promessas quebradas, insultos verbais, mentiras, falta de confiança, etc. Danos Espirituais: Atos de omissão por negligenciar nossas obrigações com nós mesmos, com a família, com a comunidade. Por exemplo, não demonstrar gratidão para com aqueles que nos ajudaram, evitar progredir em áreas como as da saúde e educação, não dar atenção aos que

96 fazem parte de nossas vidas, deixando de incentivá-los, etc. As ideias fundamentais do Oitavo Passo: Reparação: No contexto dos Doze Passos, a ideia de reparação é definida como reparar os danos do passado. A reparação pode ser tão simples quanto um pedido de perdão ou tão complexa quanto a reparação por prejuízos físicos ou financeiros. Perdão: O perdão é parte essencial do Oitavo Passo. Quando colocamos este Passo em ação e começamos a fazer uma lista das pessoas que prejudicamos, imediatamente pensamos nos danos que os outros nos causaram. Talvez esta reação seja um mecanismo de defesa, um meio de evitar a admissão de culpa. Talvez não. Não importa porque nos sentimos assim. O importante é cuidarmos do problema. Precisamos perdoar os que nos magoaram. O perdão não é emoção. É decisão. Só pode ser real com a ajuda de Deus. Só Ele nos pode dar a graça, o desejo e a capacidade para eximir os que nos magoaram. Sozinhos, deixamos o rancor, a amargura e o ressentimento se inflamarem e tomar conta. O Oitavo Passo é o começo do fim do nosso isolamento de nossos semelhantes e de Deus. Obrigado companheiros e companheiras pelo crescimento que vêm me proporcionando e obrigado Revista Vivência pela oportunidade. Rogéria/MG Fontes: Os Doze Passos e as Doze Tradições de A.A. Alcoólicos Anônimos Atinge a Maioridade. Os Doze Passos para os Cristãos. Revista Vivência 118 8º PASSO Fizemos uma relação de todas as pessoas que tínhamos prejudicado e nos dispusemos a reparar os danos a elas causados. O oitavo passo pede que o alcoolista faça uma retrospectiva sobre as suas relações pessoais, avaliando quem e quanto as pessoas foram prejudicadas pelo seu comportamento enquanto bebia. Pode ser grande a tentação de justificar ofensas quando o outro também agrediu, mas é preciso lembrar que o comportamento do alcoolista muitas vezes agravava os defeitos dos outros. Outra dificuldade que se apresenta é que "... a perspectiva de chegar a visitar ou mesmo escrever às pessoas envolvidas, agora nos parecia difícil, sobretudo quando lembrávamos a desaprovação que a maioria delas nos encarava" (p. 70). Assim que se inicia este exame "... suas grandes vantagens vão se revelando tão rapidamente que a dor irá diminuindo à medida que os obstáculos, um a um, forem desaparecendo" (Os Doze Passos, p. 70). Um dos obstáculos mais difíceis que surge é o perdão. As afrontas que os outros possam ter cometido

97 frequentemente prestam-se para minimizar ou esquecer as que o alcoolista a eles infligiu. Muitas pessoas tiveram seus problemas agravados pelo comportamento do alcoolista. Se a ideia é pedir perdão, então, começar perdendo aos outros pode ser um bom início. Outro forte obstáculo é a perspectiva de entrar em contato com as pessoas envolvidas. Algumas nem sabem que foram prejudicadas. Medo e orgulho também procuram impedir que seja feita uma relação de todas as pessoas. Alguns alcoolistas podem pensar que não chegaram a prejudicar ninguém e acreditam que apenas um pedido banal de desculpas será suficiente. Esta posição só poderá ser alterada pela análise profunda e honesta das motivações e ações. É importante que se obtenha de um exame das relações pessoais toda informação possível a respeito de si próprio e de suas dificuldades básicas. Estas informações trarão resultados valiosos. Quanto aos danos, inicialmente é apresentada uma definição da palavra "dano": "... é o resultado do choque entre instintos, que causam prejuízos físicos, mentais, emocionais ou espirituais às pessoas" (Os Doze Passos, p. 72). Vários tipos de danos são citados, como privar os outros de seus bens materiais, da sua segurança emocional e paz de espírito; prejuízos provocados por um comportamento retaliador, irresponsável e frio; etc. Após a revisão da área das relações humanas, a percepção dos traços da personalidade que mais prejuízos trouxeram aos outros, pode-se buscar na memória quais foram as pessoas que foram ofendidas. É preciso que o alcoolista verifique as coisas que fez, ao mesmo tempo em que desculpa as ofensas contra ele feitas pelos outros. Julgamentos extremos devem ser evitados, tanto de um lado, como do outro. NÓS NOS TORNAMOS DISPOSTOS Neste momento, estamos tentando pôr em ordem

nossas vidas. Mas, isto não é um fim em si. Como posso, facilmente, ficar mal-orientado ao aproximar-me do Oitavo Passo! Desejo ser livre e transformado de alguma maneira pela prática do Sexto e Sétimo Passos. Agora, mais do que nunca, sou vulnerável ao egoísmo e à minha agenda oculta. Preciso cuidar de lembrar que a auto-satisfação, algumas vezes proveniente do perdão das pessoas que prejudiquei, não é meu verdadeiro objetivo. Torno-me disposto a fazer reparações, sabendo que através deste processo sou corrigido e ajustado de seguir adiante, conhecer e desejar a vontade de Deus para mim. "FIZEMOS UMA RELAÇÃO..." "Fizemos uma relação de todas as pessoas a quem tínhamos prejudicado..." Quando me aproximei do Oitavo Passo, fiquei pensando como poderia relacionar todas as coisas que tinha feito a outras pessoas, já que havia muitas pessoas e algumas delas nem estavam mais vivas. Algumas das dores que infligi não eram tão graves, mas realmente me aborreciam. O mais importante deste Passo era

98 tornar-me disposto a fazer o que precisasse para reparar os danos o melhor que pudesse nesta hora em particular. Onde há uma vontade há um caminho, assim, se quero me sentir melhor, preciso livrar-me dos sentimentos de culpa que tenho. Uma mente em paz não tem espaço para sentimentos de culpa. Com a ajuda de meu Poder Superior, se sou honesto comigo mesmo, eu posso limpar a minha mente destes sentimentos. "... DE TODAS AS PESSOAS QUE TINHAMOS PREJUDICADO..." "... e nos dispusemos a reparar os danos causado a elas." Uma das palavras-chave do Oitavo Passo é a palavra "todos". Não tenho a liberdade de selecionar alguns nomes para a relação e deixar outros de lado. É uma relação de todas as pessoas a quem prejudiquei. Posso ver imediatamente que este Passo está ligado ao perdão porque, se não estou disposto a perdoar alguém, há poucas chances de colocar seu nome na lista. Antes de colocar o primeiro nome da lista, fiz uma pequena oração: "Perdoe a qualquer um e a todos que tenham me prejudicado, em qualquer tempo e sob quaisquer circunstâncias". É bom para mim contemplar uma pequena, mas muito significativa palavra, cada vez que é feita Oração do Pai Nosso. A palavra é "como". Eu digo, "Perdoai as nossas ofensas, assim "como" nós perdoamos àqueles que nos ofenderam." Neste caso, "como" significa "da mesma maneira". Estou pedindo para ser perdoado da mesma maneira que perdoe aos outros. Quando digo esta parte da oração, se estou abrigando ódio ou ressentimentos, estou chamando por mais ressentimentos, quando deveria estar chamando o espírito do perdão. REDOBRANDO NOSSOS ESFORÇOS Até certo ponto, tal exame já foi feito quando fez o inventário moral, mas agora chegou a hora em que deveria dobrar seus esforços para ver quantas pessoas feriu e de que forma. À medida que continuo a crescer em sobriedade, me torno mais consciente de mim mesmo como uma pessoa de valor. Neste processo, sou mais capaz de ver os outros como pessoas e, com isto, vem a percepção de que são pessoas a quem magoei nos meus dias de bebida. Eu não mentia apenas, mentia sobre Tom. Não enganava apenas, enganava Joe. O que parecia serem atos impessoais, foram na realidade afrontas pessoais, porque foram pessoas de valor a quem prejudiquei. Preciso fazer alguma coisa a respeito das pessoas que magoei para que possa desfrutar de uma sobriedade cheia de paz. REMOVENDO "O VENENO" "O inventário moral é um exame ousado dos danos que nos ocorreram durante a vida, e um sincero esforço para vê-los em sua verdadeira perspectiva. Ele tem o efeito de tirar o "veneno" de dentro de nós, a substância emocional que abate ou inibe ainda mais."

99 Minha lista do Oitavo Passo costumava lançar-me em um redemoinho de ressentimentos. Após quatro anos de sobriedade, estava bloqueado pela negação ligada a um relacionamento abrasivo ainda existente. O debate entre o medo e o orgulho diminuiu quando as palavras do Passo se moveram de minha cabeça para meu coração. Pela primeira vez em anos abri minha caixa de pintura e esparramei uma raiva honesta, uma explosão de vermelhos, pretos e amarelos. Enquanto olhava o desenho, lágrimas de alegria e alívio desciam pelo meu rosto. Na minha doença, eu tinha abandonado minha arte, uma punição auto infligida muito maior que qualquer outra de fora. Na minha recuperação, aprendi que a dor de meus defeitos é a própria substância que Deus usa para limpar meu caráter e me deixar livre. OLHAMOS PARA O PASSADO Primeiro, olhamos para o passado e tentamos descobrir onde erramos: então, fazemos uma enérgica tentativa de reparar os danos que tenhamos causado. Como um viajante na nova e excitante viagem de recuperação de A. A., experimentei uma recém-achada paz de espírito, e o horizonte apareceu claro e brilhante, ao invés de obscuro e confuso. Rever minha vida para descobrir onde tinha errado parecia ser uma tarefa árdua e perigosa. Era doloroso parar e olhar para trás. Tinha medo de tropeçar! Não poderia tirar o passado da minha

mente e apenas viver em meu novo presente dourado? Percebi que aqueles, a quem tinha prejudicado no passado, permaneciam entre mim e meu desejo de continuar minha viagem para a serenidade. Tive que pedir por coragem para encarar essas pessoas em minha vida que ainda vivam na minha consciência, para reconhecer e tratar a culpabilidade que suas presenças produziam em mim. Tive que olhar aos danos que fiz e tornar-me disposto a fazer reparações. Somente então minha viagem do espírito poderia recomeçar. UMA VASSOURA LIMPA... e, em terceiro lugar, havendo desta forma limpo o entulho do passado, consideramos de que modo, com o novo conhecimento de nós mesmos, poderemos desenvolver as melhores relações possíveis, com todas as pessoas que conhece-nos. Quando olhei para o Oitavo Passo, tudo o que foi pedido para completar com sucesso os sete passos anteriores veio junto: coragem, honestidade, sinceridade, disposição e meticulosidade. Não poderia reunir a força requerida para esta tarefa no começo, e é por isso que está escrito neste Passo: "nos dispusemos..." Precisava desenvolver a coragem para começar, a honestidade para ver onde eu estava errado, um desejo sincero de colocar as coisas em ordem, precisava ser meticuloso ao fazer a relação e precisava ter disposição para assumir os riscos exigidos para a verdadeira humildade. Com a ajuda de meu Poder Superior, para desenvolver estas virtudes, completei este Passo e continuei movendo-me para adiante na minha busca de um crescimento espiritual.

100 REPARANDO OS DANOS Tentamos varrer o entulho acumulado como resultado de nosso esforço em viver na teimosia e dirigir sozinhos o espetáculo. Se não temos vontade de fazê-lo, pedimos para que ela nos chegue. Lembremo-nos de que, a princípio, estávamos dispostos a fazer todo o possível para vencer o álcool. Fazer uma relação das pessoas a quem prejudiquei não foi uma coisa particularmente difícil. Elas apareceram no meu inventário do Quarto Passo: pessoas de quem eu tinha ressentimentos, reais ou imaginários e a quem tinha magoado por atos de retaliação. Para minha recuperação ser completa, acreditava que não era importante para aqueles que legitimamente tinham me magoado, fazer-me reparações. O que é importante no meu relacionamento com Deus é que permaneço perante Ele, sabendo que fiz todo o possível para reparar os danos que causei. NÃO MAGOAMOS NINGUÉM? Alguns de nós contudo, tropeçamos em obstáculo bem diferente. Apegamo-nos à tese de que, quando bebíamos nunca ferimos ninguém, exceto nós mesmos. Este Passo parecia muito simples. Identifiquei várias pessoas a quem tinha magoado, mas elas não estavam mais disponíveis. Porém, estava inquieto sobre o Passo e evitava conversas a respeito. Eventualmente aprendi a investigar este Passo e áreas de minha vida que me deixavam desconfortável. Minha pesquisa mostrou meus pais, que tinham sido muito magoados por eu ter ficado isolado deles; meu empregador, que se preocupava com as minhas faltas, os meus lapsos de memória, meu mau-humor; os amigos, que evitava sem dar explicações. À medida que encarei a realidade dos danos que tinha feito, o Oitavo Passo assumiu um novo significado. Não estou mais desconfortável e me sinto limpo e leve. EU TINHA ME DESLIGADO Poderíamos, então, perguntar a nós mesmos: o que queremos dizer quando falamos em "prejudicar" as outras pessoas? Que tipos de "danos" se fazem às pessoas, afinal? Para definir a palavra "dano" de maneira prática, poderíamos dizer que é o resultado do choque entre instintos, que causa prejuízos físicos, mentais, emocionais ou espirituais às pessoas. Eu tinha assistido a reuniões sobre o Oitavo Passo, sempre pensando: "Realmente não magoei muitas pessoas, magoei principalmente a mim mesmo". Mas quando escrevi a minha relação, não era tão curta como pensava. Ou gostava de você, ou não gostava, ou precisava de alguma coisa de você era simples assim. As pessoas não faziam o que eu queria e os relacionamentos íntimos ficavam na contramão devido às exigências pouco razoáveis de meus parceiros. Estes eram "pecados de omissão"? Devido a bebida eu tinha me "desligado" nunca estando ali para outras pessoas ou tomando parte em suas

101 vidas. Que bênção tem sido olhar estes relacionamentos, fazer meus inventários calmamente, sozinho com o Deus do meu entendimento e sair diariamente, com a disposição de ser honesto e franco em meus relacionamentos. REPARANDO O DANO Em muitas instâncias descobriremos que, mesmo que o dano causado aos outros não tenha sido grande, o dano emocional que causamos a nós mesmos foi enorme. Você já pensou que o dano causado a um sócio nos negócios ou talvez a um membro da família foi tão leve que não merece na realidade um pedido de desculpas, porque eles nem vão se lembrar do fato? Se essa pessoa e o erro feito a ela, continuam vindo ao pensamento, causando inquietação ou talvez um sentimento de culpa, então eu coloco o nome desta pessoa no topo da minha

"relação de reparações" e me predisponho a fazer uma apologia sincera, sabendo que me sentirei calmo e relaxado sobre essa pessoa, assim que esta parte importante de minha recuperação esteja cumprida. SARANDO Embora, às vezes, totalmente esquecidos, os conflitos emocionais que nos prejudicaram se ocultam e permanecem em lugar profundo, abaixo do nível de consciência. Somente pela ação positiva posso remover os restos de culpa e vergonha causados pelo álcool. Durante meus infortúnios, quando bebia, meus amigos me diziam: "Por que você está fazendo isto? Você está somente se prejudicando." Pouco eu sabia de como eram verdadeiras estas palavras. Embora tenha prejudicado a outros, o meu comportamento causou graves feridas à minha alma. O Oitavo Passo me ofereceu uma maneira de perdoar a mim mesmo. Aliviam-se muitos dos meus danos escondidos quando faço a relação daqueles a quem prejudiquei. Fazendo reparações, liberto a mim mesmo de pesos, contribuindo assim para minha recuperação. UM QUADRO DE REFERÊNCIA Voltemos mais uma vez à nossa relação (inventário). Esquecendo os maus tratos que os outros praticaram, procuramos resolutamente nossos próprios erros. Onde fomos egoístas, desonestos, interesseiros e medrosos? Existe uma liberdade maravilhosa em não precisar de aprovação constante dos colegas de serviço ou das pessoas que eu amo. Gostaria de ter conhecido a respeito deste Passo antes, porque uma vez que desenvolvi um quadro de referência, me senti capaz de fazer a coisa certa a seguir, sabendo que a ação se ajustava à situação e que esta era a coisa apropriada a fazer.

102 EM DIREÇÃO À LIBERDADE EMOCIONAL Em vista de que as relações deficientes com outras pessoas quase sempre foram a causa imediata de nossas mágoas, inclusive de nosso alcoolismo, nenhum campo de investigação poderia render resultados mais satisfatórios e valiosos do que este. A boa disposição é uma coisa peculiar para mim, porque com o tempo, parece vir primeiro com consciência e, depois com uma sensação de desconforto, fazendo me querer tomar alguma decisão. Quando reflito em praticar o Oitavo Passo, minha disposição de fazer reparações aos outros vem como um desejo de perdão, a outros e a mim mesmo. Senti o perdão para os outros após tornar-me cômico de minha parte nas dificuldades dos relacionamentos. Desejava sentir a paz e a serenidade descritas nas promessas. Praticando os primeiros Sete Passos, fiquei sabendo quem tinha prejudicado e que eu tinha sido meu pior inimigo. A fim de restaurar meus relacionamentos com meus semelhantes, sabia que precisava mudar. Desejava viver em harmonia comigo mesmo e com os outros, para que pudesse também ter uma vida de liberdade emocional. O começo do fim de meu isolamento de meus companheiros e de Deus veio quando escrevi minha relação do Oitavo Passo. (Fonte: Reflexões Diárias paginas: 223-229-230-231-232-233-234-235-236-237-238-239-240-241) Errei! Perdão! Meu erro foi me deixar levar... Esquecer-me de mim, dos meus princípios e de todos... Perdoe-me por deixar-me dominar pela doença. Maltratar e magoar as pessoas que mais amo. Perdoe-me por falar demais quando deveria calar-me e ouvir. Por calar-me quando deveria dizer palavras certas nas horas certas. Perdoe-me pelo abandono; pelo pouco caso, pela indiferença! Pela minha mão não estendida... Arrependo-me! Se um dia puder... perdoe meus atos... Volte a confiar em mim! Simples não é mesmo? Este é o espírito do Nono Passo: reparar os danos causados. Um ato corajoso! Reparando prejuízos causados : só o ofendido sabe o quanto dói a ofensa. Coragem, Bom Senso e Prudência : faça sua escolha e sua escolha fará você. Paz de Espírito : ao beneficiar terceiros obterei a tão almejada paz de espírito. 9º Passo: Fizemos reparações diretas dos danos causados a tais pessoas, sempre que possível, salvo quando fazê-las significasse prejudicá-las ou a outrem. Reparando prejuízos causados Paz de Espírito

103 Entendendo o Nono Passo As catástrofes são sempre notícias absorventes. Terremotos, furacões, incêndios, enchentes, ataques terroristas, guerras e tantas outras tragédias prendem nossa atenção. Porém raramente vemos trabalho árduo de reconstrução que acontece depois que o desastre passou. Vidas, lares, negócios e comunidades inteiras são restauradas. Todos podemos nos lembrar do fatídico 11 de setembro e o ataque às torres gêmeas em Nova Iorque. Todos podemos detalhar ao máximo o ocorrido; as mortes, os lances mais excepcionais e tudo de importante ligado àquele ataque terrorista. O mesmo podemos dizer do furacão Catarina nos estados Unidos que atacou ou o violento Tsunami que atacou a costa asiática. Os mais antigos podem até se lembrar do incêndio devastador no edifício Joelma em São Paulo ocorrido lá pelos anos 70/80. Mas poucos, ou praticamente ninguém, viu ou vê o trabalho árduo de reconstrução que acontece depois que o desastre passou. A vida, lares, negócios e comunidades inteiras são restauradas e reanimadas. É um longo e exaustivo trabalho. Pois

bem, o Nono Passo assemelha-se às restaurações e à reconstrução que acontecem depois de uma calamidade. Pelo processo de reparação, começamos a corrigir os danos de nosso passado. No Oitavo Passo avaliamos os danos e fizemos um plano. Agora, no Nono, entramos em ação. Após haver elaborado a relação das pessoas às quais prejudicamos, refletido bem sobre cada caso específico e procurado imbuir do propósito correto para agir, veremos que o reparo dos danos causados divide em várias classes aqueles aos quais nos devemos dirigir. O Nono Passo completa o processo de perdão que começou no Quarto Passo e satisfaz nossos requisitos para nos reconciliar com os outros. Neste Passo, tiramos as folhas mortas de nosso jardim, recolhemos e tentamos nos desfazer dos velhos hábitos. Estamos prontos para enfrentar nossas faltas, a admitir o grau de nossos erros; a pedir e a oferecer perdão. Aceitar a responsabilidade pelos danos causados pode ser um experiência de humildade porque nos dá força a admitir o efeito que tivemos na vida do outro. Desde que começamos nossa recuperação, percorremos um longo caminho para desenvolver um novo estilo de vida. Vimos como a impotência e o descontrole de nossas vidas causaram danos. Nosso compromisso de enfrentar nossas falhas de caráter, admiti-los para os outros e, por fim, pedir a um Poder Superior para removê-los foi experiência de humildade. No Oitavo e Nono Passos prosseguimos com a última etapa para reedificar nosso caráter. O Nono Passo, tal como todo o programa de A. A., exige que tenhamos coragem, perseverança e fé de que o que estamos fazendo é para o nosso próprio benefício; é para o nosso próprio desenvolvimento emocional e espiritual e todo o esforço será recompensado. Mas, especificamente no Nono Passo teremos que desenvolver algo mais; teremos que ter um cuidadoso senso de oportunidade e julgamento de cada caso de reparação. Por muitas vezes, a reparação terá que ser adiada e em muitas outras será melhor não fazê-la.

104 Este Passo é o único que fala que o adiamento talvez seja o mais oportuno a se fazer. Na minha opinião, a prática do Nono Passo teria que ter o acompanhamento direto de um padrinho, esta figura tão mal compreendida em nosso meios. Com a ajuda do padrinho podemos facilitar a distinção daquelas reparações que devemos fazer das que não devemos. Ele pode nos fazer ver quando estamos apenas protelando uma reparação sob a desculpa que estamos apenas sendo prudente. A nossa velha e conhecida racionalização. Aliás, racionalizamos que o nosso passado ficou para trás, que não há necessidade de provocar mais aborrecimento. Imaginamos que reparações por danos passados são desnecessárias, que tudo que temos que fazer é alterar nosso comportamento atual. Apesar de alguns de nossos comportamentos passados podem ser sepultados sem confronto direto. Dá logo para perceber que a tarefa de distinguir aquelas reparações que devo fazer das que não devo exige sabedoria e sabedoria quando se trata de nós mesmos é arriscado que a temos. É melhor pedir ajuda e apoio de outras pessoas durante este trecho de nossa viagem. Enfim, não devemos esquecer que o objetivo final é o de ver a nossa vida melhorada, cheia de paz, serenidade, livre dos medos e ressentimento de nosso passado. É bom salientar que o Nono Passo tem duas partes distintas a respeito de fazer reparações: Fizemos reparações diretas dos danos causados a tais pessoas sempre que possível. Por reparação direta devemos entender aquelas pessoas que estão acessíveis e podem ser abordadas quando já estivermos prontos. Podem ser amigos ou inimigos. Talvez a reação da outra pessoa nos surpreenda, principalmente se a reparação for aceita. Mas devemos estar preparados para caso ela não seja aceita também. Nossa reparação não depende da reação do outro. Há, porém aquelas pessoas que não estão acessíveis, algumas já podem ter morrido e outras nem sabemos por onde anda. Neste caso não nos resta muita coisa a fazer, talvez o simples fato de elas terem sido lembradas na nossa relação já seja uma reparação. A outra parte do Nono Passo diz: Salvo quando fazê-lo significasse prejudicá-las ou a outrem. Há reparações que, talvez, devam ser evitadas. Principalmente os casos de infidelidade conjugal, pois nesses casos poderiam ocorrer danos para várias partes. Outras situações seriam aquelas em que o risco da perda do emprego possa ser eminente, prejudicando a nossa família ou mesmo revelações que poderiam levar a prisão com consequente afastamento da família. São situações extremamente difíceis e a decisão não deve ser tomada sozinha. Há também reparações que exigem ação protelada. Raras vezes é aconselhável abordar de forma repentina o indivíduo que ainda sofre profundamente com as injustiças que fizemos. Nas situações em que a nossa Dora ainda é profunda, a paciência é a nossa melhor escolha. Nossas metas finais são o crescimento e a reconciliação. Imprudência e pressa podem fazer mais danos e frustram nossas metas finais. É importante que tenhamos claro em nossas mentes a distinção entre fazer reparações e pedir desculpas. Estas são apropriadas, mas não substituem aquelas.

105 Podemos pedir desculpas por chegar atraso a um compromisso, mas enquanto não corrigirmos esse comportamento, a reparação não foi feita. O pedido de desculpas funciona como reparação desde que acompanhado do compromisso de mudança de comportamento. Durante a prática deste Passo, podemos passar por recaídas emocionais ou espirituais ocasionais. Isso é normal, mas é importante que aprendamos a lidar com elas imediatamente, pois do contrário podemos ter nossa capacidade de fazer reparações prejudicadas. Estas recaídas podem ser sinais de que não estamos colocando o programa em prática com eficiência. Talvez tenhamos nos afastado de nosso Poder Superior e necessitemos voltar ao Terceiro Passo. Talvez tenhamos deixado de citar alguma coisa em nosso inventário e por isso devemos retornar ao Quarto Passo. Ou talvez não queiramos abandonar um comportamento derrotista e precisemos retornar ao Sexto Passo. Ideais fundamentais do Nono Passo: Reparções diretas: São as que fazemos a alguém que prejudicamos. Marcamos um encontro ou planejamos nos encontrar pessoalmente com essas pessoas. Reparções indiretas: São as reparações não pessoais que fazemos aos que prejudicamos, a alguém que já morreu, de localização desconhecida ou inacessível por alguma razão. Nestes casos uma oração ou mesmo descrever os danos causados ao nosso padrinho são suficientes. Reparções para nós mesmos: Muitas vezes prejudicamos mais a nós mesmos que a qualquer outra pessoa. O procedimento de reparação não seria completo sem algum tempo dedicado a endireitar a nós mesmos. Talvez a prática de A. A.; seja a maneira mais agradável de fazer reparações a nós mesmos. Uma citação final: Só o ofendido sabe o quanto dói a ofensa. (Fonte: Revista Vivência Nº 119 Maio-Jun/2009 M.P. / Cachoeira do campo/MG) 9º PASSO Fizemos reparações diretas dos danos causados a tais pessoas, sempre que possível, salvo quando fazê-las significasse prejudicá-las ou a outrem. Bom senso, coragem, prudência e cuidado na escolha do momento são requisitos necessários para este passo. A reflexão sobre cada caso divide em várias classes as pessoas às quais o alcoolista deve prestar reparação. Algumas pessoas terão preferência; para outras, apenas uma reparação parcial será possível, de modo que a reparação não venha a causar um dano ainda maior. Para outros casos, a reparação deve ser adiada. Para certas pessoas um contato direto e pessoal jamais será possível. Algumas reparações começam, geralmente, a serem feitas no dia em que a pessoa ingressa: esclarece à família que pretende seguir a programação de A. A. Frequentemente surge o desejo de ir além do recomendável na admissão de

106 faltas cometidas. É preciso lembrar que não se deve obter a paz de espírito à custa dos outros, fazendo, por exemplo, uma revelação de caso extraconjugal ao cônjuge. No local de trabalho o mesmo procedimento é adotado, mas pode-se esperara ate a aquisição de segurança na vivência da programação da irmandade de A. A. A partir de então, o alcoolista explica para as pessoas que ali prejudicou o que está querendo fazer e o que é A. A. Propõe o acerto de dívidas que possa ter contraído. A maioria das pessoas reagirá de modo muito positivo. Eventualmente poderá surgir uma reação fria, mas, se o alcoolista estiver bem preparado, esta não o demoverá do seu objetivo. O alívio decorrente da primeira tentativa de reparações pode ser muito grande e poderá vir uma forte tentação de evitar os encontros mais difíceis. É preciso lembrar que não se pode falar em prudência quando, na verdade, o que surge é a evasão. Existe uma única exceção na qual a reparação não deve ser feita: é quando a revelação causa um dano maior. Também pode existir uma situação tal que os danos causados não devem ser revelados totalmente: é quando a revelação completa pode prejudicar seriamente a pessoa, ou resultar em prejuízo dela. Outros problemas difíceis obedecem a esta mesma ideia. Seriam, por exemplo, situações em que uma revelação poderia resultar em uma demissão e conseqüente desemprego do alcoolista. As conseqüências repercutiriam então sobre a segurança financeira da família. CONSTRUINDO UMA NOVA VIDA Aquele que diz que basta a sobriedade é um homem sem consideração. Quando reflito sobre o Nono Passo, vejo que a sobriedade física deve bastar para mim. Preciso lembrar-me da desesperança que sentia antes de encontrar a sobriedade, e como estava disposto a fazer qualquer coisa para consegui-la. Sobriedade física não é o bastante para aqueles que estão à minha volta, contudo, devo cuidar para que a dádiva de Deus seja usada para construir uma vida nova para minha família e as pessoas a quem amo. É igualmente importante que eu deva estar disponível para ajudar outros que desejam a maneira de vida de A. A. Peço a Deus que me ajude a compartilhar a dádiva da sobriedade para que aqueles a quem conheço e amo possam ver seus benefícios. RECONSTRUÇÃO Sim, há pela frente um longo período de reconstrução... A reconstrução da minha vida é o objetivo principal de minha recuperação enquanto evito tomar o primeiro gole, um dia de cada vez. A tarefa é melhor cumprida trabalhando os Passos de nossa

Irmandade. A vida espiritual não é uma teoria; ela funciona, mas tenho que vivê-la. O Segundo Passo deu início à minha caminhada para desenvolver a vida espiritual. O Nono Passo permite movimentar-me na fase final dos Passos iniciais que me ensinaram a viver uma vida espiritual. Sem a orientação e força de um Poder Superior, seria impossível seguir através dos vários estágios da reconstrução. Percebo que Deus trabalha para mim e através de mim. A prova me vem quando percebo que Deus fez por mim o que eu

107 não poderia fazer por mim mesmo, removendo aquela consumidora compulsão pela bebida. Devo continuar a procurar diariamente a orientação de Deus. Ele me concede um indulto diário e proverá força de que preciso para a reconstrução. EQUILÍBRIO EMOCIONAL Fizemos reparações diretas dos danos causados a tais pessoas, sempre que possível. Quando revejo os meus dias de bebida, recordo de muitas pessoas a quem toquei casualmente na minha vida, mas cujos dias eu transformava com minha raiva e sarcasmo. Não tenho condições de saber por onde andam estas pessoas, e reparações diretas a elas não são possíveis. A única reparação que posso fazer a estas pessoas não identificadas, as únicas "mudanças para melhor" que posso oferecer, são reparações indiretas feitas a outras pessoas, cujos caminhos se cruzam casualmente. Cortesia e amabilidade, praticadas regularmente, me ajudam a viver em equilíbrio emocional, em paz comigo mesmo. REMOVENDO AMEAÇAS A SOBRIEDADE... salvo quando fazê-lo significasse prejudicá-las, ou a outrem. O Nono Passo recupera em mim um sentimento de pertencer, não somente à raça humana, mas, também ao mundo atual. Primeiro, o Passo me faz deixar a segurança de A. A., para que possa tratar com pessoas não AAs "lá fora", nos termos delas, não os meus. É uma ação temerosa mas necessária, se quero voltar para a vida. Segundo, o Nono Passo me permite remover ameaças à minha sobriedade, reparando relacionamentos passados. O Nono Passo mostra o caminho para uma sobriedade mais serena, deixando-me livre de destroços passados, para não tropeçar-me com eles. ABRINDO NOVAS PORTAS (As promessas) estão sendo cumpridas entre nós às vezes rapidamente e outras lentamente. As promessas mencionadas nesta passagem estão vindo pouco a pouco para a minha vida. O que me deu esperança foi colocar o Nono Passo em ação. O Passo me permitiu ver e fixar objetivos em minha recuperação. Velhos hábitos e comportamentos dificilmente morrem. Praticando o Nono Passo tenho condições de fechar a porta ao bêbado que era e abrir-me novas avenidas como um alcoólico sóbrio. Fazer reparações diretas é importante para mim. A medida que reparo relacionamentos e comportamentos do passado, posso com mais facilidade viver uma vida sóbria! Embora tenha alguns anos de sobriedade há horas em que "as coisas velhas" do passado precisam ser cuidadas e o Nono Passo sempre funciona, quando eu o pratico.

108 FAZENDO REPARAÇÕES Acima de tudo, deveríamos tentar estar absolutamente seguros de que não estamos desmoronando por causa do medo. Ter coragem, não ter medo, são dádivas de minha recuperação. Elas me permitem pedir por ajuda e continuar a fazer minhas relações com um sentido de dignidade e humildade. Fazer reparações pode exigir uma certa dose de honestidade que sinto-me faltar: mas, com a ajuda de Deus e a Sabedoria de outros posso alcançar e encontrar a força para agir. Minhas reparações podem ser ou não aceitas, mas, após estarem feitas posso andar com um sentimento de liberdade e saber que, por hoje, eu sou responsável. EU SOU RESPONSÁVEL Pois a disposição de aceitar todas as consequências de nossos atos passados e, ao mesmo tempo, de assumir a responsabilidade pelo bem-estar de outros, constitui o próprio espírito do Nono Passo. Na recuperação e com a ajuda de Alcoólicos Anônimos, aprendo que a coisa de que tenho medo é justamente a minha liberdade. Ela vem de minha tendência de não querer assumir responsabilidade por nada: eu nego, ignoro, culpo, evito. Então um dia eu olho, admito, aceito. A liberdade, a saúde e a recuperação que experimento está em olhar, admitir e aceitar. Aprendo a dizer "sim, eu sou responsável". Quando posso dizer estas palavras com honestidade e sinceridade, então estou livre. REPARANDO OS DANOS Bom senso, escolher cuidadosamente o momento, coragem e prudência eis as qualidades que precisamos ter quando damos o Nono Passo. Fazer reparações pode ser visto de duas maneiras: primeira, reparar o dano. Se eu danifiquei a cerca do vizinho eu "faço um conserto" e isto é uma reparação direta. A segunda maneira é modificando meu comportamento. Se minhas ações prejudicaram alguém eu faço um esforço diário para não causar mais danos a ninguém. Eu "conserto minha maneira de ser" e isto é uma reparação indireta. Qual é o melhor modo? O único modo correto, desde que eu não cause danos posteriores, é as duas maneiras. Se o dano já está feito então eu simplesmente "reparo minhas maneiras". Agir desta maneira me garante fazer reparações honestas. PAZ DE

ESPIRITO Submetemos o assunto a nosso padrinho ou conselheiro espiritual pedindo, sinceramente a ajuda e orientação de Deus mas resolvendo atuar de maneira certa, quando ficar claro, custe o que custar?

109 Minha crença em um Poder Superior é uma parte essencial do meu trabalho no Nono Passo; perdão, momento certo e motivos corretos são os outros ingredientes. Minha disposição para fazer o Passo é uma experiência de crescimento que abre as portas novos e honestos relacionamentos com as pessoas a quem prejudiquei. Minha ação responsável me traz mais perto dos princípios espirituais do programa: amor e serviço. Paz de espírito, serenidade e uma fé mais sólida, sem dúvida vêm a seguir. (Fonte: Reflexões Diárias paginas: 255-256-257-258-261-263-264-265-266) Todos os seres humanos têm problemas a equacionar na busca da sobriedade e do equilíbrio emocional, os quais, mais cedo ou mais tarde chegarão em função do maior ou menor esforço de cada um. Como alcançar este estágio de evolução espiritual? Deus, como cada um de nós O concebe, em Sua infinita bondade e sabedoria vem nos mostrando que para a aquisição da sobriedade e do equilíbrio emocional precisamos antes de tudo viver em harmonia conosco e com os outros. Como? Optando pelo retorno à sanidade e dignidade pessoal procurando distinguir entre o razoável, o moderado, do irracional e imoderado, através do Programa dos Doze Passos. Compreender que durante a recuperação problemas complicados naturalmente surgirão em nossas vidas, porém, o importante é sabermos resolvê-los da melhor maneira possível. Se perdermos nosso controle emocional, na certa, nossa capacidade de enfrentar obstáculos será notadamente afetada, daí a necessidade de treinarmos nosso equilíbrio emocional diariamente, a fim de que tenhamos o controle dos nossos sentimentos e de nossas reações. Aprender a entender nossas reações emocionais nos tempos atuais é de fundamental importância, pois a velocidade dos acontecimentos tiranos, muitas vezes, o poder de concentração, bloqueando nossa mente e conseqüentemente, nossa recuperação. O importante é conviver com os problemas de forma pacífica e ao mesmo tempo de forma ativa, sem deixar para amanhã o que se pode fazer hoje. Ajudar nossos semelhantes compartilhando experiências relacionadas ao nosso programa de recuperação. Continuar a fazer o inventário moral para eliminarmos nossos defeitos de caráter e por fim, não permitir o vazio espiritual; preenchê-lo, para que nossa vida seja sempre oxigenada, refrigerada e feliz. 10º Passo: Continuamos fazendo o inventário pessoal e, quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente. Equilíbrio emocional Evitando Tempestades Vou recorrer à história para falar um pouco da minha experiência com o Décimo Passo. O terremoto de Lisboa em 1755 é considerado a maior tragédia natural até hoje vivida pela Europa. Milhares de mortos. E da pergunta de Dom José, Rei de Portugal à época, ao Marquês de Alorna, General D Almeida: - E agora, o que fazer?

110 Veio a sábia resposta: Agora Majestade, é enterrar os mortos, cuidar dos vivos e fechar os portos. É a partir desta resposta que vou traçar meu paralelo com o Décimo Passo, pois é exatamente isso que acredito devemos fazer na prática deste Passo. Enterrar os mortos, não ficar imaginando como seria se eu não fosse alcoólico, se meu passado fosse diferente, se isso, se aquilo (armadilha do se) não tivesse acontecido, nem ficar tentando entender as razões mais profundas de minhas crises passadas. Enterrar os mortos para cuidar dos vivos, significa cuidar do que sobrou, do que existe de concreto, de real. Fechar os portos significava para eles à época impedir que novas epidemias chegassem, pois eram os navios que chegavam aos portos que traziam epidemias, saques, bandidos, etc. e para mim significa praticar os Passos para evitar nova tragédia no alcoolismo. Portanto, praticar o Décimo Passo é fechar os portos e, porque não, as portas para uma recaída, seja ela física, emocional ou espiritual. A tempestade passou; cuidamos dela até o Nono Passo; agora é criar condições para evitar novas tempestades e criar uma base sólida de desenvolvimento emocional e espiritual para que possamos vir a ser um ser humano íntegro, útil e, acima de tudo, merecedores de uma nova vida. No Décimo Passo começamos a praticar o modo de vida de A. A. Além de dar manutenção ao que já foi realizado nos Passos anteriores, agora precisamos de muita vigilância para não deixar acumular ações negativas. Aprendemos a conservar o que alcançamos, ficamos mais confiantes e prosseguimos nossa viagem espiritual com alegria. Os nove primeiros Passos puseram nossa casa em ordem e nos permitiram mudar alguns de nossos comportamentos destrutivos. A prática dos Passos começa a valer a pena quando aumentamos nossa capacidade de desenvolver meios novos e mais saudáveis de cuidar de nós mesmos e de nos relacionar com os outros. Por em prática os Passos ajudou-nos a ver como somos frágeis e vulneráveis, mas com a prática diária desses Passos começamos a

sentir que somos capazes de alcançar e manter nosso novo equilíbrio. Nossas habilidades de relacionamento melhorarão e veremos como nossas interações com os outros assumem nova qualidade. O Décimo Passo mostra o caminho para o contínuo crescimento espiritual. No passado, tínhamos o fardo constante dos resultados de nossa falta de atenção no que fazíamos. Deixamos pequenos problemas tornarem-se grandes, ignorando-os até se multiplicarem. Deixamos nosso comportamento ineficiente criar confusão em nossas vidas. No Décimo Passo, conscientemente examinamos nossa conduta diária e admitimos o que encontramos errado. Precisamos não nos julgar com severidade excessiva. Precisamos reconhecer que nossa educação emocional e espiritual requer vigilância diária, compreensão carinhosa e paciência. A vida nunca é estável; muda constantemente e a cada mudança exige ajustes e desenvolvimento. O inventário pessoal é um exame cotidiano de nossas forças e fraquezas, das ameaças e oportunidades que o mundo nos propicia, é um exame de nossos motivos e de nossos comportamentos. Fazer o inventário diário não é uma tarefa demorada, em geral não se gasta mais do que 15 minutos para a sua prática e pode ser feito em qualquer lugar. Temos que ter disciplina e regularidade, pois o comodismo pode nos afastar dele. É

111 importante nos vigiar para verificar se estamos enviando sinais de que estamos voltando aos velhos hábitos. A prática diária do Décimo Passo conserva a nossa sinceridade e humildade e nos permite continuar nosso desenvolvimento. O inventário pessoal nos ajuda a descobrir quem somos, o que somos e para onde vamos. No século XVIII os problemas externos chegavam pelos portos. Fechar os portos para dar foco e cuidar do que sobrou dos vivos. Para nós hoje, fechar os portos significa que a vida é daqui para frente. Ao fecharmos os nossos portos para novos saques, para os abutres (ressentimento, mania de grandeza, arrogância, auto piedade, prepotência, etc.) estamos cuidando de nossa vida atual. E, como sabemos, se quisermos viver bem o amanhã, temos que cuidar bem do hoje. A tempestade passou, agora é deixar o passado onde ele deve estar, ou seja, no passado, e cuidar do hoje, que é o que realmente existe. Este é o meu entendimento e a ideia que faço hoje do Décimo Passo. Agradeço a todos os companheiros pela minha sobrevivência ao alcoolismo e à Revista Vivência pela oportunidade de compartilhar meu ponto de vista. Obrigado! (Fonte: Revista Vivência Nº 120 Jul-Ago/2009 Marcos/MG) 10º PASSO Continuamos fazendo o inventário pessoal e, quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente. A aproximação do Décimo Passo leva o alcoolista a começar a se submeter ao modo de viver de A. A., sempre e em qualquer situação. Faz-se necessária uma análise contínua de qualidades e defeitos, e o propósito de aprender e crescer por meio desta análise. Além da ressaca devida ao excesso de bebida, existe também a ressaca emocional, que é "... fruto direto do acúmulo de emoções negativas ontem sofridas e, às vezes, hoje o rancor, o medo, o ciúme e outras semelhantes" (Os Doze Passos, p. 79). Para viver com serenidade é preciso eliminar tais ressacas. Embora iguais em princípio, os inventários diferem de acordo com a ocasião em que são feitos. Há o inventário "relâmpago", que é feito nos momentos de confusão. Inventários diários são feitos para revisar os acontecimentos das últimas 24 horas. Existem ainda os inventários periódicos, feitos para avaliar o progresso de um determinado período. A dificuldade do inventário reside na falta de hábito de uma análise detalhada. Uma vez adquirido, o hábito passa a ser uma atividade proveitosa, compensando amplamente o tempo com ele despendido. Muitos alcoolistas têm o hábito de fazer um inventário anual ou semestral. Existe um preceito espiritual que explica que, cada vez que o indivíduo se sente perturbado, existe algo errado com ele. Entre os sentimentos perturbadores encontra-se o rancor. Quando este é justificado, a literatura esclarece que para o alcoolista este rancor pode ser perigoso: é preferível deixá-lo para as pessoas mais equilibradas, que conseguem mantê-lo sob controle. Outros sentimentos que têm o poder de transtornar as emoções do alcoolista são o

112 ciúme, os ressentimentos, a inveja, auto piedade e o orgulho. "Um inventário 'relâmpago' levantado no meio de tais perturbações pode ser de grande valia para acalmar as emoções tempestuosas" (Os Doze Passos, p. 81). O inventário diário aplica-se para situações que ocorreram durante as vinte e quatro horas. Para todas as situações há necessidade "... de autodomínio, análise honesta do ocorrido, disposição para admitir nossa culpa e, igualmente, para desculpar as outras pessoas" (Os Doze Passos, p. 82). O desenvolvimento do autodomínio tem prioridade, uma vez que a precipitação ou imprudência pode comprometer uma relação e não permite agir ou pensar com clareza. O autodomínio é necessário tanto para problemas inesperados, como para o momento em que o alcoolista começa a ser bem sucedido. O sucesso leva muito facilmente ao orgulho. Neste sentido, a lembrança de que a

sobriedade é resultado da ação de Deus pode funcionar com defesa contra o orgulho desmedido. A percepção de que todas as pessoas têm falhas começa a gerar tolerância e evidência de que não faz sentido ofender-se com pessoas que sofrem tal qual o alcoolista dos desajustes que acompanham o desenvolvimento. Uma mudança tão radical na forma de ver as coisas pode levar muito tempo. Se são raras as pessoas que conseguem amar a todas as outras, é comum encontrar indiferença e ódio entre as pessoas. O alcoolista, no entanto, não pode manter a ideia de que pode odiar ou temer quem quer que seja. "A cortesia, a bondade, a justiça e o amor são chaves que abrem a porta da harmonia entre nós e as outras pessoas" (Os Doze Passos, p. 84). Ao final do dia, muitos alcoolistas fazem o inventário das últimas 24 horas. Percebem que boas intenções e atos construtivos estão presentes em sua mente. Por outro lado, o exame dos pensamentos e atos inadequados ou desagradáveis permitem, de modo geral, perceber e entender quais foram os motivos que os geraram. É preciso apenas reconhecer a falha, tentar visualizar qual comportamento teria sido adequado, aproveitar a lição e fazer a reparação se necessária. Para outras situações, apenas um exame mais detalhado irá mostrar quais foram os reais motivos de algumas ações. Algumas vezes, poderá ter surgido uma justificativa para explicar uma conduta inadequada, e será tentador imaginar que havia bons motivos para o comportamento em questão. "Esta estranha característica do complexo mente-emoção, este desejo pervertido de ocultar atrás do bom motivo, o errado, se infiltra nos atos humanos de alto a baixo" (Os Doze Passos, p. 85). A edificação do caráter consiste em perceber, admitir e corrigir estas falhas. Uma avaliação minuciosa de como foi o dia possibilita agradecer a Deus as graças recebidas e adormecer com a consciência tranquila. A PROVA DECISIVA Quando praticamos os nove primeiros Passos, estamos nos preparando para a aventura de uma nova vida. Mas, ao nos aproximarmos do Décimo Passo, começamos a nos submeter à maneira de viver de A. A. dia após dia, em qualquer circunstância. Logo, vem a prova decisiva: permanecer sóbrios, manter nosso equilíbrio emocional e viver utilmente sob quaisquer condições? Eu sei que as promessas estão sendo cumpridas na minha vida, mas desejo mantê-las e desenvolvê-las pela aplicação diária do Décimo Passo. Tenho

113 aprendido através deste Passo que, se estou perturbado, há algo errado comigo. A outra pessoa pode estar errada também, mas eu posso tratar somente com os meus sentimentos. Quando estou magoado ou transtornado, tenho que procurar a causa continuamente em mim e preciso então admitir e corrigir meus erros. Não é fácil, mas enquanto sei que estou progredindo espiritualmente, sei que posso considerar meu esforço como um trabalho bem feito. Descobri que a dor é uma amiga: ela me deixa saber que há alguma coisa errada com as minhas emoções, da mesma forma que uma dor física mostra que há alguma coisa errada com meu corpo. Quando atuo de forma apropriada através dos Doze Passos, a dor gradualmente vai embora. APÓS A TEMPESTADE, SERENIDADE Um conhecedor do assunto, disse uma vez, que a dor era a pedra de toque de todo o progresso espiritual. Nós Aas estamos convencidos disso... Quando me encontro na montanha russa da confusão emocional, recordo que o crescimento é frequentemente doloroso. Minha evolução no programa de A. A. me ensinou que devo experimentar a mudança interior que, mesmo dolorosa, acabará guiando-me do egoísmo para o altruísmo. Se quero ter serenidade, tenho que passar pelo tumulto emocional e suas subsequentes ressacas, e estar agradecido pelo contínuo progresso espiritual. UMA PODA NECESSÁRIA... sabemos que antes da sobriedade vem, obrigatoriamente, o sofrimento resultante da bebida, da mesma forma que antes da serenidade vem o desequilíbrio emocional. Adoro despendar tempo em meu jardim, alimentando e podando minhas flores maravilhosas. Um dia, em que estava diligentemente podando-as, uma vizinha parou e comentou: "Oh! As tuas plantas são maravilhosas, é uma pena ter que cortá-las." Eu repliquei: "Sei como você se sente, mas o excesso precisa ser removido, para que elas possam crescer mais fortes e mais saudáveis." Mais tarde pensei que talvez minhas plantas sentissem dor, mas Deus e eu sabemos que faz parte do plano e tenho visto os resultados. Então lembrei-me logo do meu precioso programa de A. A. e de como nós todos crescemos através da dor. Peço a Deus para me podar quando for a hora, para que assim possa crescer. A BAGAGEM DE ONTEM Os sábios sempre souberam que alguém só consegue fazer alguma coisa de sua vida somente depois que o exame de si mesmo venha a se tornar um hábito regular, admita e aceite o que encontre e, então tente corrigir o que lhe pareça errado, com paciência e perseverança. Tenho hoje mais do que o suficiente para lidar, sem ter que arrastar também a bagagem de ontem. Devo equilibrar as contas de hoje, se quiser ter uma chance amanhã. Portanto, pergunto a mim mesmo se errei e como posso evitar repetir

114 esse comportamento em particular. Magoei alguém, ajudei alguém, e por quê? Alguma coisa que faço hoje acaba transbordando para o amanhã, porém, isso não precisa acontecer com quase tudo, se eu fizer um inventário diário de forma honesta. CONTROLANDO DIARIAMENTE Continuamos fazendo o inventário pessoal. O axioma espiritual referido no Décimo Passo: "toda vez em que estivermos perturbados, não importa qual a causa, há alguma coisa errada conosco" também me diz que não existem exceções a isto. Não importa o quanto os outros pareçam ser ir razoáveis, eu sou responsável para não reagir negativamente. Independente do que está acontecendo à minha volta, sempre terei a prerrogativa e a responsabilidade de decidir o que acontece dentro de mim. Eu sou o criador de minha própria realidade. Quando faço meu inventário diário, sei que devo parar de julgar os outros. Se julgo os outros, provavelmente estou a mim mesmo. Quem mais me perturba, é meu melhor professor. Tenho muito que aprender com ele ou com ela e, em meu coração, deveria agradecer a essa pessoa. INVENTÁRIO DIÁRIO... e, quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente. Eu estava começando a me aproximar de minha nova vida de sobriedade com um entusiasmo incomum. Novos amigos estavam aparecendo e algumas de minhas amizades danificadas começavam a ser reparadas. A vida era excitante e comecei a gostar até mesmo do meu trabalho, tornando-me tão confiante a ponto de emitir um relatório sobre a falta de acompanhamento cuidadoso com alguns de nossos clientes. Um dia, um colega me informou que meu chefe estava realmente preocupado porque uma queixa, apresentada sem o seu conhecimento, tinha lhe causado muito desconforto com seus superiores. Eu sabia que meu relatório tinha criado o problema, e comecei a me sentir responsável pela dificuldade de meu chefe. Discutindo o assunto, meu colega tentou me tranquilizar, dizendo que não havia necessidade de pedir desculpas, mas logo me convenci de que precisava fazer alguma coisa, independente das consequências. Quando me aproximei de meu chefe confessei minha parte em suas dificuldades, ele ficou surpreso. Porém, coisas inesperadas resultaram de nosso encontro, e nós fomos capazes de concordar em interagir mais diretamente e de forma efetiva no futuro. UM PRECEITO ESPIRITUAL É um preceito espiritual, que cada vez que estamos perturbados, seja qual for a causa, alguma coisa em nós está errada. Eu nunca entendi realmente o preceito espiritual do Décimo Passo, até a ter a seguinte experiência. Estava sentado lendo em meu quarto, de madrugada quando, subitamente, ouvi meus cachorros latindo no pátio de trás. Meus vizinhos desaprovam este barulho, assim, com uma mistura de sentimentos de raiva e

115 vergonha, bem como do medo da desaprovação de meus vizinhos, chamei os cachorros imediatamente. Várias semanas mais tarde, a mesma situação se repetiu, exatamente da mesma maneira, mas eu estava me sentindo em paz comigo mesmo e fui capaz de aceitar a situação cachorros sempre latem e, calmamente, chamei os cachorros. Os dois incidentes me ensinaram que, quando uma pessoa experimenta eventos quase idênticos e reage de duas maneiras diferentes, significa que não é a situação que é de extrema importância, mas a condição espiritual da pessoa. Sentimentos vêm de dentro, não das circunstâncias exteriores. Quando minha condição espiritual é positiva, eu reajo positivamente. CONSERTANDO A MIM, NÃO A VOCÊ Se ao sermos ofendidos, nos irritamos, é sinal de que também estamos errados. Que alívio eu senti quando me mostraram esta passagem. De repente vi que podia fazer alguma coisa a respeito de minha raiva, podia consertar-me ao invés de tentar consertar os outros. Acredito que não há exceções a este preceito. Quando estou com raiva, ela está sempre auto centrada. Preciso continuar me lembrando que sou humano e que estou fazendo o melhor que posso, mesmo quando este melhor é pouco. Assim, peço a Deus para remover minha raiva e deixar-me realmente livre. AUTO-DOMÍNIO Nosso primeiro alvo deve ser o desenvolvimento do autodomínio. Minha viagem para o trabalho me dá oportunidade para fazer um autoexame. Um dia, quando fazia essa viagem, comecei a rever o meu progresso na sobriedade e não fiquei feliz com o que vi. Esperei com o passar do dia, trabalhando, esquecer esses pensamentos incômodos. Porém, como ia aparecendo um desapontamento após outro, meu descontentamento somente aumentou e as pressões dentro de mim continuaram subindo. Me recolhi para uma mesa isolada na sala de firma e me perguntei como poderia aproveitar melhor o restante do dia. Antigamente, quando as coisas iam mal, instintivamente deseja lutar contra. Mas, durante o curto tempo que eu tinha tentando viver o programa de A. A., havia aprendido a voltar atrás e dar uma olhada em mim mesmo. Reconheci que, embora não sendo a pessoa que desejava ser, eu tinha aprendido a não reagir da minha velha maneira. Aquelas velhas estruturas de comportamento só trouxeram tristeza e dor para mim e para os outros. Voltei para minha seção de trabalho, determinado a ter um dia produtivo, agradecendo a Deus

pela chance de fazer progresso aquele dia. REFREANDO A PRECIPITAÇÃO Quando falamos ou agimos precipitada ou imprudentemente, nossa capacidade de fazer justiça e ser tolerante se evapora imediatamente.

116 Ser justo e tolerante é um objetivo para o qual preciso trabalhar diariamente. Peço a Deus como eu O concebo, para me ajudar a ser amoroso e tolerante com as pessoas que amo e com aqueles que estão em maior contato comigo. Peço orientação para reprimir minha língua quando estou agitado, e paro um momento para refletir sobre o cataclismo emocional que minhas palavras podem causar, não somente a outros mas também em mim. Oração, meditação e inventários são a chave para um pensamento firme e ação positiva para mim. INVENTÁRIOS INCESSANTES Continuamos vigiando o egoísmo, a desonestidade, o ressentimento e o medo. Quando estes surgirem, pediremos imediatamente a Deus que os remova. Iremos discuti-los em seguida com alguma pessoa e, se causamos algum dano, prontamente vamos repará-lo. Então, firmemente, voltamos nossos pensamentos para alguém a quem possamos ajudar. A aceitação imediata de pensamentos ou ações erradas é uma tarefa difícil para a maioria dos seres humanos, mas para alcoólicos em recuperação como eu, é difícil devido à minha propensão para o egoísmo, o medo e o orgulho. A liberdade que o programa de A. A. me oferece torna-se mais abundante quando, através de inventários incessantes de mim mesmo, admito, reconheço e aceito responsabilidade por meus erros. É possível então para mim conseguir uma compreensão mais profunda e mais ampla do que é a humildade. Minha disposição em admitir quando a falta é minha, facilita o progresso de meu crescimento e me ajuda a ser mais compreensivo e prestativo para os outros. UM PROGRAMA PARA VIVER Quando nos deitamos à noite, revisamos construtivamente o nosso dia... Ao acordar, pensamos nas vinte e quatro horas vindouras... Antes de começar, pedimos que Deus dirija nossos pensamentos e, especialmente, que eles sejam divorciados da auto-piedade, da desonestidade e do egoísmo. A mim faltava a serenidade. Com mais coisas para fazer do que era possível, embora me esforçasse muito, cada vez estava mais atrasado. Preocupações sobre coisas não feitas ontem e medo pelos prazos de entrega amanhã, negavam-me a calma de que eu precisava para ser eficaz a cada dia. Antes de praticar o Décimo e o Décimo Primeiro Passos comecei a ler passagens como a citada acima. Tentei focalizar a vontade de Deus, não os meus problemas, e confiar que Ele poderia administrar o meu dia. Funcionou! Foi devagar, mas funcionou! DURANTE CADA DIA Não é algo que se consiga de um dia para o outro. Deve continuar durante toda a vida. Durante meus primeiros anos em A. A., considerava o Décimo Passo como uma

117 sugestão de que olhasse periodicamente ao meu comportamento e reações. Se houvesse alguma coisa errada, deveria admiti-la; se uma desculpa fosse necessária, deveria pedi-la. Após alguns anos de sobriedade, senti que podia fazer um autoexame mais frequentemente. Somente após a passagem de mais alguns anos eu percebi o significado total do Décimo Passo e da palavra "continuamos". "Continuamos" não significa de vez em quando, ou frequentemente. Significa "durante cada dia". UM AJUSTAMENTO DIÁRIO Cada dia é um dia em que devemos aplicar a visão da vontade de Deus em todas as nossas atividades. Como mantenho minha condição espiritual? Para mim é muito simples: todo dia peço ao Poder superior que me conceda a graça da sobriedade por mais aquele dia! Tenho conversado com muitos alcoólicos que voltaram a beber e sempre pergunto a eles: "Você rezou por sobriedade no dia em que tomou o primeiro goles? Nenhum deles disse que sim. Quando pratico o Décimo Passo e tento manter minha casa em ordem diariamente, sei que se eu pedir por um indulto diário, ele será concedido. NADA CRESCE NA ESCURIDÃO Desejaremos que cresça e floresça o bem que está dentro de todos nós, por pior que sejamos. Com a autodisciplina e a percepção que ganhei praticando o Décimo Passo, começo a conhecer as gratificações da sobriedade não como uma mera abstinência do álcool, mas como uma recuperação em todos os aspectos de minha vida. Renovo a esperança, regenero a fé e ganho novamente a dignidade do autorrespeito. Descobri a palavra "e" na frase: "e quando estávamos errados, admitimos prontamente". Tranquilo de que não estou mais sempre errado, aprendo a aceitar a mim mesmo, como sou, com um novo entendimento dos milagres da sobriedade e serenidade. VERDADEIRA TOLERÂNCIA Finalmente começamos a perceber que todas as pessoas, nós inclusive, estamos mais ou menos emocionalmente doentes e frequentemente errados, e então, aproximando-nos da verdadeira tolerância, conhecemos o real significado do amor ao próximo. Ocorreu-me o pensamento de que, até certo ponto, todas as pessoas são emocionalmente doentes. Como nós poderíamos não ser? Quem entre nós é perfeito? Como

poderia algum de nós ser perfeito emocionalmente? Portanto, o que mais podemos nós fazer?, senão suportar um ao outro e tratar cada um como gostaríamos de ser tratados em circunstâncias similares.

118 Isso é realmente o amor. (Fonte: Reflexões Diárias paginas: 284-285-286-287-289-290-291-292-293-294-295-296-298-299-303-304) Meditação e oração são práticas que remontam as raças primitivas e consideradas essenciais à renovação espiritual. Ao meditar nossa mente pondera, considera, sonda, pesquisa, pesa e acrescenta sempre um pouco mais de informação que enriquece nosso pensamento de tal forma levando-nos a novos conhecimentos tornando mais claras certas verdades espirituais. De conformidade com as leis mentais, de coração puro e mente aberta: Oramos! A centelha divina de cada um de nós aspira reconhecer a Fonte elevada que nos criou e a oração leva nosso espírito a compartilhar das mesmas ideias de um Poder superior a nós mesmos, ou seja, o conhecimento de Sua vontade em relação a nós e força para realizá-la. Quando nos aproximamos do Poder Superior em oração estamos num estado receptivo que nos leva para mais perto do nosso ideal e podemos assim, experimentar uma efusão radiante e gloriosa do espírito. Quando compreendi que Deus é um Ser realmente bom, a Oração e a Meditação passaram a ser para mim uma conversa muito agradável com Ele, na linguagem do meu coração. O relacionamento com Deus é o nosso relacionamento mais importante e é impossível sem a comunicação. A não ser que você tenha uma experiência espiritual, não existe nada que possa ser feito. Você está muito condicionado pelo alcoolismo para ser salvo por outro caminho. Deus não quer que eu ajunte tesouros materiais porque estes tesouros e a traça e a ferrugem destroem e os ladrões arrobam e furtam., 11º Passo: Procuramos, através da prece e da meditação, melhorar nosso contato consciente com Deus, na forma em que O concebíamos, rogando apenas o conhecimento de Sua vontade em relação a nós, e forças para realizar essa vontade. Meditação e oração IDÉIAS para melhorar meu contato consciente COM DEUS O que vou tentar colocar aqui sobre o 11º Passo é apenas uma ideia. Antes, porém, uma vaga explicação do que é uma ideia. Utilizamos frequentemente a palavra ideia sem parar para pensar no seu significado. Ideia é mais do que uma simples opinião ou intuição. Ela está sempre em movimento, em fluxo, em sua complexidade e em sua incompletude. Quando dizemos tenho uma ideia..., já admitimos antecipadamente a existência de algo incompleto, passível de novos exames, de novos aprofundamentos, de novas (re) considerações. Por quê? Porque quase sempre a apresentação de nossa ideia, de nosso conceito virtual incompleto e complexo, termina com a pergunta: O que você acha disso? Um convite, portanto, uma disposição para a discussão daquele que pergunta e, eventualmente, para modificar ou ajustar aspectos de sua ideia.

119 Não raro, ao invés de desenvolver nossas próprias ideias, aquelas que nos deixam à vontade, é comum adotarmos ideias de outros, tomando emprestado e até incorporando ideologias ou crenças alheias. Ideias não são pensamentos ou fantasias casuais. Elas são como pedras fundamentais, valores e princípios que determinam nossa personalidade. São extremamente pessoais e subjetivas, diferentes de uma pessoa para outra. As ideias são vivas. Nascem, crescem, envelhecem, ficam vagas e desaparecem com o tempo. Da mesma forma que os princípios fundamentais, os valores determinantes de nossa personalidade crescem, envelhecem e morrem. As ideias exigem que saibamos acompanhá-las e mantê-las. Platão dizia que uma ideia é o olho da alma abrindo através de sua perspectiva e visão. Ter uma ideia é mais do que desenvolver uma opinião ou uma preferência por esta ou aquela visão sobre determinado tema. O desenvolvimento de uma ideia pressupõe a existência de um aspecto fundamental: - Nunca chegaremos ao fim. A técnica mais eficaz para desenvolver uma ideia está na habilidade de saber formular a pergunta. Em A. A. temos todos os meios para desenvolvermos novas ideias porque não estamos competindo, mas sim, aprendendo a ouvir sem julgamento pessoal. Uma pessoa que não desenvolve a sua própria ideia facilmente se transforma em vítima, porque não dispõe de sua própria bússola orientadora: vive das ideias dos outros, torna-se presa fácil da influência exercida por outros. Ao não aprender a formular perguntas corremos o risco de seguir cegamente uma ideologia que pode nos levar ao fanatismo ou mesmo a lugar nenhum por não ter sabido questioná-la. Trocamos ideias conversando, escrevendo, expondo, ouvindo, questionando, sintetizando, inferindo. Com relação ao 11º Passo podemos entender que a comunicação sincera é essencial para um relacionamento saudável. Se os parceiros decidem não conversar um com o outro, o relacionamento sofrerá em todas as áreas e acabará fracassando. Por outro lado, quando existe comunicação, os relacionamentos se fortalecem ou, se forem rompidos, são curados,

recuperados. O relacionamento com Deus é o nosso relacionamento mais importante e é impossível sem a comunicação. Ao nos aproximarmos de Deus na prece e na meditação, aproximamo-nos de nossa fonte de poder, serenidade, orientação. Ignorar a comunicação com Deus é desligar nossa fonte de força. A primeira palavra que me chama a atenção no 11º Passo é melhorar. Melhorar já pressupõe que já temos um contato com Deus e, em minha opinião, isto foi conseguido com a prática dos Passos anteriores. Logo a seguir surge a expressão contato consciente com Deus. O que podemos entender como contato consciente com Deus? Se entendo Deus como uma força propulsora da criação, uma manifestação de energia no mundo, tenho contato com essa força. Então o contato com o mundo, com a realidade, com as pessoas, é contato com Deus. Como dizemos em A. A.: Se quero saber qual é o meu relacionamento com Deus, pergunto-me qual é o meu relacionamento com as pessoas e coisas à minha volta. Portanto, praticar a presença de Deus é melhorar continuamente o meu relacionamento com as pessoas.

120 Prece e meditação não são práticas que nos isolam o que devemos praticá-las a sós. Pelo contrário, fechando a porta do mundo a fim de rezar ou meditar, estamos excluindo a possibilidade de qualquer contato consciente com Deus. Mas quando dizemos: rogando apenas o conhecimento de Sua vontade em relação a nós e forças para realizar essa vontade estamos procurando meios para lidar com as situações neste mundo, em todas as nossas atividades e não procurando uma força sobrenatural, irreal, para enfrentar a realidade. Espiritualidade é a maneira de viver neste mundo e não pode ser separado do atual processo de viver. Com relação à meditação, podemos afirmar que não é treinamento da mente. Meditar é concentrar-se no mundo, na nossa realidade, para melhor compreendê-la ou para se engajar. Pode ser feita em silêncio, mas não necessariamente. A meditação é uma prática antiga, pode variar muito e envolver práticas diversas como caminhar, andar, pescar, preparar uma refeição, etc. Uma grande forma de oração e meditação é a leitura de livros, às vezes chamada biblioterapia. E nós em A. A. temos uma boa literatura para exercitar esta atividade. Nossa abordagem do 11º Passo varia em intenção e intensidade. Se estivermos nos comunicando com Deus com consciência, a alegria desse relacionamento nos inspirará em nossos relacionamentos com as pessoas à nossa volta e aí, voltamos àquela máxima do princípio: Se quero saber qual é o meu relacionamento com Deus, pergunto-me qual é o meu relacionamento com as pessoas e coisas a minha volta? O melhor indicador do meu relacionamento com Deus é a intensidade que estou praticando este programa em todas as minhas atividades (oração) e a receptividade que as pessoas estão tendo de mim. Portanto, quando recebo uma opinião honesta de outra pessoa em relação às minhas atitudes tenho que recebê-la com paciência, tolerância e gratidão, pois pode significar para mim uma orientação de Deus (meditação). Melhorar meu contato consciente com Deus significa que eu não posso ficar preso a ideias de outros. Não posso ter nada como definitivo. Nada está pronto. Melhorar é um verbo de ação e me diz que posso sempre ir além e quanto mais eu vou além mais eu quero melhorar, portanto não posso me acomodar com ideias pré-estabelecidas. A nossa própria experiência e intuição são uma formidável fonte de inspiração para a oração e a meditação. Infelizmente, boa parte de nosso sistema educacional e religioso é um complicado jogo que nos leva a crer que as melhores ideias estão sempre na mente dos outros, não na nossa. Boas ideias podem ser encontradas dentro de nós mesmos se nos dispusermos a cavar bastante fundo. Às vezes são nossas próprias atitudes que nos impedem de acessar essas ideias. Estas atitudes são as chamadas trancas mentais, ou se preferirem, mente fechada. São crenças do tipo: Só há uma resposta correta, Só existe um Deus, Nasci assim vou morrer assim, etc. Uma grande forma de abrir trancas mentais é fazer exatamente o contrário, isto é, procurar mais de uma resposta certa ou, pelo menos, estar aberto a todas as respostas. Que trancas mentais estão me impedindo de melhorar meu contato consciente com Deus? O que fazer para abrir essas trancas? Essas seriam duas boas perguntas para iniciarmos a prática do 11º Passo.

121 Cada um cria as suas próprias perguntas. O que posso fazer pelo homem que ainda sofre? A resposta virá se eu estiver com a mente preparada. (Bill W.) Como citei no início, essas são apenas ideias que tenho hoje de como melhorar o meu contato consciente com Deus através da Prece e da Meditação e como toda ideia, ela está pronta para ser modificada. Aliás, crescimento espiritual é acima de qualquer coisa ser flexível a novos conceitos; isto para mim nem sempre é muito fácil. Já foi impossível um dia e, somente com a ajuda de vocês, companheiros e companheiras de A. A., nem o impossível para mim tem sido para sempre.

Obrigado a todos por me aceitarem. (Fonte: Revista Vivência Nº 121 Set-Out/2009 Pedrosa Cachoeira do Campo/MG) 11º PASSO. Procuramos através da prece e da meditação, melhorar nosso contato consciente com Deus, na forma em que o concebíamos, rogando apenas o conhecimento de Sua vontade em relação a nós e forças para realizar essa vontade. Os alcoolistas são pessoas ativas, e tendem com frequência a não levar a sério a oração e meditação, que são, para eles, os principais meios de contato consciente com Deus. Aqueles que permanecem considerando o grupo de A. A. como sua "força superior" podem encarar com desagrado as afirmações sobre o poder da oração. Alguns pretendem demonstrar a não existência de Deus pela presença da pobreza, crueldade, doença e injustiça. Outros usam argumentos diferentes. Entretanto, depois de experimentar e verificar os resultados da oração e meditação mudam de opinião. Usada regularmente, a oração passa a ser indispensável. É ela que permite a presença de Deus na vida do alcoolista. Quando a autoanálise, a meditação e a oração "são postas em ação harmônica e logicamente, resultam em uma base inabalável para toda a vida" (Os Doze Passos, p. 89). O exame dos pensamentos e sentimentos permite que a ação e graça de Deus exerça influência na parte negativa e escura do ser. A ferramenta que ilumina esta parte escura é a meditação. Para os alcoolistas que não sabem por onde começar, sugere-se que busquem uma oração que os satisfaça, como por exemplo, a de São Francisco de Assis: "Ó Senhor! Faze de mim um instrumento de Tua paz..." (Os Doze Passos, p. 90). Sugere-se o abandono de qualquer resistência, para poder sentir e aprender com as palavras da oração. Se surgirem pensamentos de menosprezo às ideias propostas, convém lembrar que, com o álcool, valorizava-se o uso da imaginação, mas o problema era que a imaginação não se dirigia a objetivos funcionais. Como sucede quando se quer construir uma casa, cujo projeto se inicia com o uso da imaginação, a meditação ajuda a ter uma noção do objetivo espiritual. Para facilitar o relaxamento, pode-se imaginar que se está em uma praia, nas montanhas ou planícies. São apresentadas também algumas reflexões sobre esta oração, bem como, algumas características do processo de meditação. Um dos

122 primeiros resultados da meditação é o equilíbrio emocional. A oração, por sua vez, "... é a elevação do coração e da mente para Deus (...) O estilo comum de oração é uma petição a Deus" (Os Doze Passos, p. 92-93). Existe tentação de expressar pedidos na oração para resolver situações da maneira que se pensa ser adequada e que, com frequência, não é a vontade de Deus. Convém lembrar a parte do enunciado deste passo que define as necessidades: conhecer a vontade de Deus e obter forças para realizá-la. Diante de situações delicadas, pode-se pedir da mesma forma: "Seja feita a Sua vontade e não a minha." (Os Doze Passos, p. 93). Em momentos críticos, a lembrança de que, como diz a oração, "é melhor consolar do que ser consolado, compreender do que ser compreendido, amar do que ser amado" traz consigo a intenção deste passo. Esperar uma resposta certa e definida de Deus para uma situação perturbadora e específica apresenta um sério risco. Frequentemente os pensamentos que parecem ser uma resposta divina são justificativas feitas inconscientemente, embora bem intencionadas. "É um indivíduo muito desconcertante o A. A., ou qualquer outro homem, que tenta implantar rigorosamente em sua vida este modo de rezar, com esta necessidade egoística de respostas divinas. (...) Com a melhor das intenções, ele tende a impor sua própria vontade em qualquer situação ou problema..." (Os Doze Passos, p. 94). Em relação a outras pessoas, pode surgir uma tentação semelhante, quando se pede a Deus que resolva determinada dificuldade da maneira como se acha que deve ser. A. A. sugere que, tanto para si como para os outros, a oração deveria pedir que se cumprisse a vontade de Deus. A experiência em A. A. mostra que, na medida em que se busca aumentar o contato com Deus e se deixa de dizer a Ele o que queremos, nova força e uma benéfica orientação se manifestam. Podem surgir períodos de rebelião, nos quais ocorre uma recusa a rezar. Não se deve usar de muito rigor consigo próprio quando isto ocorre, mas apenas, tão logo seja possível, deve-se voltar à prática da oração. Possivelmente, uma das grandes recompensas obtidas com a oração e meditação é a convicção de se fazer parte: não existe mais a sensação de abandono, medo e insegurança. No momento em que se tem um pequeno vislumbre da vontade de Deus, e que se percebe a verdade, a justiça e o amor como valores permanentes, sabe-se que o amor de Deus estará sempre velando por nós. Tudo estará permanentemente bem quando nos voltamos para Ele. MANEIRAS MISTERIOSAS... nas épocas de sofrimento e dor, quando a mão de Deus parecia ser pesada e até injusta, novas lições sobre a vida foram aprendida, novas fontes de coragem foram descobertas e finalmente, de forma iniludível, chegou a convicção de que Deus, efetivamente "age de maneira misteriosa na realização de Suas maravilhas". Após perder a minha carreira, família e saúde, não tinha ainda me

convencido de que minha maneira de viver precisava ser vista de uma nova forma. A bebida e o uso de outras drogas estavam me matando, mas eu nunca tinha encontrado uma pessoa em recuperação ou um membro de A. A.

123 Pensava que meu destino era morrer sozinho e que eu merecia isso. No auge do meu desespero, meu filho menor adoeceu gravemente com uma rara enfermidade. Os esforços dos médicos para ajudá-lo provaram ser inúteis. Redobrei meus esforços para bloquear meus sentimentos, porém, agora o álcool havia deixado de surtir efeito. Estava só olhando fixamente os olhos de Deus, suplicando Sua ajuda. Em alguns dias, devido a uma estranha série de coincidências tive meu primeiro contato com A. A. e desde então tenho permanecido sóbrio. Meu filho sobreviveu e sua doença está em regressão. Todo o episódio me convenceu da minha impotência e da perda de controle da vida. Hoje meu filho e eu agradecemos a Deus por Sua intervenção. **MANTENDO O OTIMISMO À TONA** Os outros Passos podem manter a maioria de nós sóbrios e funcionando de alguma maneira. Mas o Décimo Primeiro Passo pode nos manter em crescimento. Um alcoólico sóbrio acha muito mais fácil ser otimista sobre a vida. Otimismo é o resultado natural de me encontrar gradualmente possibilitado de tirar o melhor proveito de cada situação. À medida que minha sobriedade física continua, eu saio do nevoeiro, ganho uma perspectiva mais clara, e posso determinar melhor que curso de ação tomar. A sobriedade física é tão vital que posso adquirir um maior potencial desenvolvendo uma disposição sempre crescente para valer-me da orientação e direção de um Poder Superior. Minha capacidade para fazer isto vem do meu aprendizado e prática dos princípios do programa de A. A. A fusão de minha sobriedade física com a espiritual produz a substância de uma vida mais positiva. **FOCALIZANDO E ESCUTANDO** A prática do autoexame, da meditação e da oração estão diretamente interligadas. Usadas separadamente, elas podem trazer muito alívio e benefício. Se faço primeiro meu autoexame, tenho certeza de que terei bastante humildade para orar e meditar porque verei e sentirei a necessidade de fazê-lo. Alguns desejam começar e terminar com a oração, deixando um intervalo para o autoexame e a meditação, enquanto outros começam com a meditação, escutando os conselhos de Deus sobre seus defeitos ainda escondidos ou não reconhecidos. Outros ainda se empenham num trabalho escrito e verbal de seus defeitos, terminando com uma oração de louvor e de ação de graças. Estes três autoexame, meditação e oração formam um círculo sem começo nem fim. Não importa onde ou como eu começo, aos poucos chego ao meu destino: uma vida melhor. **UMA DISCIPLINA DIÁRIA...** quando essas práticas (autoexame, meditação e oração) estão logicamente relacionadas e interligadas, resultam em uma base inabalável para toda a vida. Os últimos três Passos do programa invocam a disciplina amorosa de Deus sobre a minha natureza obstinada. Se dedico apenas alguns momentos toda a noite

124 para uma revisão dos pontos mais importantes do meu dia, junto com o reconhecimento daqueles aspectos que não me agradam muito, eu ganho uma história pessoal de mim mesmo, uma história que é essencial à minha caminhada para o auto conhecimento. Fui capaz de perceber meu crescimento, ou a falta dele, e pedir numa prece para ser aliviado desses defeitos de caráter contínuos que me causam sofrimento. Meditação e oração também me ensinam a arte de concentrar-me e escutar. Verifico que a confusão do dia se acalma quando rezo por Sua orientação e vontade. A prática de pedir a Ele que me ajude em meus esforços para a perfeição coloca uma nova perspectiva ao tédio de cada dia, porque sei que existe honra em qualquer trabalho bem feito. A disciplina diária de oração e meditação me manterá em boa condição espiritual, capaz de encarar qualquer coisa que o diga me traga, sem pensar em uma bebida. **INDO COM O FLUXO** Procuramos, através da prece e da meditação, melhorar nosso contato consciente com Deus, na forma em que O concebíamos... As primeiras palavras que falo, quando levanto de manhã são: "Oh! Deus, me levanto para fazer a Tua vontade!" Esta é a oração mais curta que conheço e ela está profundamente enraizada em mim. A oração não muda a atitude de Deus para comigo: ela muda minha atitude para com Deus. Distinta da oração, a meditação é um tempo calmo, sem palavras. Estar centrado é estar fisicamente relaxado, emocionalmente calmo, mentalmente focalizado e espiritualmente consciente. Uma maneira de manter o canal aberto e melhorar meu contato consciente com Deus, é manter uma atitude de gratidão. Nos dias em que sou grato, coisas boas parecem acontecer em minha vida. No momento que começo a xingar as coisas na minha vida, o fluxo de bem para. Deus não interrompeu o fluxo: minha própria negatividade é que o interrompeu. **SOLTE-SE E ENTREGUE-SE A DEUS...** rogando apenas o conhecimento de Sua vontade em relação a nós, e forças para realizar essa vontade. Quando eu "me solto e me entrego a Deus", penso mais

clara e sabiamente. Sem ter que pensar a respeito, rapidamente me livro das coisas que me causam dor e desconforto. Como acho difícil me livrar da espécie de pensamentos e atitudes preocupantes que me causam uma imensa angústia, tudo que preciso fazer nestas horas é permitir que Deus, como eu O concebo, me liberte delas e no mesmo instante me solto de pensamentos, recordações e atitudes que estão me incomodando. Quando recebo ajuda de Deus como eu O concebo, posso viver minha vida um dia de cada vez e lidar com os desafios que apareçam no meu caminho. Somente então posso viver uma vida de vitória sobre o álcool, numa sobriedade confortável.

125 UMA AVENTURA INDIVIDUAL A meditação é algo que sempre pode ser desenvolvido. Ela não tem limites tanto na extensão como a altura. Embora possamos ser auxiliados por qualquer instrução ou exemplo que encontrarmos, ela é essencialmente uma aventura individual que cada um de nós realiza à sua maneira. Meu crescimento espiritual é com Deus como eu O concebo. Com Ele eu encontro meu verdadeiro eu interior. Meditação e oração diárias renovam e reforçam minha fonte de bem-estar. Recebo então a abertura para aceitar tudo que Ele me oferece. Com Deus tenho a afirmação reiterada de que minha jornada era como Ele deseja para mim e, por isto sou grato de ter Deus na minha vida. UMA SENSAÇÃO DE PERTENCER Talvez uma das maiores recompensas que conseguimos obter com a meditação e a oração, seja a íntima convicção de que passamos a fazer parte. É isso: "fazer parte". Após uma sessão de meditação, sabia que o sentimento que experimentava era uma sensação de fazer parte, porque me sentia tão à vontade. Eu sentia muita quietude interna, com mais disposição para deixar de lado pequenas irritações. Apreciava meu senso de humor. O que também experimento na minha prática diária é o puro prazer de pertencer ao fluxo criativo do mundo de Deus. Como é favorável para nós, que a oração e a meditação estejam escritas diretamente em nossa maneira de vida de A. A. ACEITAR A SI MESMO Sabemos que o amor de Deus vela sobre nós. Enfim, sabemos que quando nos voltarmos para Ele, tudo estará bem conosco, agora e para sempre. Rezo para estar sempre disposto a recordar que sou filho de Deus, uma alma divina numa forma humana, e que a tarefa mais urgente e básica na minha vida é aceitar, conhecer, amar e cuidar de mim mesmo. Quando me aceito, estou aceitando a vontade de Deus. Quando me conheço e me amo, estou conhecendo e amando a Deus. Quando cuido de mim, estou agindo sob a orientação de Deus. Rezo para ter disposição de abandonar minha arrogante autocrítica, e louvar a Deus humildemente aceitando-me e cuidando de mim mesmo. INTUIÇÃO E INSPIRAÇÃO... pedimos a Deus inspiração, um pensamento intuitivo ou uma decisão. Relaxamos e seguimos com calma. Não lutamos. Eu invisto o meu tempo no que realmente amo. O Décimo Primeiro Passo é uma disciplina que me dá condições de ficar junto com meu Poder Superior, lembrando-me que, com a ajuda de Deus, intuição e inspiração são possíveis.

126 A prática deste Passo conduz ao amor-próprio. Na tentativa consciente para melhorar meu contato consciente com um Poder Superior, sou sutilmente lembrado do meu passado doentio, com suas estruturas de pensamentos grandiosos e sentimentos falsos de onipotência. Quando peço por força para me realizar a vontade de Deus para mim, torno-me consciente da minha impotência. Humildade e um saudável amor-próprio são compatíveis, um resultado direto de trabalhar o Décimo Primeiro Passo. MANUTENÇÃO VITAL Aqueles de nós que estão se utilizando regularmente da oração seriam tão incapazes de dispensá-la como ao ar, ao alimento ou à luz do sol, tudo pela mesma razão. Quando recusamos ar, luz ou alimento, o corpo sofre. Se virarmos as costas à meditação e à oração, também estamos negando às nossas mentes, emoções e intuições, um apoio imprescindível. O Décimo Primeiro Passo não precisa me esmagar. O contato consciente com Deus pode ser tão simples e tão profundo como o contato com outro ser humano. Posso sorrir. Posso escutar. Posso perdoar. Todo encontro com o outro é uma oportunidade para a oração, para reconhecer a presença de Deus dentro de mim. Hoje posso me aproximar um pouco mais do meu Poder Superior. Quanto mais procuro a beleza do trabalho de Deus nas outras pessoas, mais seguro estarei de Sua presença. UM ALIVIO DIÁRIO O que temos na realidade é um alívio diário, que depende da manutenção de nossa condição espiritual. Manter minha condição espiritual é como fazer exercício todo dia, planejando a maratona, nadando, correndo. É permanecer em boa forma espiritualmente, e isto requer prece e meditação. A mais simples e mais importante maneira de melhorar meu contato consciente com o Poder Superior é rezar e meditar. Sou impotente perante o álcool como sou para fazer voltar as ondas do mar; nenhuma força humana teve o poder para vencer o meu alcoolismo. Agora sou capaz de respirar o ar de alegria, da felicidade

e da sabedoria. Tenho o poder para amar e reagir aos eventos à minha volta com os olhos de uma fé em coisas que não são aparentes. Meu alívio diário significa que não importa o quanto as coisas pareçam ser difíceis e dolorosas. Hoje eu sempre posso recorrer à força do programa para permanecer liberto de minha sutil, frustradora e poderosa doença. UMA REDE DE SEGURANÇA Às vezes... somos acometidos por uma rebelião tão mórbida que simplesmente são rezamos. Quando estas coisas acontecem, não devemos ser demasiadamente rigorosos conosco. Devemos apenas voltar à prática da oração tão logo pudermos. Fazendo o que sabemos ser bom para nós. Algumas vezes grito, bato o pé e dou as costas para o meu Poder Superior. Então minha doença me diz que sou um fracasso e que, se continuar zangado, com

127 certeza irei beber. Nesses momentos de obstinação é como se eu tivesse escorregando de uma penhasco e uma mão me apanhasse. A mensagem acima é a minha rede de segurança, no sem tido de que me instiga a tentar algum novo comportamento, como o de ser amável e paciente comigo mesmo. Ela me garante que meu Poder Superior esperará até eu estar disposto mais uma vez a arriscar a me entregar, cair na rede e rezar. EU ESTAVA CAINDO RÁPIDO Nós AAs somos pessoas ativas, desfrutando da satisfação de lidar com as realidades da vida... Portanto, não é de se estranhar que, com frequência, façamos pouco caso da meditação e da oração séria, como não sendo coisas de real necessidade. Eu estava escorregando para fora do programa já algum tempo, mas foi preciso a ameaça de uma doença terminal para me trazer de volta e, particularmente, para a prática do Décimo Primeiro Passo de nossa abençoada Irmandade. Embora tivesse quinze anos de sobriedade e fosse ainda muito ativo no programa, sabia que a qualidade de minha sobriedade caíra bastante. Dezoito meses mais tarde, um exame revelou um tumor maligno e o prognóstico de morte certa dentro de seis meses. O desespero se instalou quando me registrei em um programa de reabilitação, após o qual sofri dois pequenos ataques que revelaram dois grandes tumores no cérebro. Enquanto ia atingindo novos fundos de poço, eu me perguntava por que isto estava acontecendo comigo. Deus permitiu que eu reconhecesse minha desonestidade e que me tornasse capaz de aprender novamente. Mas basicamente reaprendi o significado total de Décimo Primeiro Passo. Minha condição física melhorou dramaticamente, e minha doença é insignificante, comparada com o que quase perdi. "TUA VONTADE, NÃO A MINHA"... sempre que tivéssemos de fazer determinados pedidos, faríamos bem em acrescentar esta ressalva: "... se for de Tua vontade." Eu peço simplesmente que durante o dia Deus coloque em mim o melhor entendimento de Sua vontade que eu possa ter, e que me conceda a graça de poder executá-la. No transcorrer do dia posso fazer uma pausa quando diante de situações que precisam ser enfrentadas e de decisões que precisam ser tomadas, e renovar o pedido simples: "Seja feita a Tua vontade, não a minha." Devo ter sempre em mente que em toda situação eu sou responsável pelo resultado. Posso "Soltar-me e entregar-me à Deus." Repetindo humildemente: "Seja feita a Tua vontade e não a minha." Paciência e persistência na procura de Sua vontade me libertarão da dor de expectativas egoísticas. UMA ORAÇÃO CLÁSSICA "Ó Senhor! Faze de mim um instrumento de Tua Paz; Onde há ódio, faze que eu

128 leve o amor; onde há ofensa que eu leve o perdão; onde há discórdia que eu leve a união; onde há dúvidas que eu leve a fé; onde há erros que eu leve a verdade; onde há desespero que eu leve a esperança; onde há tristeza que eu leve a alegria; onde há trevas que eu leve a luz" Oh! Mestre! Faze que eu procure menos ser consolado do que consolar; ser compreendido do que compreender; ser amado do que amar: Porque é dando que se recebe; é perdoando que se é perdoado; é morrendo que se vive para a Vida Eterna!" Não importa em que parte do meu crescimento espiritual me encontre, a oração de São Francisco me ajuda a melhorar meu contato consciente com o Deus do meu entendimento. Penso que uma das grandes vantagens de minha fé em Deus é que eu não O entendo. Pode ser que meu relacionamento com meu Poder Superior seja tão proveitoso, que eu não precise entender. Tudo que sei é que se prático o Décimo Primeiro Passo regularmente, da melhor maneira que posso, continuarei a melhorar meu contato consciente, conhecerei a Sua vontade para comigo e terei forças para executá-la. UMA BUSCA UNIVERSAL Seja ágil em perceber onde as pessoas religiosas estão certas. Faça uso do que elas lhe oferecem. Eu não pretendo ter todas as respostas em assuntos espirituais, nem pretendo ter todas as respostas sobre alcoolismo. Existem outros que também estão engajados numa busca espiritual. Se mantenho a mente aberta sobre o que os outros têm a dizer, tenho muito a ganhar. Minha sobriedade grandemente enriquecida e minha prática do Décimo Primeiro Passo é mais proveitosa, quando faço uso tanto da literatura e as práticas de minha tradição judaico-cristã, bem como dos recursos de outras religiões. Assim, recebo

apoio de muitas fontes para ficar longe do primeiro gole. (Fonte: Reflexões Diárias paginas: 85-315-316-317-319-320-321-323-324-327-328-331-332-333-334-337) DÉCIMO PRIMEIRO PASSO. "É um daqueles que vale a pena conhecer melhor..." O Décimo Primeiro Passo foi um daqueles que inicialmente pensei ter sido colocado ali por Bill somente para encher o espaço entre o Décimo e o Décimo Segundo Passos. Desde sempre o meu relacionamento com Deus foi quase que inexistente, à parte da curiosidade que me levava a estudar - naturalmente acima de minhas convicções "filosóficas" absolutamente corretas - um pouco de todas as religiões e de um respeito singular que eu nutria no confronto daqueles que professavam qualquer fé. Obviamente era eu que deveria julgar se isso era sincero ou não. Lembro-me que, mesmo declarando-me um agnóstico convicto, eu reagia violentamente contra quem blasfemasse em minha presença, e me acontecia, às vezes, de "defender" abertamente todos aqueles cuja fé era motivo de zombaria (ou eu fazia isso para aparecer, ou somente procurava uma oportunidade para descarregar a minha

129 agressividade). Hoje, por não estar praticando nenhuma religião, sou levado a acreditar em um Poder Superior, convencido por um simples e evidente fato: o dia está para terminar e não bebi e, esta manhã, ao acordar, não tive aquele feroz e implacável desejo por álcool, que me torturou por uma eternidade. Sem desejar beber, acredito ter experimentado uma primeira e rudimentar forma de oração, quando comecei as minhas primeiras vinte e quatro horas. Trancado em casa - mas me lembro principalmente de quando era obrigado a viajar sozinho de carro - recitava mecanicamente, e até gritava, dez, vinte, cem vezes a Oração da Serenidade e os Doze Passos; até me doía a garganta pelo esforço, mas conseguia vencer a compulsão e expulsar a bebida. Não tinha absolutamente nenhuma ideia do significado daquelas palavras que gritava, mas funcionava. Fiz isso durante quase um mês, até quando consegui fazer as primeiras e tímidas tentativas de pensar em outras coisas que não fossem somente tocar num primeiro copo. Tinha fé naquelas palavras que não entendia, fé em nosso triângulo dentro do círculo, que se mantinha fechado em minha mão. Depois comecei a trabalhar com o Programa, principalmente levando a mensagem e fazendo o meu inventário. Disse-lhes no início sobre a pouca consideração que tinha pelo Décimo Primeiro Passo; ao contrário, experimentava um sentimento de rebeldia quando o meu padrinho me dizia que havia sido a fé que tinha me salvado e que eu faria bem se procurasse cultivá-la se quisesse me manter sóbrio. Mas há algum tempo compreendi que aquela rebeldia a qualquer coisa que me aborrecia sempre me fazia mal. Assim, lentamente, no início somente porque me foi sugerido - tinha também compreendido que não era bom menosprezar as "sugestões" do Programa nem meu padrinho! - Comecei a fazer as pazes com esse Passo "não tão importante". Percebi que, apesar de no começo parecer muito difícil para quem não se lembrava nem das orações aprendidas quando criança foi, ao contrário, muito mais fácil do que o previsto até para o mais impenitente dos agnósticos, e isso além da fundamental expressão cuja essência me teria fechado qualquer possibilidade de salvação, isto é: "Deus, como nós O concebíamos". E pareci, afinal, bastante sensato. Se era verdade que a doença, além de física e mental, era também e sobretudo espiritual - e o fato de que estava sendo por mim detida temporariamente por meio do Programa e da ajuda de um Poder Superior, quando qualquer outra tentativa havia fracassado - devia ser também verdade que "valia a pena conhecer melhor esse Poder Superior com um contato o mais direto possível". Hoje não bebi Ontem também não. Mas como duvidar que eu não queria este dom inestimável seja renovado também amanhã e depois? Preciso manter, consolidar meu relacionamento com a força que me doou tudo isso. É simples. Com que meios? A primeira coisa que me foi oferecida é a meditação. Mas nada de místico nem misterioso. Refletir sobre aquilo que devemos fazer durante o dia e, à noite, sobre aquilo que conseguimos fazer. Refletir se os nossos sentimentos ao fazê-lo foram positivos, serenos, construtivos, sem a ânsia desmotivada, ressentimentos e egoísmo. Refletir se, ao invés de vegetar, nos é dada a possibilidade de realizar qualquer coisa, também pequena, que possa contribuir para melhorar a nós mesmos e ao mundo em torno a nós, e dar um sentido à nossa vida. Assim como disse Bill, é óbvia a necessidade de se imaginar o projeto antes de construir uma casa.

130 O segundo meio é a oração. Viram como, sem que eu soubesse, me serviu em meu primeiro período de abstinência. Tentei continuar me servindo disso sem estar querendo saber como funciona. Lá onde me é necessária uma força que sei não possuo, que nenhum indivíduo possui; uma sapiência ou uma capacidade de discernimento que vai além das minhas possibilidades - e a minha vida alcoólica diz o quanto sou limitado -; uma capacidade de

suportar as adversidades e de controlar as emoções que me são desconhecidas, eis que volto a mente àquele Poder Superior que uma vez parou a minha loucura, e me declaro de novo pronto a reconduzir-me aos Seus desígnios, com a esperança de que me indicará ainda a melhor estrada para seguir e me dará forças para fazê-lo, bastando que eu consiga distinguir entre os meus e os Seus desejos. Agora, dessa vez em silêncio e com calma e concentração, valorizando atentamente cada simples palavra, recito a nossa Oração e os nossos Passos: são a minha oração, e para mim são uma boa oração; além disso, creio que Ele não tenha tantas preferências quanto ao tema da oração. Mas acima de tudo, continuam funcionando. Prece e meditação, combinadas com um exercício cotidiano (lembramos que "a vida espiritual não é uma teoria, é necessário vivê-la"), são a garantia de que me será dado manter a minha sobriedade e também melhorar a sua qualidade. A primeira pelos motivos óbvio e práticos que anteriormente citei; a segunda (sobretudo quando parece que não seja necessário rezar, isto é, também quando o desejo de beber parece tão distante e tudo parece estar sereno e livre de obstáculos), para que eu sempre possa ter na consciência que tudo é um projeto do qual eu faço parte, que é um caminho a seguir, na certeza de que "a vida não é uma estrada de ferro abandonada". Concretamente, sinto que o meu equilíbrio emotivo depende em grande parte disso: de superar, através da meditação e da prece, aquele e assustador sentimento de vazio que me acompanhou por tanto tempo. Evidentemente, o Décimo Primeiro Passo não tem o objetivo de preencher o espaço até o Décimo Segundo Passo e quem sabe, se hoje tive o dom de conservar a minha sobriedade, eu não deva isso à sorte de tê-lo praticado a tempo. (Enzo, Revista Insieme, Itália) Vivência Julho/Agosto 99 - nº 60" DÉCIMO PRIMEIRO PASSO - EXPERIÊNCIA 1ª PARTE. DÉCIMO PRIMEIRO PASSO. "Procuramos através da prece e da meditação, melhorar nosso contato consciente com Deus, na forma em que o concebíamos, rogando apenas o conhecimento de Sua vontade em relação a nós, e forças para realizar essa vontade". A Prece, a Contemplação e a Meditação são nossos meios de encontro e contato com o Deus que cada um de nós possa acreditar. Estes, eu não quero negligenciar. A Prece é a busca, e a Meditação é o encontro; são meus meios de busca e contato com o Deus que eu pude conceber, aceitar e acreditar. O conceito de espiritualidade precisou estar bem claro em minha mente, para que

131 eu entendesse o profundo sentido espiritual dos Doze Passos: Os defeitos me afastam, as virtudes me aproximam da Divindade e dos outros seres humanos. Essa proximidade é a base da espiritualidade, que leva-me a uma verdadeira fé, e a uma mais reta conduta, amando a mim mesmo, aos outros e a Vida, me levando a uma profunda paz e a um discernimento que não deixa a menor dúvida sobre os erros e acertos em minha vida. A espiritualidade se manifesta em um novo estado de consciência, onde tenho a percepção, compreensão, entendimento, sensações das coisas da vida e do Universo, que eu jamais pensaria fosse possível atingir, isto tudo num crescente despertar espiritual. A verdade se divide em cada mente, criando realidades diferentes. Por isto há tantas religiões, filosofias e caminhos respeitáveis, para chegar a mesma Essência Divina, da qual podemos ter concepções diferentes. Procurei a minha verdade e o meu caminho conforme A.A. me propõe, me utilizando da mente aberta, me libertando das influências da cultura e de minha formação no passado. Meditar era coisa para monges orientais, não para mim. Preces formais e com exteriorização eram minhas preces, sem sentimentos nem entendimento, e que quase sempre eram feitas por obrigação introyetada. Um grande erro meu era eu não rever os meus conceitos, regras, hábitos, costumes, etc. de minha formação. Aprendi assim e assim é, sempre foi assim e assim será. Muitas vezes a religião em que alguém está não satisfaz suas necessidades espirituais, disto temos constatações em toda a história da humanidade, e isto aconteceu comigo também. Por isto, eu buscava desesperadamente em tudo meu bem-estar e paz, quando Ele estava e está dentro de mim mesmo, como me diz A.A. No segundo passo A.A. me diz: Conceba um Deus. O que é o Poder Superior para mim? De que, entendo, ele é composto? Ele tem uma forma humana? É a Natureza? É Energia? Como eu tenho visto estes aspectos Divinos? Qual o propósito da vida? Qual é a verdade? A verdade existe? Fazer perguntas pode parecer uma pretensão desmedida. Contudo não o é. Fazer uma pergunta não é pretender respondê-la, é motivar as pessoas a descobrirem por si mesmo uma verdade. A.A. me pede que eu imagine e forme a imagem de meu Deus. Foi o que fiz, e Ele está aqui dentro, e preciso pelas minhas atitudes deixá-lo se expressar em mim mesmo. No Terceiro Passo eu entregava minha vida a Ele, mas ficava rondando por perto e muitas vezes a tomava de volta. Ele nada dizia, deixava eu seguir meu rumo, e tive que voltar a entregar de novo, cada vez mais e mais, para que Ele pudesse agir, e isto já vem acontecendo. Todos os demais Passos, o 1º, e do 4º ao 10º,

preparam espiritualmente o doente para a sua nova vida, mas estamos vendo aqui minha experiência sobre o 11º Passo. DÉCIMO PRIMEIRO PASSO - EXPERIÊNCIA 2ª PARTE. Fechando a preparação espiritual, o décimo primeiro passo me pede Prece, Contemplação e Meditação.

132 A Contemplação é concentrar-se num assunto, numa ideia ou objeto específico. A Meditação é manter a mente quieta e depois completamente vazia, livre para acolher sentimentos, ideias e imagens. A mente ocidental usa mais a contemplação, e a mente oriental usa mais a meditação, que é aquietar e esvaziar a mente; é um conceito mais difícil de captar e requer muito mais exercício, mas é nela que é procedido o mais aprofundado contato com a mente Divina. Estamos tão treinados para pensar e analisar que as tentativas de esvaziar a mente desafiam a nossa capacidade. O espírito analítico é contrário à contemplação e à meditação, e precisamos nos livrar dele quando começamos a explorá-las. É comum uma distração mundana, uma coceira na orelha, um zumbido de mosquito ou a ideia de que, se eu continuar fazendo o exercício da contemplação por mais tempo, vou acabar perdendo o telejornal ou a novela. A escolha entre a contemplação e a meditação, ou o uso de ambas, é pessoal. As duas não tem limites quanto as buscas e as respostas, que são infindas e cada vez mais profundas e benfazejas. Há as preces, de petição, de gratidão, e de louvor, sendo que delas eu só praticava a de petição formal e as vezes exteriorizadas, a frequência a cultos por hábito e costume, nada me trouxeram. Eu as praticava porque se praticava, era usual, eu ia na onda. A prece informal, seja a de petição, de gratidão ou de louvor que brota do meu interior com conhecimento e entusiasmo, mudou o meu conceito de prece, e teve origem em meu desenvolvimento espiritual. É falar com Ele, que é amoroso, me perdoa e me entende, aliás, a reta conduta bem como a vida que segue a vontade Divina em todos os sentidos, são formas de prece. A vida deve ser uma Prece. Hoje a única prece de petição que faço, é pedindo o conhecimento de Sua vontade e de forças para realizá-la. Todas as demais são de gratidão e de louvor. A meditação é o caminho para a felicidade e um meio de me unir ao Deus do meu entendimento pela harmonização. Benefícios que obtenho: saúde corporal, espiritual e a paz. A própria cura quântica já afirma isso, muito após, é verdade, de A.A. ter disso conhecimento. Sem a Meditação eu não teria atingido algum grau de equilíbrio emocional e de domínio da vida, deixando de ser o dono da verdade, e abrindo a mente para ver o quanto o meu meio ambiente no passado, o familiar, o cultural e o religioso, me condicionaram e me amarraram, tirando-me a capacidade de pensar o mais independente e livre possível. Isto é uma grande conquista, largar essas amarras e voar livre com Ele, deixando para traz esses grilhões. Custei a compreender a grandiosidade e a importância da meditação na minha vida, e em A.A. onde tentei e convenci o grupo que frequentava e frequento, a introduzi-la nos 20 minutos finais de uma reunião de estudos dos Doze Passos, semanalmente. DÉCIMO PRIMEIRO PASSO - EXPERIÊNCIA 3ª E ÚLTIMA PARTE. Foi preciso eu querer, organizar-me e agir. Se não sei o que quero, não chego a

133 lugar algum, mas hoje tenho bem definido meu norte. Se não estou bem e continuo fazendo as mesmas coisas, só obterei o mesmo resultado, não estar bem Escolher o local, o horário, sentar-me confortavelmente, respirar fundo e lentamente algumas vezes, relaxar o meu corpo percorrendo-o todo com a minha mente, esvaziando-a e me postando imóvel e suavemente a em nada pensar, voltando mansamente ao vazio quando o motorzinho da minha mente voltar a passar os filmes diversos do pensamento que teima em permanecer em ação, e pedir que Ele me mostre e a todos os seres do universo, o caminho ou Sua vontade, e lhes dê forças para utilizá-la em Sua senda. O encontro com Deus é possível, real, e transformou-se no grande objetivo de minha vida, a mais reta conduta possível e a meditação é que me levam a minha sobriedade, paz e a felicidade. Ao examinarmos as vidas dos iluminados, notamos a paz e a vida compassiva que levaram e levam diante das provações e atribulações. Procuo ver as boas coisas da vida e não só desastres. Às vezes chego aonde eu não quero, porque não soube escolher o caminho, ou porque isso é pelo que eu devia passar para crescer e eu não sabia, Ele é que sabe. Jamais me envergonho hoje do que fiz ou fui, com tudo só aprendi. Enterrei o velho homem e renasci para a vida, com a graça benevolente do meu Deus. A meditação cumpre o papel de eu cuidar de meu espírito, me dá o norte seguro, mesmo em meio às tempestades. O Dr. Bob ensinou muito bem isto. Junto-me a pessoas que vivem alegres. Aprendo com elas. Sou feliz. Se puder sempre ajudo as que querem, não há porque perder tempo com as que não querem como diz Bill W. O melhor horário para meditar é ao levantarmos, mas sempre é tempo, porém não após agitações. Meditar não é cochilar nem

dormir, é aquietar e esvaziar a mente e permitir que Ele se manifeste. Como é que se consegue pensar em nada? Quando pensava que não estava pensando, estava pensando que não pensava; continuei, mesmo sem muito sucesso, a tentar suavemente em nada pensar. Hoje, por breves décimos de segundos, ou alguns segundos as vezes, já consigo esvaziar a mente. Toda a dificuldade está na mente, mas a facilidade também. Acredito que posso viver em sintonia com o Deus do meu entendimento, e compreendo assim, melhor, todas as religiões, que passaram a ter o meu mais profundo respeito. Vigiar o pensamento, sentimentos e ações é algo profundamente necessário para mim, pois aí, o que falo e escrevo, sai mais filtrado e mais livre de meu terrível

134 ego, que me trai inconscientemente se eu não estiver profundamente vigilante, e aí vejo fantasmas onde eles não existem, tendo origem em condicionamentos motivados pela família, pela cultura, pelas religiões, etc., como já dito, e estes determinam meu amanhã, será a minha colheita. Reavivei três tópicos importantes: 1 - Não importava a religião que eu tinha, nem se a tinha. Se eu amasse ao Deus do meu entendimento, a meu próximo e a mim mesmo, estava tudo bem. 2 - Que eu reavisasse sempre meus conceitos com relação a toda a orientação que recebi, referente a minha alimentação, aos cuidados com o meu corpo e com a minha vida, pois isto faz parte de minha reformulação em A.A. e Deus é vida. 3 - Que a prece com a contemplação e a meditação não é o único, mas é o melhor caminho, para que eu busque o domínio da vida e das emoções, e a harmonia com meu Poder Superior. Minha vida e minha mente devem ser o grande santuário, onde o Deus da Vida seja constantemente reverenciado. A estas reflexões e consequentes atitudes, me convida o Décimo Primeiro Passo, as venho fazendo. "Dar o Décimo Primeiro Passo" (A Grapevine Por Bill W. junho de 1958) Com relação à prática do Décimo Primeiro Passo de A.A. "Procuramos através da prece e meditação melhorar nosso contato consciente com Deus, como nós O concebemos, pedindo-lhe somente que nos deixe conhecer sua vontade para conosco e nos dê forças para cumpri-la" não tenho dúvida que sou um mero principiante; considero-me quase um caso de desenvolvimento retardado. Vejo ao meu redor muitas pessoas que se relacionam com Deus muito melhor que eu. Não se pode dizer que eu não tenha feito nenhum progresso no decorrer dos anos; simplesmente confesso que não fiz o progresso que poderia ter feito, dadas às oportunidades que tive e ainda tenho. Estou a ponto de celebrar meu vigésimo quarto aniversário de A.A.; durante todo esse tempo não tomei nem um gole. De fato apenas me senti tentado a fazê-lo. Isso me serve de evidência de que dei o Primeiro Passo e de que, nunca o esqueci: "Admitimos que éramos impotente perante o álcool que tínhamos perdido o domínio sobre nossas vidas". O Primeiro Passo me pareceu fácil. Então nesses primeiros tempos, tive a sorte de experimentar um tremendo despertar espiritual e, de repente, tive "consciência da presença de Deus", e "me foi devolvida a sanidade" pelos menos no que se refere ao álcool. Portanto não tive dificuldades com o Segundo Passo, porque, em meu caso, seu conteúdo era um puro presente. O Quarto e o Quinto Passo, que tem a ver com o nosso inventário e a confissão dos nossos defeitos, também não me pareceram muito difíceis. Naturalmente, meu inventário foi frequentemente imperfeito. Às vezes não compartilhei meus defeitos com as pessoas apropriadas; em algumas ocasiões, confessei seus defeitos, no lugar dos meus; e em outras, minha confissão de defeitos pareceu-me mais com queixa clamorosa de minhas

135 circunstâncias e problemas. Não obstante, creio que, no geral, ao buscar e admitir meus defeitos pessoais, pude fazer um trabalho minucioso e completo. Que eu saiba, não há neste momento nenhum defeito ou problema atual meu que não tenha discutido com meus conselheiros íntimos. Mas havê-los exposto amplamente não é motivo para cumprimentar a mim mesmo. Faz muito tempo tive a sorte de ver que tinha que continuar fazendo minha autoanálise; se não, teria enlouquecido completamente. Ainda que motivado pela pura necessidade, o me descobrir continuamente frente a mim mesmo e frente outras pessoas era uma coisa difícil de engolir. Porém, anos de repetição tornaram essa tarefa muito fácil. O Nonoo Passo, fazer reparação pelos danos causados, chegou a se incluir na mesma categoria. No Décimo Segundo Passo levar a mensagem de A.A. aos outros só encontrei grandes alegrias. Nós os bêbados somos gente de ação e eu não sou uma exceção. Quando a ação nos dá recompensas, como o faz em A.A., não é de se estranhar que o Décimo Segundo Passo seja o mais popular e, para maioria de nós o mais fácil de todos. Este breve resumo de meu próprio progresso nesta caminhada dá para ilustrar um elemento de altíssima importância que ainda me falta, e que talvez a muitos outros membros. Por falta de atenção disciplinada e, às vezes, por falta do tipo apropriado de fé, muitos de nós ficamos ano após ano no cômodo jardim de

infância espiritual que acabo de descrever. Mas inevitavelmente acabamos nos sentindo insatisfeitos, temos que reconhecer que chegamos a uma espécie de atoleiro incômodo e talvez muito angustiante. Fazer o trabalho do Décimo Segundo Passo, falar nas reuniões, contar nossas histórias de bebedores, confessar nossos defeitos e observar o progresso que tenhamos feito a respeito, já não oferece uma vida plena e liberada. Frequentemente uma calamidade inesperada ou um grande transtorno emocional nos revela nossa falta de desenvolvimento. Talvez ganhássemos na loteria, nos surpreenderíamos que não resolve quase nada; que, apesar de tudo, ainda continuamos aborrecidos e angustiados. Como normalmente não nos embebedamos nessas ocasiões, nossos amigos otimistas nos dizem que nos encontramos muito bem. Mas no nosso íntimo, sabemos que não é assim. Sabemos que não nos encontramos suficientemente bem. Ainda não podemos enfrentar a vida, tal como ela é. Deve haver um grave defeito em nossa prática e em nosso desenvolvimento espiritual. Então, no que consiste? É bem possível que a causa de nosso problema se encontre em nossa falta de compreensão e em nossa falta de praticar o Décimo Primeiro Passo de A.A. a oração, a meditação e a orientação em Deus. Os demais Passos tornam possíveis para a maioria manter-nos sóbrios e funcionar. Mas o Décimo Primeiro Passo nos permite continuar desenvolvendo-nos se nos dedicarmos diligentes e constantemente a praticá-lo. Se nos dedicar ao Décimo Primeiro Passo tão somente cinco por cento do tempo que costumamos dedicar (e com razão) ao Décimo Segundo Passo, os resultados podem ter consequências transcendentais. Esta é a experiência de todos aqueles que se dedicam constantemente à prática do Décimo Primeiro Passo. Neste artigo gostaria de falar mais detalhadamente sobre o Décimo Primeiro Passo para benefício do totalmente incrédulo, o desventurado que acredita não ter em absoluto nenhum mérito. Creio que em muitos casos a pessoa encontra seu primeiro obstáculo na frase "Deus na forma em que concebemos". É provável que o incrédulo diga: "Em

136 primeiro lugar, ninguém pode formar um conceito adequado de Deus. Estou meio convencido de que exista uma Causa Primária, um algo, e talvez alguém. Mas não posso ir, além disso. Creio que a pessoa que diz sim, engana-se a si mesma. Inclusive se existisse alguém, por que teria que ocupar-se de mim, se, para manter em andamento o universo, já tem bastante o que fazer? E quanto àqueles que pretendem que Deus lhes diga onde encontrar petróleo ou quando escovar os dentes ora, simplesmente me cansam". Claramente. Nosso amigo é alguém que acredita em algum tipo de Deus "Deus como ele O concebe". Mas não lhe parece possível formar um conceito mais claro ou uma melhor impressão de Deus. Portanto, considera que a meditação, a oração e a orientação são formas de enganar a si mesmo. Bem, o que pode fazer o nosso para sair desse atoleiro? Pode começar a praticar energeticamente a meditação, a oração e a orientação a título de prova. Pode dirigir-se a qualquer Deus que ele acredite que exista. Ou, se acredita que não há nenhum, pode reconhecer, em caráter experimental, a possibilidade de estar equivocado. Isto é o mais importante. Enquanto puder adotar esta atitude, terá deixado de fazer o papel de Deus; terá a mente aberta. Como qualquer bom cientista em seu laboratório, nosso amigo pode colocar à prova a teoria e rezar a um "poder superior" que talvez exista e que talvez esteja disposto a ajudá-lo e orientá-lo. Segue experimentando neste caso rezando durante muito tempo. Segue tratando de comportar-se como o cientista, o pesquisador que nunca deve render-se enquanto haja a menor possibilidade de êxito. À medida que persiste no experimento de rezar, começam a despontar os resultados. Se for perseverante, seguramente encontrará maior serenidade, maior tolerância, menos temor e menos ira. Chegará a ter um valor tranquilo, do tipo que não produz nenhuma tensão. Poderá ver os chamados fracassos e êxitos tal e qual eles são. Os problemas e as calamidades começam a adquirir o significado de instrução, em lugar de destruição. Se sentirá mais livre, mais sensato. Se tornará risonha a ideia de que, por auto sugestão, pode haver estado hipnotizando a si mesmo. Terá um sentimento cada vez mais intenso do caminho que há de seguir e da meta que há de perseguir. Começam a desvanecer-se seus temores e inquietações. É provável que sua saúde física vá melhorando. Começam a acontecer coisas maravilhosas e inexplicáveis. Inexplicavelmente, melhoram as relações distorcidas dentro do seu ambiente familiar e com o mundo exterior. Inclusive, se lhe acontecem pouco destas coisas, mesmo assim se encontrará em posição de grandes dádivas. Ao encontrar-se em circunstâncias difíceis poderá enfrentá-las e aceitá-las. Agora pode aceitar a si mesmo e ao mundo ao seu redor. Pode fazê-lo porque aceita um Deus que é Tudo e que ama a todos. Quando diz "Pai nosso que estás no céu, santificado seja teu nome", nosso amigo, plena e humildemente, o diz com toda sinceridade. Ao meditar e ver-se libertando do

ruído mundano, sabe que está nas mãos de Deus; que tem assegurado seu próprio destino, aqui e no além. Um eminente teólogo disse em uma ocasião: "Os principais críticos da oração são aqueles que nunca a experimentaram o suficiente" Esse é um bom conselho que eu mesmo tento seguir e considerar cada vez mais seriamente. Faz muito tempo que muitos Aas vêm tentando estabelecer um melhor e consciente contato com Deus, e confio que muitos mais de nós em breve nos uniremos a essa sábia gente. Acabo de reler o capítulo que trata o Décimo Primeiro Passo em nosso livro Doze

137 Passos e Doze Tradições, o qual foi escrito há quase cinco anos. Fiquei assombrado ao perceber o pouco tempo que eu dediquei em relação a seguir meu próprio conselho elementar referente à meditação, a oração e a orientação coisas que eu com tanto entusiasmo havia recomendado a todo mundo fazer. É provável que não esteja só, pelo contrário, nesta falta de aplicação. Mas sei que este descuido pode fazer com que percamos as melhores experiências de nossas vidas, um descuido que pode retardar seriamente o desenvolvimento que Deus espera que logremos aqui na terra; aqui, nesta esplêndida escola, na primeira das muitas moradas de nosso Pai. Este texto digitado foi obtido do livro "A Linguagem do Coração página 282" O amor entre nós AAs. É um sentimento tão divino que muitas vezes foge à nossa compreensão. Através deste amor somos movidos a caminhar juntos pela vida levando compreensão, perdão, tolerância, desapego; dando valor ao que realmente tem valor, não ficando presos a palavras, gestos, fatos, eventos ou situações emocionais, pois tudo isto é muito pequeno comparado à grandeza do nosso espírito, à grandeza da vida que A. A. nos proporciona. É neste caminhar juntos que fazemos nossa parte amando nossos companheiros como a nós mesmos, entregando ao Poder Superior nossa vida, nossas situações conflitantes e dolorosas visualizando sempre nossa grande meta que é tão somente nosso amadurecimento espiritual. Existe outra maneira de atingirmos nossa paz interior senão através do amor? Do dar que não pede recompensa? Do amor sem nada pedir em troca? Este amar que vai além... Nós Aas. Após haveremos experimentado um despertar espiritual graças aos Passos sabemos que há retorno sim, porém do Amor Divino e real que é a alegria de viver! A verdadeira felicidade está em termos a capacidade de expressar este amor. Que o Poder Superior nos conceda a graça de continuarmos na emoção de levar emoção, reconciliando sentimentos, encurtando distâncias através das palavras, palavras estas, que vocês nos enviam e que aliviam a dor e o sofrimento daqueles que ainda não conhecem A. A. Que a luz que guia o mundo possa também iluminar os seus sonhos. 12º Passo: Tendo experimentado um despertar espiritual, graças a estes Passos, procuramos transmitir esta mensagem aos alcoólicos e praticar estes princípios em todas as nossas atividades. Sinto prazer em ver uma pessoa sair do atoleiro e evoluir. Sinto gratidão ao dar o que recebi de graça. Com sinceridade, levo a mensagem de A. A. por interesse pessoal, uma vez que, caso não haja ingressantes muitas portas poderão se fechar e, como consequência, ficará mais difícil a manutenção da minha abstinência alcoólica. Hoje, passados treze anos e seis meses que estou buscando a sobriedade plena percebi que meu objetivo maior dentro da Irmandade de Alcoólicos Anônimos é ser uma pessoa normal, pois, quando alcoolizado era totalmente insano; o que eu fazia sob o efeito álcool não era nada normal.

138 Certa noite estava conversando com um companheiro de grande sabedoria e este me falava: - enquanto o companheiro tiver dúvida ou não aceitar os Passos, não tem jeito, não tem futuro na Irmandade, invariavelmente vai voltar ao copo. Realmente, ele tem razão, como posso experimentar um despertar espiritual se arrasto comigo alguma dúvida? Para que eu possa transmitir uma mensagem tenho que ter convicção plena daquilo que estou falando. Vejamos o outro lado da moeda. Quando vim para a Irmandade, não vim porque era modismo ou era um local agradável. Vim porque estava no fundo do poço, perdendo a vida, perdendo a família e a dignidade. Vim porque era impotente perante o álcool e porque o álcool havia dominado totalmente a minha vida. Vim por acreditar que um Poder Superior a mim mesmo poderia devolver-me a sanidade e, com isso, decidi entregar minha vontade e minha vida aos cuidados de um Deus Amantíssimo, na forma em que O concebo. Fiz um minucioso e destemido inventário moral de mim mesmo e admiti perante Deus e a outro ser humano a natureza real de minhas falhas; estendi as mãos espalmadas a Deus para que removesse meus defeitos de caráter. Voltei a Ele, humildemente, para que me livrasse de minhas imperfeições. Relacionei as pessoas que feri e fiz reparações, sempre que possível e me propus a continuar fazendo inventários e reparações ao longo de minha vida. Estes Passos a meu ver são como construir uma casa: - escolher o terreno, planejar, fazer alicerces, a base,

construir as paredes, fazer a laje superior, fazer o telhado, dar o acabamento e mobiliar. Com esta casa pronta procurei, através da prece e da meditação, melhorar meu contato consciente com Deus Amantíssimo, na forma que eu O concebo, rogando apenas o conhecimento de Sua vontade em relação a mim, para melhor viver nesta casa que construí. Agora sim, sinto alegria de viver e quero passar para frente, compartilhar meu novo modo de vida, dar sem nada pedir em troca porque já recebi tudo! Após este despertar espiritual, minha vida transformou-se muito. Deixei de ser uma pessoa egoísta e querer tudo somente para mim; deixei de ser o alvo das atrações; comecei a olhar para os lados e ver as pessoas que sofrem por causa do alcoolismo, famílias sendo destruídas e passei a compartilhar com outras pessoas o que é, e para que serve a Irmandade de Alcoólicos Anônimos. Em nossa Irmandade ocorre algo surpreendente: ela não transforma o pobre em rico; o analfabeto em literato; o feio em bonito; o velho em jovem e nem dá remédio, dinheiro, emprego, roupa ou soluciona nossos problemas, mas nos oferece condições para modificar e melhorar nossa vida! A. A. é um programa de vida para toda vida; é uma escola que não dá diploma, mas nos transforma em seres dignos, íntegros, úteis e felizes!. (Fonte: Revista Vivência Nº 122 Nov-Dez/2009 JÁ Santos/SP) 12º PASSO Tendo experimentado um despertar espiritual, graças a estes passos, procuramos transmitir esta mensagem aos alcoólicos e praticar estes princípios em todas as nossas atividades.

139 A alegria de viver e a ação são os aspectos tratados neste passo. Quando chega a este ponto, o alcoolista começa a perceber uma espécie de "despertar espiritual". É este o momento de se voltar para os alcoolistas que ainda sofrem. Aqueles que passam por um despertar espiritual genuíno têm em comum a dádiva recebida que "... consiste em um novo estado de consciência e uma nova maneira de ser" (Os Doze Passos, p. 98). Ocorre uma ligação com uma fonte de energia que estava antes indisponível. Os alcoolistas recebem então um bem gratuito, para o qual, pelo menos em parte, tornaram-se preparados pela prática dos passos anteriores. É apresentado um breve levantamento daquilo que se tenta alcançar em cada passo. A prática conjunta dos Passos permite a experiência do despertar espiritual. A transmissão da mensagem de A. A. aos alcoolistas que ainda fazem uso de bebida alcoólica, quando bem feita, traz uma satisfação profunda e uma felicidade intensa e permanente. Verificar a transformação das pessoas, que ocorre após o ingresso na irmandade de A. A., e a mudança que ocorre em todos os aspectos de sua vida "... são fatos que constituem a essência do bem que nos invade, quando levamos a mensagem de A. A. ao irmão sofredor" (Os Doze Passos, p. 101). O trabalho deste passo inclui também o apoio que a presença do membro mais antigo nas reuniões proporciona, e também, a transmissão da mensagem que ocorre nos depoimentos feitos nas reuniões. Aqueles que não se sentem capazes de falar ou não tem condições para fazer as abordagens com aqueles que ainda sofrem, podem praticar este passo aceitando serviços que, embora pouco notados, são importantes e consistem em providenciar, por exemplo, o café no final das reuniões, que proporciona ambiente acolhedor aos recém-chegados. Podem surgir também experiências negativas com o Décimo Segundo Passo, que "...parecerão sérios reveses para nós, mas, com o tempo, serão encarados como meros degraus na ascensão para um estágio melhor" (Os Doze Passos, p. 101). Exemplo disso são as recaídas de alcoolistas que foram ajudados, a rejeição de conselhos dados aos novatos, ou ainda, a perturbação que pode surgir com conselhos que foram aceitos. A longo prazo, percebe-se que estas dificuldades são decorrentes do crescimento. A ideia de praticar os princípios dos Doze Passos em todas as atividades traz consigo uma série de indagações. A maior delas é: será possível, como diz o Décimo Segundo Passo praticar estes "... princípios em todas as nossas atividades? (...) Podemos fazer com que o espírito de A. A. esteja presente em nossas atividades diárias? Estamos prontos para arcar com as novas e reconhecidas responsabilidades que nos cercam? Chegaremos a aceitar a pobreza, a doença, a solidão e a consternação com coragem e serenidade?" (Os Doze Passos, p. 102-103). A resposta de A. A. a estas questões é que isso é possível. Muitas vezes, no entanto, o processo de crescimento é estancado por surgir a acomodação na crença de que não é preciso cumprir todos os Passos. Pode-se acreditar que bastam o Primeiro Passo e a parte do Décimo Segundo que se refere a levar adiante a mensagem, o que é conhecido como a "dança dos dois passos". Este processo acaba levando o alcoolista a tornar-se confuso e desanimado. Também podem surgir grandes dificuldades como a perda do emprego ou problemas domésticos sérios. Estas dificuldades mais sérias, jamais o alcoolista conseguia suportar. Esforçando-se honestamente para praticar os Doze Passos e

140 apresentando disposição para receber a graça de Deus, apresentará capacidade de converter "... suas dificuldades em autênticas demonstrações de fé" (Os Doze Passos, p. 104). Os grandes desafios, como para todas pessoas, vêm de problemas menores e crônicos da vida. A solução reside no maior desenvolvimento espiritual. Este, por sua vez, traz a consciência de que o antigo comportamento diante dos instintos requer uma drástica revisão. O desejo de "... segurança emocional e material, prestígio pessoal e poder, vida sentimental e realizações no seio da família, todos estes carecem de ser equilibrados e reorientados" (Os Doze Passos, p. 105). Se o crescimento espiritual for colocado em primeiro plano, será criada uma grande oportunidade para uma vida de realizações. O modo de ver e agir em relação à segurança emocional e financeira começará a mudar profundamente. Quer dominando os outros ou por eles sendo dominado, a experiência anterior sempre levava ao desapontamento. Com o desenvolvimento espiritual foi possível perceber que a segurança emocional entre pessoas adultas pressupõe que as pessoas se situem em um mesmo nível, dando e recebendo de modo equilibrado. Agindo desta maneira, o alcoologista descobre que as pessoas sentem-se por ele atraídas. Descobre também que Deus é a melhor fonte de equilíbrio emocional, e que, depender DEle funciona quando tudo o mais falhar. Dependendo DEle, não há necessidade de o alcoologista se apoiar totalmente na proteção e cuidados de outras pessoas. Em consequência surgem força e paz interiores dificilmente abaladas por fatores externos. Para a maioria dos alcoologistas, "... o A. A. contrabalança os danos causados à vida familiar por anos de alcoolismo. (...) [O objetivo] é o de ter uma vida conjugal cada vez mais sólida e feliz, eliminando-se as graves distorções emocionais que, na maioria das vezes, provieram do alcoolismo" (Os Doze Passos, p. 107-108). Quando o alcoolismo se estabelece, no caso de ser o homem o afetado, a mulher toma as rédeas da casa. Na medida em que a doença evolui, a mulher, sem o perceber, faz papel de mãe do seu marido. Esta situação pode ser de difícil reversão, mas, com a influência dos Doze Passos surge a possibilidade de mudança. Muitos membros solteiros de A. A. casam-se com alcoologistas. Existindo maturidade da parte dos dois, o resultado geralmente é muito bom. O mesmo se dá com alcoologistas que se casam com pessoas estranhas a A. A. Para aqueles que porventura não podem constituir família, o círculo de amizades do grupo pode contribuir para que não sintam solidão. Podem também se entregar a atividades que lhes proporcionem imensa alegria. A atitude em relação ao dinheiro sofre uma mudança radical. Antes, o dinheiro "... nada mais era do que um simples, mas imperioso, requisito para o nosso provimento futuro de bebida e o conforto do desligamento que ele nos trazia" (Os Doze Passos, p. 110). Em A. A., o que importa é a segurança material em geral, e não mais uma grande quantidade de dinheiro. O medo, entretanto, pode se manter presente, sem que se leve em conta que ele se manifesta para todas as pessoas, sejam ou não alcoologistas, e também, sem lembrar da ajuda de Deus. "Porém, com o passar do tempo, descobrimos que, com a ajuda dos Doze Passos de A. A., podíamos perder o medo, não importando quais fossem nossas possibilidades materiais" (Os Doze Passos, p. 111). Aprendendo que os problemas podem ser transformados em aspectos positivos, a condição espiritual torna-se mais importante que a material. Percebe-se que melhora o modo de perceber as dificuldades ligadas à importância pessoal, ao

141 poder, à ambição e à liderança. Aproximadamente na época em que o A. A. foi iniciado, foi feito um estudo com um grande número de alcoologistas. Constatou-se que eram infantis, emocionalmente sensíveis e com mania de grandeza. Inicialmente horrorizados, nos anos seguintes a maioria dos membros de A. A. concordou com os resultados da pesquisa. Mais adiante, percebeu-se "... que nos A. A. maduros, os impulsos distorcidos foram restaurados à imagem do verdadeiro objetivo e postos na direção certa" (Os Doze Passos, p. 114). Quando escolhidos, pelos bons serviços prestados, para cargos de maior responsabilidade, buscam ser humildes. Sabe-se que "A liderança autêntica é aquela que tem por base o exemplo construtivo e não as efêmeras exibições de poder e glória" (Os Doze Passos, p. 114). Sentir que não é preciso ser especialmente reconhecido para poder ser útil e muito feliz é maravilhoso. Existia um engano em relação à verdadeira ambição. "Ela é o profundo e sadio desejo de viver uma vida útil e caminhar humildemente por mercê de Deus" (Os Doze Passos, p. 114). O objetivo da análise dos problemas apresentados é o desejo de compartilhar aquilo que os alcoologistas têm encontrado: uma saída que os eleva. É a aceitação e resolução dos problemas que restabelece a ordem interior, e também, a ordem com o mundo externo e com Deus. Espera-se que a cada dia que passa, cada um se identifique mais com o sentido da singela oração de Alcoólicos Anônimos: ORAÇÃO DA SERENIDADE: CONCEDEI-NOS SENHOR, A SERENIDADE NECESSÁRIA PARA ACEITAR AS COISAS QUE NÃO PODEMOS MODIFICAR, CORAGEM

PARA MODIFICAR AQUELAS QUE PODEMOS, E SABEDORIA PARA DISTINGUIR UMAS DAS OUTRAS. COMPROMISSO A compreensão é a chave que abre a porta dos princípios e atitudes certas, e a ação correta é a chave do bem viver. Chegou um momento no meu programa de recuperação em que a terceira parte da Oração da Serenidade: "A Sabedoria para distingui a diferença" tornou-se impressa indelevelmente na minha mente. Desde aquele momento, tive que enfrentar-me com a consciência de que todas minhas ações, todas minhas palavras e todos meus pensamentos estavam dentro ou fora dos princípios do programa. Não podia mais me ocultar atrás da auto-racionalização, nem atrás da insanidade de minha doença. A única linha de ação aberta, se eu quisesse conseguir uma vida alegre para mim (e também para aqueles a quem amo), seria aquela na qual impusesse a mim mesmo um esforço de compromisso, disciplina e responsabilidade.

142 PROCURANDO A ESTABILIDADE EMOCIONAL Ao desenvolvermos mais ainda, descobrimos que o próprio Deus, sem dúvida, é a melhor fonte de estabilidade emocional. Descobrimos que a dependência de Sua absoluta justiça, de Seu perdão e amor era saudável, e que funcionaria quando tudo o mais fracassasse. Se realmente dependêssemos de Deus, seria difícil para nós bancarmos o deus perante nossos semelhantes, e nem sentiríamos a necessidade de nos apoiarmos totalmente na proteção e no cuidado dos outros. Durante toda a minha vida, dependi das pessoas para minhas necessidades emocionais e de segurança, mas hoje não posso mais viver desta maneira. Pela graça de Deus admiti minha impotência perante pessoas, lugares e coisas. Tinha sido realmente "um dependente de pessoas": onde quer que fosse precisava haver alguém que prestasse alguma atenção a mim. Era o tipo de atitude que somente piorava as coisas, porque quanto mais dependia dos outros e exigia atenção, menos recebia. Parei de acreditar que qualquer poder humano poderia me libertar desse sentimento vazio. Embora permaneça um frágil ser humano que precisa praticar os Passos de A. A. para colocar este princípio acima da personalidade, é somente um Deus amoroso quem pode me dar a paz interior e a estabilidade emocional. TRAZENDO A MENSAGEM PARA O LAR Somos capazes de tratar os nossos familiares, já bastante perturbados, com o mesmo espírito de amor e tolerância com que tratamos nossos companheiros do Grupo de A. A.? Os membros de minha família sofrem os efeitos de minha doença. Amá-los e aceitá-los como eles são como amo e aceito os membros de A. A. provoca um retorno de amor, tolerância e harmonia para a minha vida. Usar de cortesia normal e respeitar os limites pessoais dos outros, são práticas necessárias em todos os aspectos de minha vida. LIBERDADE DO MEDO Quando, pela graça divina, chegamos a aceitar o nosso destino, compreendemos que podíamos, intimamente, viver em paz e mostrar aos que ainda sofriam do mesmo medo, que eles também poderiam superá-lo. Descobrimos que a libertação do medo era mais importante do que a da penúria. Valores materiais guiaram minha vida por muitos anos, durante meu alcoolismo ativo. Acreditava que o total de minhas posses me faria feliz, apesar de continuar sentindo-me falido após tê-las conseguido. Assim que vim para A. A. pela primeira vez, descobri uma nova maneira de viver. Como resultado de aprender a confiar nos outros, comecei a acreditar num Poder Superior a mim. Ter fé me libertou da escravidão do ego. Quando os ganhos materiais foram substituídos pelas dádivas de espírito, minha vida tornou-se controlável. Então escolhi compartilhar minhas experiências com outros alcoólicos. PASSOS "SUGERDIOS" Nosso Décimo Segundo Passo também diz que, como resultado da prática de

143 todos os Passos, cada um de nós foi descobrindo algo que se pode chamar de "despertar espiritual"... O meio de que A. A. dispõe em nosso preparo para a recepção desta dádiva está na prática dos Doze Passos de nosso programa. Eu lembro da resposta do meu padrinho quando falei que os Passos eram "sugeridos". Ele replicou que eles são "sugeridos" da mesma maneira que, se você saltar de um avião com um paraquedas, é "sugerido" que você puxe a corda para abri-lo e salvar a sua vida. Ele mostrou-me que era "sugerido" que eu praticasse os Doze Passos se quisesse salvar a minha vida. Assim eu tento me lembrar diariamente que tenho todo um programa de recuperação, baseado em todos os Doze Passos "sugeridos". SERENIDADE Tendo experimentado um despertar espiritual, graças a estes Passos... À medida que continuei indo às reuniões e praticando os Passos, algo começou a me acontecer. Me sentia confuso porque não estava seguro do que estava sentindo, e então percebi que estava sentindo serenidade. Era uma sensação agradável mas, de onde vinha? Então percebi que ela tinha vindo "... como resultado destes Passos". O programa pode não ser sempre fácil de praticar, mas precisei reconhecer que minha serenidade veio após praticar os Passos. Quando pratico os Passos em tudo que faço e os aplico em todos os meus negócios, descubro

que estou acordado para Deus, para os outros e para mim mesmo. O despertar espiritual que desfruto como resultado de trabalhar os Passos, é a consciência de que eu não estou mais sozinho. EM TODAS AS NOSSAS ATIVIDADES... procuramos transmitir esta mensagem aos alcoólicos e praticar estes princípios em todas as nossas atividades. Eu acho que é fácil transmitir a mensagem de recuperação para os outros alcoólicos, porque me ajuda a manter-me sóbrio e me dá uma sensação de bem estar a respeito de minha própria recuperação. A parte difícil é praticar estes princípios em todas as minhas atividades. É importante que eu compartilhe os benefícios que recebo de a. A., especialmente em casa. A minha família não merece a mesma paciência, tolerância e compreensão que dou tão generosamente para o alcoólico? Quando revejo o meu dia, tento perguntar: "Tive a chance de ser um amigo hoje e a perdi?", "Tive chance de estar por cima de uma situação desagradável e a evitei?" "tive uma chance de dizer: sinto muito e me recusei?" Da mesma forma que peço a Deus que me ajude com meu alcoolismo a cada dia, peço que me ajude a ampliar minha recuperação para incluir todas as situações e todas as pessoas! UM NOVO ESTADO DE CONSCIÊNCIA A dívida recebida consiste em um novo estado de consciência e uma nova maneira de ser.

144 Muito de nós em A. A. quebramos a cabeça a respeito do que é um despertar espiritual. Eu tendia a procurar por um milagre, algo dramático e que sacudisse a terra. Mas o que normalmente acontece é uma sensação de bem estar, um sentimento de paz que nos transforma para um novo nível de percepção. Foi isso que aconteceu comigo. Minha insanidade e confusão interiores desapareceram e entrei numa nova dimensão de esperança, amor e paz. Penso que o grau em que continuo a experimentar esta nova dimensão está em proporção direta à sinceridade, intensidade e devoção com que pratico os Doze Passos de A. A. QUANDO AS COISAS VÃO MAL Ao desenvolvermo-nos mais ainda, descobrimos que o próprio Deus,, sem dúvida é a melhor fonte de estabilidade emocional. Descobrimos que a dependência de Sua absoluta justiça, perdão e amor era algo saudável e que funcionaria quando tudo o mais fracassasse. Se realmente dependêssemos de Deus, nos seria difícil bancar Deus perante nossos semelhantes e nem sentiríamos a necessidade de nos apoiar totalmente na proteção e no cuidado humano. A minha experiência tem sido que, quando todos os recursos humanos parecem ter fracassado, há sempre Um que nunca me desampara. Além disso, Ele está sempre ali para compartilhar minha alegria, guiar-me para o caminho certo e para confiar-me a Ele quando nada mais resta. Enquanto que meu bem estar e felicidade podem ser aumentados ou diminuídos pelos esforços humanos, somente Deus pode fornecer a alimentação amorosa da qual depende minha saúde espiritual diária. VERDADEIRA AMBIÇÃO Estávamos enganados com a verdadeira ambição; ela é o profundo e sadio desejo de viver uma vida útil e caminhar humildemente, por mercê de Deus. Durante meus anos de bebedeiras, minha única preocupação era a de que meus amigos me tivessem em alto conceito. Minha ambição em tudo que fazia era para ter o poder de ficar no topo. Meu interior continuava me dizendo alguma coisa, mas eu não podia aceitá-la. Nem sequer permitia perceber que continuamente usava uma máscara. Finalmente quando a máscara caiu e eu gritei para o único Deus que podia conceber; a Irmandade de A. A., Meu Grupo e os Doze Passos estavam lá. Aprendi como mudar ressentimentos em aceitação, medo em esperança e raiva em amor. Aprendi também amar sem abrir expectativas, compartilhando minhas preocupações e cuidados por meus companheiros para que cada dia possa ser alegre e proveitoso. Eu começo e termino meu dia agradecendo a Deus, que tão generosamente derrama Suas graças sobre mim. O AMOR QUE NÃO TEM PREÇO Quando conseguimos ver o Décimo Segundo Passo no conjunto de todas as suas implicações, estamos na verdade falando de um tipo de amor que não tem preço. Para começar a praticar o Décimo Segundo Passo, precisei trabalhar em minha sinceridade e honestidade, e aprender a agir com humildade. Transmitir a

145 mensagem é uma dívida de mim mesmo, não importa quantos anos de sobriedade tenha acumulado. Meus sonhos podem tornar-se realidade. Reforço minha sobriedade compartilhando o que recebi de graça. Quando olho para trás, naquele tempo em que comeci minha recuperação, já havia uma semente de esperança de que poderia ajudar outro alcoólico a sair do seu lamaçal. Meu desejo de ajudar outro alcoólico é a chave para minha saúde espiritual. Mas nunca esqueço que Deus age através de mim. Sou somente Seu instrumento. Mesmo quando a outra pessoa não está pronta, existe sucesso, porque meu esforço em seu benefício ajuda-me a ficar sóbrio e a me tornar mais forte. Agir, nunca ficar cansado no trabalho do Décimo Segundo Passo, é a chave. Se sou capaz de rir hoje, não posso esquecer aqueles

dias em que chorava. Deus me lembra que posso sentir compaixão! TRANSMITINDO A MENSAGEM E agora o que diremos do Décimo Segundo Passo? A maravilhosa energia que dele se desprende e a entusiástica transmissão de nossa mensagem ao alcoólico ainda sofrendo e que, finalmente, transforma os Doze Passos em sublime orientação para todas as nossas atividades, é o pagamento, a magnífica realidade de Alcoólicos Anônimos. Renunciar ao mundo do alcoolismo não é abandoná-lo, mas agir sobre princípios que venho a amar e tratar com carinho, e devolver aos outros, que ainda sofrem, a serenidade que conheci. Quando estou realmente empenhado neste propósito, pouco importa que roupas uso ou como vivo. Minha tarefa é transmitir a mensagem e liderar pelo exemplo, não por projetos. AS RECOMPENSAS DE DAR Isto de fato é dar, nada pedindo. Ele não espera qualquer paga ou amor por parte de seu companheiro. E então descobre que, pelo paradoxo divino contido nesta maneira de dar. Já recebeu a sua própria recompensa, não importando se seu irmão foi ajudado ou não. Pela experiência com o trabalho do Décimo Segundo Passo, vim a compreender as recompensas de dar, nada pedindo de volta. No início eu esperava a recuperação dos outros, mas logo aprendi que isto não acontece. Uma vez tendo alcançado a humildade para aceitar que cada abordagem não vai resultar em um sucesso, então estou aberto para receber as recompensas de dar, sem o egoísmo do retorno. RECUPERAÇÃO, UNIDADE, SERVIÇO Nosso Décimo Segundo Passo transmitir a mensagem é o serviço básico que a Irmandade de A. A. faz: este é o nosso principal objetivo e a principal razão de nossa existência. Agradeço a Deus por aqueles que vieram antes de mim, aqueles que me falaram para não esquecer dos Três Legados: Recuperação, Unidade, Serviço. No meu Grupo base, os Três Legados estão descritos num letreiro que diz: "Tome um banco de três pernas, tente equilibrá-lo somente em uma perna ou em duas.

146 Nossos Três Legados devem manter-se intactos. Na Recuperação nós conseguimos ficar sóbrios juntos; na Unidade trabalhamos juntos para o bem de nossos Passos e Tradições; e através do Serviço nós damos aos outros, de graça, o que nos foi dado". Uma das principais dádivas em minha vida tem sido saber que eu não terei mensagem para dar a menos que me recupere em Unidade com os princípios de A.A. ACEITANDO O SUCESSO OU O FRACASSO Além do mais, como podemos nos ajudar à derrota ou ao êxito aparentes? Podemos aceitar e nos adaptar a ambos sem desespero ou orgulho? Chegaremos a aceitar a pobreza, a doença, a solidão e consternação com coragem e serenidade? Podemos nos contentar de verdade com as menores, embora duradouras, satisfações, quando nos são negadas as mais brilhantes e gloriosas realizações? Após encontrar A. A. e parar de beber, levou um tempo antes que entendesse porque o Primeiro Passo contém duas partes: minha impotência perante o álcool e a perda do controle da minha vida. Da mesma maneira, acreditei por muito tempo que para estar em sintonia com os Doze Passos bastava que "transmitisse esta mensagem para os alcoólicos". Isso era apressar as coisas. Eu tinha esquecido que existiam Doze Passos e que o Décimo Segundo Passo também tem mais do que uma parte. Aos poucos aprendi que era necessário para mim "praticar estes princípios" em todas as áreas de minha vida. Trabalhando todos os Passos completamente, não somente permaneço sóbrio e ajudo alguém mais a alcançar a sobriedade, mas também transformo minhas dificuldades com a vida em alegria de viver. A ALEGRIA DE VIVER Portanto, a alegria de viver bem é o tema do décimo Segundo Passo. A. A. é um programa alegre. Mesmo assim, às vezes resisto a tomar os Passos necessários para seguir adiante, e me encontro resistindo às próprias ações que me levariam à alegria que tanto desejo. Eu não resistiria se estas ações não tocassem algum aspecto vulnerável de minha vida, uma área que precisa de esperança e satisfação. Repetidas experiências de alegria tendem a suavizar as duras arestas exteriores do meu ego. Ai repousa o poder da alegria para ajudar todos os membros de A. A. (Fonte: Reflexões Diárias paginas: 55-243-244-269-344-345-346-348-349-350-352-353-363-366-369-372) DÉCIMO SEGUNDO PASSO TRABALHO GRATIDÃO PROGRESSIVA A gratidão deve ir para frente, nunca para trás.

147 Eu sou grato ao meu Poder Superior por ter-me dado uma segunda chance para viver uma vida digna. Através de Alcoólicos Anônimos recuperei minha sanidade. As promessas estão sendo cumpridas em minha vida. Sou grato por estar livre da escravidão do álcool. Sou grato pela paz de espírito e a oportunidade de crescer, mas minha gratidão deve ir para frente, nunca para trás. Não posso ficar sóbrio nas reuniões de ontem ou abordagens passadas. Preciso colocar minha gratidão em ação hoje. Nosso cofundador dizia que a melhor maneira de demonstrar nossa gratidão é levar a mensagem para outros. Sem ação a minha gratidão é

apenas uma emoção agradável. Preciso colocá-la em ação praticando o décimo Segundo Passo, transmitindo a mensagem e praticando os princípios em todos os meus assuntos. Sou grato por transmitir a mensagem hoje. DISPOSIÇÃO PARA SERVIR AOS OUTROS... nossa Sociedade tem concluído que existe apenas uma única e elevada missão: levar a mensagem de A. A. para aqueles que não sabem haver uma saída. A "Luz para a liberdade" brilha alegre sobre meus companheiros alcoólicos quando cada um de nós desafia o outro para crescer. Os "Passos" para o aperfeiçoamento de si mesmo têm início pequeno, mas cada Passo é um degrau a mais na escada que vai desde o abismo do desespero para uma nova esperança. Honestidade torna-se minha "ferramenta" para me soltar das "cadeias" que me escravizam. Um padrinho, que é um ouvinte atencioso, pode me ajudar a ouvir verdadeiramente a mensagem que me guiará para a liberdade. Peço a Deus coragem para viver de maneira que a Irmandade possa testemunhar Seus favores. Esta missão me liberta para compartilhar minhas dádivas de bem estar através de uma disposição de espírito para servir aos outros. UM "FILÃO INESGOTÁVEL" Como garimpeiros famintos, depois de apertar o cinturão com a barriga vazia, encontramos ouro. A alegria que sentimos aos sermos libertos de uma vida de frustrações era ilimitada. Papai pensa que encontrou algo melhor do que ouro. Por algum tempo poderá querer guardar o tesouro para si mesmo. Poderá não perceber, de início, que apenas tocou a superfície de uma mina infinita, que só pagara dividendos se a explorar para o resto da vida e insistir em doar aos outros toda a produção. Quando converso com um ingressante em A. A., meu passado me olha diretamente no rosto. Vejo a dor naqueles olhos cheios de esperança, estendo minha mão e então o milagre acontece: fico aliviado. Meus problemas desaparecem quando estendo a mão para essa alma trêmula. COMPARTILHAR TOTAL A única coisa que importa é o fato de ser ele um alcoólico que encontrou a chave da sobriedade. Esses legados de sofrimento e reabilitação são facilmente transmissíveis entre os alcoólicos, passando de indivíduo para indivíduo.

148 Trata-se de nossa dívida divina, e cuidar que ela seja também conferida a outros como nós é o único objetivo que hoje em dia move os Aas em todo o mundo. A força de Alcoólicos Anônimos repousa no desejo de cada membro e de cada Grupo em todo o mundo, de compartilhar com outros alcoólicos seus sofrimentos e os Passos tomados para ganhar e manter a recuperação. Mantendo um contato consciente com meu Poder Superior, fico certo de que sempre nutro meu desejo de ajudar outros alcoólicos, garantindo assim a comunidade da maravilhosa fraternidade de Alcoólicos Anônimos. EM TODAS AS NOSSAS ATIVIDADES... procuramos transmitir esta mensagem aos alcoólicos e praticar estes princípios em todas as nossas atividades. Eu acho que é fácil transmitir a mensagem de recuperação para outros alcoólicos, porque me ajuda a manter-me sóbrio e me dá uma sensação de bem-estar a respeito de minha própria recuperação. A parte difícil é praticar estes princípios em todas as minhas atividades. É importante que eu compartilhe os benefícios que recebo de A. A., especialmente em casa. A minha família não merece a mesma paciência, tolerância e compreensão que dou tão generosamente para o alcoólico? Quando revejo o meu dia, tento perguntar: "Tive a chance de ser um amigo hoje e a perdi?", "Tive chance de estar por cima de uma situação desagradável e a evitei?", "Tive uma chance de dizer: sinto muito-e me recusei?". Da mesma forma que peço a Deus que me ajude com meu alcoolismo a cada dia, peço que me ajude a ampliar minha recuperação para incluir todas as situações e todas as pessoas! UM NOVO ESTADO DE CONSCIÊNCIA A dívida recebida consiste em um novo estado de consciência e uma nova maneira de ser. Muitos de nós em A. A. quebramos a cabeça a respeito do que é um despertar espiritual. Eu tendia a procurar por um milagre, algo dramático e que sacudisse a terra. Mas o que normalmente acontece é uma sensação de bem-estar, um sentimento de paz que nos transforma para um novo nível de percepção. Foi isso que aconteceu comigo. Minha insanidade e confusão interiores desapareceram e entrei numa nova dimensão de esperança, amor e paz. Penso que o grau em que continuo a experimentar esta nova dimensão está em proporção direta à sinceridade, intensidade e devoção com que pratico os Doze Passos de A. A. TRANSMITINDO A MENSAGEM E agora o que diremos do Décimo Segundo Passo? A maravilhosa energia que dele se desprendi e a entusiástica transmissão de nossa mensagem ao alcoólico ainda sofredor e que, finalmente, transforma os Doze Passos em sublime orientação para todas as nossas atividades, é o pagamento, a magnífica realidade de Alcoólicos Anônimos. Renunciar ao mundo do alcoolismo não é abandoná-lo, mas agir sobre princípios

149 que venho a amar e tratar com carinho, e devolver aos outros, que ainda sofrem, a serenidade que conheci. Quando estou realmente empenhado neste propósito, pouco importa que roupas uso ou como vivo. Minha tarefa é transmitir a mensagem e liderar pelo exemplo, não por projetos. **UMA SOLUÇÃO COMUM** O fator primordial para cada um de nós é que encontramos uma solução. Temos uma saída a respeito da qual todos concordamos plenamente e em virtude da qual nos solidarizamos em harmoniosa e amigável fraternidade. Essa é a grande mensagem que este livro oferece a todos que sofrem de alcoolismo. O trabalho de maior alcance do Décimo Segundo Passo, foi a publicação de nosso Livro Azul: Alcoólicos Anônimos. Poucos podem igualar este livro na transmissão da mensagem. Minha idéia é sair de mim mesmo e simplesmente fazer o que posso. Mesmo se não me chamarem para padrinho e meu telefone tocar poucas vezes, sou capaz de fazer o trabalho do Décimo Segundo Passo. Eu me envolvo numa "ação fraterna e harmoniosa". Nas reuniões chego cedo para cumprimentar as pessoas, ajuda a arrumar, compartilho e minha experiência, força e esperança. Também faço o que posso com o legado de serviço. Meu Poder Superior me dá exatamente o que Ele deseja que eu faça a cada etapa de minha recuperação e, se lhe permitir, minha disposição irá trazer o Décimo Segundo Passo automaticamente. **PENSANDO NOS OUTROS** Nossas próprias vidas, como ex-bebedores problema, dependem de nossa constante preocupação com o próximo e da maneira em que possamos ser-lhe úteis. Pensar nos outros nunca foi uma coisa fácil para mim. Mesmo quando tento praticar o programa de A. A. sou propenso a pensar: "Como me sinto hoje? Estou feliz, alegre e livre?" O programa me diz que meus pensamentos devem alcançar aqueles que estão à minha volta: "Este novato deseja alguém com quem falar?", "Esta pessoa parece um pouco infeliz hoje, talvez eu possa animá-la". É somente quando esqueço meus problemas e me esforço para contribuir com alguma coisa para os outros, que posso começar a alcançar a serenidade e consciência de Deus que procuro. **ESTENDENDO A MÃO** Nunca assumo, junto a um alcoólico, superioridade moral ou espiritual; simplesmente, abra a caixa de ferramentas espirituais para que ele as examine. Mostre-lhe como funcionaram a seu favor. Quando entro em contato com um ingressante, tenho uma tendência de olhá-lo do meu ponto de vista de sucesso em A. A.? Eu o comparo com o grande número de conhecidos que fiz na Irmandade? Mostro-lhe de uma maneira professoral a voz de A. A.? Qual é a minha verdadeira atitude para com ele? Devo me examinar quando encontrar um novato, para ter certeza de que estou

150 transmitindo a mensagem com simplicidade, humildade e generosidade. Aquele que ainda sofre da doença do alcoolismo deve achar em mim um amigo que o ajudará a conseguir conhecer a maneira de viver de A. A., porque eu tive um amigo assim quando cheguei. Hoje é minha vez de estender minha mão com amor para minha irmã ou irmão alcoólico e mostrar-lhes o caminho da felicidade. **FAZENDO TUDO PARA AJUDAR** Ofereça-lhe (ao alcoólico) amizade e camaradagem. Diga-lhe que se quiser parar de beber, fará tudo para ajudá-lo. Eu lembro como fui atraído pelos dois homens de A. A. que me abordaram. Eles disseram que eu poderia ter o que eles tinham, sem nenhuma condição vinculada, que tudo que eu tinha de fazer era me unir a eles na estrada da recuperação. Quando começo a convencer um novato a fazer as coisas da minha maneira, esqueço como foram prestativos aqueles dois homens para comigo, com a sua generosidade e mente aberta. **PARCEIROS NA RECUPERAÇÃO...** não há nada melhor, para assegurar nossa imunidade contra a bebida, do que o trabalho intensivo com outros, alcoólicos... Ambos, você e o novo homem, devem andar passo a passo no caminho do progresso espiritual... Siga os ditames de um Poder Superior e brevemente estará vivendo num novo e maravilhoso mundo, não importa qual seja sua situação atual. Fazer as coisas certas pelas razões certas esta é a minha maneira de controlar meu egoísmo e meu auto centrismo. Percebo que minha dependência de um Poder Superior limpa o caminho para a paz de espírito, a felicidade e a sobriedade. Rezo todo dia para evitar minhas antigas ações, a fim de que eu seja de utilidade para os outros. **UMA RECOMPENSA SEM PREÇO...** trabalho intensivo com outros alcoólicos... Quando outras atividades fracassam, esta funciona. "A sua vida terá um novo sentido", como diz o livro azul (pg.89). Esta promessa tem-me ajudado a evitar o egoísmo e a auto piedade. Presenciar outros crescerem neste programa maravilhoso, vê-los melhorando a qualidade de suas vidas, é uma recompensa sem preço do meu esforço em prol dos outros. O autoexame é ainda outra recompensa de uma recuperação progressiva, assim como o são a serenidade, a paz e o contentamento. A energia proveniente de ver outros irem sendo bem sucedidos, e da partilha com eles das alegrias da jornada, dá um novo sentido à minha vida. **HONESTIDADE COM OS PRINCIPIANTES** Conte-lhe exatamente o que aconteceu a você. Frise sem reservas o fator espiritual.

151 A maravilha de A. A. é que somente falo o que aconteceu comigo. Não desperdiço tempo oferecendo conselhos ao novato em potencial, pois se conselho funcionasse, ninguém iria para A. A. Tudo que preciso fazer é mostrar o que trouxe a mim a sobriedade e o que mudou na minha vida. Se falho em acentuar as características espirituais do programa de A. A., Estou sendo desonesto. Não se deve dar uma falsa impressão de sobriedade ao ingressante. Estou sóbrio somente pela graça de meu Poder Superior, e isto torna possível que eu compartilhe com os outros. **COMPREENDENDO A DOENÇA** Ao tratar com um alcoólico você poderá ter um sentimento normal de aborrecimento por um homem ser tão fraco, grosseiro e irresponsável. Mesmo que compreenda melhor a doença, poderá surgir este sentimento. Tendo sofrido de alcoolismo, eu deveria entender a doença, mas às vezes sinto aborrecimento e até mesmo desprezo por uma pessoa que não consegue ir bem em A. A. Quando me sinto desta maneira, satisfação meu falso sendo de superioridade e devo lembrar que, se não fosse pela graça de Deus, lá estaria eu. **AS RECOMPENSAS DE DAR** Isto de fato é dar; nada pedindo. Ele não espera qualquer paga ou amor por parte de seu companheiro. E então descobre que, pelo paradoxo divino contido nesta maneira de dar. Já recebeu a sua própria recompensa, não importando se seu irmão foi ajudado ou não. Pela experiência com o trabalho do décimo Segundo Passo, vim a compreender as recompensas de dar, nada pedindo de volta. No início eu esperava a recuperação dos outros, mas logo aprendi que isto não acontece. Uma vez tendo alcançado a humildade para aceitar que cada abordagem não vai resultar em sucesso, então estou aberto para receber as recompensas de dar, sem o egoísmo do retorno. **ESCUTE, COMPARTILHE E REZE** Quando tentar ajudar um homem e sua família, deve ter o cuidado de não participar de suas alterações. Se o fizer poderá estragar a oportunidade de ser-lhes útil. Quando tento ajudar um companheiro alcoólico, sinto um impulso de dar conselhos, e talvez isto seja inevitável. Mas, dando aos outros o direito de estarem errados, permitimos que eles colham seus próprios benefícios. O melhor que posso fazer e parece mais fácil do que é na prática é ouvir, compartilhar experiência pessoal e rezar pelos outros. **ACEITANDO O SUCESSO OU O FRACASSO** Além do mais, como podemos nos ajudar à derrota ou ao êxito aparentes? Podemos aceitar e nos adaptar a ambos sem desespero ou orgulho?

152 Chegaremos a aceitar a pobreza, a doença, a solidão e consternação com coragem e serenidade? Podemos nos contentar de verdade com as menores, embora duradouras, satisfações, quando nos são negadas as mais brilhantes e gloriosas realizações? Após encontrar A. A. e parar de beber, levou um tempo antes que entendesse porque o Primeiro Passo contém duas partes: minha impotência perante o álcool e a perda do controle da minha vida. Da mesma maneira, acreditei por muito tempo que para estar em sintonia com os Doze Passos bastava que "transmitisse esta mensagem para os alcoólicos". Isso era apressar as coisas. Eu tinha esquecido que existiam Doze Passos e que o décimo Segundo Passo também tem mais do que uma parte. Aos poucos aprendi que era necessário para mim "praticar estes princípios" em todas as áreas de minha vida. Trabalhando todos os Passos completamente, não somente permaneço sóbrio e ajudo alguém mais a alcançar a sobriedade, mas também transformo minhas dificuldades com a vida em alegria de viver. (Fonte: Reflexões Diárias - páginas: 154-160-274-309-346-348-353-355-356-357-358-359-360-361-362-363-364-369) **OS DOZE PASSOS A PEDRA ANGULAR** Ele é o Pai e nós somos os seus filhos. Na maioria das vezes, as boas ideias são simples, e este conceito passou a ser a pedra angular do novo arco do triunfo, através do qual passamos à liberdade. A pedra angular é a peça cunhada na parte mais alta de um arco que prende as outras peças no lugar. As "outras peças" são os Passos Um, Dois e Quatro até o Décimo Segundo. Neste sentido isto soa como se o Terceiro Passo, fosse o Passo mais importante, que os outros onze dependem do Terceiro para suporte. Na realidade porém, o Terceiro Passo é apenas um dos doze. Ele é a pedra angular, mas em as outras onze pedras para construir a base e os lados, com ou sem a pedra angular, simplesmente não haverá arco. Através do trabalho diário de todos os Doze Passos, encontro este arco do triunfo esperando que eu passe através dele para outro dia de liberdade.... **E PERDOAMOS** Com muita dificuldade tenho procurado sempre perdoar as outras pessoas e a mim mesmo. Perdoar a si mesmo e perdoar aos outros são duas correntes do mesmo rio, ambas retardadas ou interceptadas completamente pela represa do ressentimento. Uma vez que a represa é aberta, ambas as correntes podem fluir. Os Passos de A. A. Permitem-me ver como o ressentimento cresceu e em consequência bloqueou esse fluxo em minha vida. Os Passos fornecem uma maneira pela qual meus ressentimentos podem ser dispersados pela graça de

153 Deus como eu O entendo. É como resultado desta solução que posso achar a graça necessária que me dá condições de perdoar a mim mesmo e aos outros. LIBERDADE PARA SER EU MESMO Se trabalharmos com afinco nesta fase de nosso desenvolvimento, ficaremos surpreendidos antes de chegar à metade do caminho. Vamos conhecer uma nova liberdade e uma nova felicidade. Minha primeira verdadeira liberdade é a liberdade de não precisar beber hoje. Se realmente desejá-la, praticarei os Doze Passos, e através deles me chegará a felicidade desta liberdade às vezes rapidamente, outras vezes lentamente. Seguir-se-ão outras liberdades, e fazer seu inventário será nova alegria. Tive uma nova liberdade hoje, a liberdade de ser eu mesmo. Tenho a liberdade de ser melhor do que jamais fui. O CAMINHO ASCENDENTE Eis os Passos que demos... Estas são as palavras introdutórias aos Doze Passos. Na simplicidade direta elas deixam de lado todas as considerações psicológicas e filosóficas sobre a virtude dos Passos. Eles descrevem o que fiz: pratiquei os Passos e o resultado foi a sobriedade. Estas palavras não implicam em que eu deva caminhar pela estrada trilhada pelo que vieram antes. Ao invés disso mostram que existe uma maneira de ficar sóbrio, e que é um caminho que eu preciso encontrar. É um caminho novo que leva para a luz infinita no topo da montanha. Os Passos me aconselham sobre os apoios que são seguros e os abismos a evitar. Eles me fornecem as ferramentas de que preciso durante grande parte da jornada solitária de minha alma. Quando falo desta jornada, compartilho minha experiência, força e esperança com os outros. UMA IRMANDADE DE LIBERDADE... Se os homens tivessem garantido liberdade absoluta e não fossem obrigados a obedecer a ninguém, eles então voluntariamente se associariam a um interesse comum... Quando eu não vivo mais sob o comando do outro ou do álcool, vivo uma nova liberdade. Quando me liberto do passado e de todo excesso de bagagem que tenho carregado por tanto tempo, eu venho a conhecer a liberdade. Fui introduzido numa vida e numa Irmandade de liberdade. Os Passos são uma maneira "sugerida" de encontrar uma nova vida, não existem ordem nem comandos em A. A., sou livre para servir pelo desejo e não por decreto. Há o entendimento de que serei beneficiado com o crescimento dos outros membros, e o que aprendo compartilho com o Grupo. O "bem-estar comum" encontra espaço para crescer na sociedade da liberdade pessoal. O MELHOR PARA HOJE Os princípios expostos são guias para o progresso.

154 Tal como o escultor usa ferramentas diferentes para alcançar os efeitos desejados ao criar uma obra de arte, em Alcoólicos Anônimos os Doze Passos são usados para produzir resultados em minha própria vida. Não sou esmagado com os problemas da vida e nem a quantidade de trabalho que está por vir. Me sinto confortado em saber que minha vida agora está nas mãos de meu Poder superior, um mestre artífice que está moldando cada parte de minha vida numa única obra de arte. Trabalhando meu programa posso me dar por satisfeito, sabendo que "fazendo o melhor que podemos, por hoje, estamos fazendo tudo o que Deus nos pede". UNIDOS VENCEREMOS OU PERECEREMOS... nenhuma associação de homens e mulheres teve em tempo algum, uma necessidade mais premente de contínua eficiência e permanente união. Nós, alcoólicos, percebemos que precisamos trabalhar conjuntamente e permanecer unidos, do contrário a maioria de nós acabará por morrer, Cada um sozinho em seu canto. Tal como os Doze Passos de A. A. foram escritos numa sequência específica por uma razão, assim também é com as Doze Tradições. O Primeiro Passo e a Primeira Tradição tentam inculcar em mim suficiente humildade para me dar uma chance de sobrevivência. Juntos são a base sobre a qual os Passos e Tradições que se seguem são construídos. É um processo de deflação do ego que me permite crescer, como indivíduo através dos Passos, e como membro participante de um Grupo através das Tradições. Aceitação total da Primeira Tradição me dá condições de deixar de lado as ambições pessoais, medos e raiva quando eles estão em conflito com o bem-estar comum, permitindo-me assim trabalhar com os outros por nossa sobrevivência mútua. Sem a Primeira Tradição, fico com pouca chance de manter a unidade exigida para trabalhar com os outros, eficazmente, e também posso perder as demais Tradições, a Irmandade e a minha vida. PASSOS "SUGERIDOS" Nosso Décimo Segundo Passo também diz que, como resultado da prática de todos os Passos, cada um de nós foi descobrindo algo que se pode chamar de "despertar espiritual"... O meio de que A. A. dispõe em nosso preparo para a recepção desta dádiva está na prática dos Doze Passos de nosso programa. Eu lembro da resposta do meu padrinho quando lhe falei que os Passos eram "sugeridos". Ele replicou que eles são "sugeridos" da mesma maneira que se você saltar um avião com um paraquedas, é "sugerido" que você puxe a corda para abri-lo e salvar a sua vida. Ele mostrou-me que era "sugerido" que eu praticasse os Doze Passos se quisesse salvar a minha vida. Assim eu tento me lembrar diariamente que tenho todo um programa de

recuperação, baseado em todos os Doze Passos "sugeridos". ACEITANDO O SUCESSO OU O FRACASSO Além do mais, como podemos nos ajustar à derrota ou ao êxito aparentes? Podemos aceitar e nos adaptar a ambos sem desespero ou orgulho? Chegaremos a aceitar a pobreza, a doença, a solidão e consternação com coragem e serenidade? Podemos nos contentar de verdade com as menores,

155 embora duradouras, satisfações, quando nos são negadas as mais brilhantes e gloriosas realizações? Após encontrar A. A. e parar de beber, levou um tempo antes que entendesse porque o Primeiro Passo contém duas partes: minha impotência perante o álcool e a perda do controle da minha vida. Da mesma maneira, acreditei por muito tempo que para estar em sintonia com os Doze Passos bastava que "transmitisse esta mensagem para os alcoólicos". Isso era apressar as coisas. Eu tinha esquecido que existiam Doze Passos e que o Décimo Segundo Passo também tem mais do que uma parte. Aos poucos aprendi que era necessário para mim "praticar estes princípios" em todas as áreas de minha vida. Trabalhando todos os Passos completamente, não somente permaneço sóbrio e ajudo alguém mais a alcançar a sobriedade, mas também transformo minhas dificuldades com a vida em alegria de viver. (Fonte: Reflexões Diárias páginas: 82-146-147-162-178-191-268-344-369) 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 cheia 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.

156 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 nossa concepção pura, 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 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.SERVE 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

157 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 apoia 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 1º Passo Admitimos que éramos impotentes perante o álcool que tínhamos perdido o domínio sobre nossas vidas. Quase ninguém se dispõe a admitir a derrota completa; os instintos naturais gritam contra essa ideia. O álcool nos esvazia de toda auto suficiência e toda vontade de resistir às suas exigências. Só conseguimos pensar nele desde o acordar até o desmaiar, e não percebemos nossa falência total como seres humanos. O álcool, além de sua propriedade viciante, possui também um efeito psicológico que modifica o pensamento e o raciocínio. Uma dose pode mudar o processo

158 mental de um alcoólico, de modo que ele acha que pode aguentar outra, outra e outra... Para ele, viver sem o álcool é o mesmo que não ter vida. Uma vez ingerida a primeira dose, a compulsão se desencadeia. Soberba, avareza, luxúria, inveja, ira, gula, preguiça, manipulação emocional, negação, justificativas, auto piedade e racionalizações, se tornaram para o alcoólatra como o ar que respiram. São três as falências totais a que são submetidos os alcoólicos: física, o organismo passa a rejeitar o álcool; o alcoólatra tenta parar ou diminuir a quantidade mais daí, o corpo passa a exigí-lo através dos sintomas da crise de abstinência esse então, ingere o álcool para poder superar as dores desse sintoma, em doses maiores ainda, virando dessa forma um ciclo vicioso que se repete diariamente. Mental, é a obsessão, pensamentos ininterruptos de como vamos usar mais álcool, mesmo que isso signifique manipular pessoas, roubar, mentir, adiar um compromisso etc. Espiritual, a parte espiritual da doença é o total egocentrismo, o alcoólatra passa por cima de amigos, responsabilidades, pai, mãe, esposa, trabalho ou qualquer um que tente de alguma forma, impedir seu desejo incontrolável de usar mais álcool. A palavra admitir no primeiro passo é insuficiente, e ele vai além da palavra aceitar. Um fato deve ser observado, ou seja, a necessidade de distinguir entre submissão e rendição. No primeiro caso, um indivíduo aceita a realidade consciente, mas não no subconsciente. Ele aceita como fato pratico que momentaneamente não pode derrotar a realidade, mas espera que um dia vá vencer, o que implica a não aceitação real e presença de tensão. Por outro lado, quando um indivíduo se rende, a habilidade de aceitar a realidade funciona num nível inconsciente e a tensão desaparece. O ato de rendição é uma ocorrência

inconsciente, não provocada pelo paciente, mesmo que ele assim o deseje. Uma pessoa não pode simplesmente declarar que aceita qualquer coisa senão a aceitação não é total, mas só da boca para fora. Existem palavras que descrevem essa meia aceitação, como: submissão, resignação, cessão, complacência, reconhecimento, concessão e assim por diante. O importante além de admitir, é se render ao fato de que somos completamente impotentes perante o tirano Rei-álcool. No primeiro gole, ele já começa a nos empurrar para o fundo do poço. E de lá só sairemos quando nos prontificarmos a aceitar e escutar, como os que se encontram à beira da morte, as palavras de tantos outros companheiros que, com certeza, já passaram por esse caminho de destruição, e através de Alcoólicos Anônimos conseguiram se manter em recuperação. Devemos nos prontificar a fazer qualquer coisa que nos livre da obsessão impiedosa, e a primeira delas, é rendermo-nos totalmente e nos conscientizar da nossa impotência perante o álcool. Talvez não sejamos culpados pela nossa doença, mas certamente somos responsáveis por mantê-la estacionária.

159 2º Passo Viemos a acreditar que um Poder superior a nós mesmos poderia devolvermos à sanidade No primeiro passo, convenceram-nos de que somos alcoólicos e que nossas vidas são ingovernáveis. Havendo nos reduzido a um estado de desespero absoluto, agora nos informaram que somente um Poder Superior poderá resolver nossa obsessão. Alguns de nós se recusam a acreditar em Deus, outros não conseguem acreditar e ainda outros acreditam na existência de Deus, mas de forma alguma confiam que ele levará a cabo este milagre. Pois é, nos meteram num buraco sem saída, tudo bem, mas e agora, para onde vamos? Alguns abrigam a ideia de que o homem, elevado tão majestosamente de uma simples e primitiva célula, é hoje a ponta de lança da evolução e, portanto, o único Deus que ele conhece. Precisa renunciar a isto para se salvar? Em primeiro lugar, Alcoólicos Anônimos não exige que você acredite em coisa alguma. Todos os doze passos são sugeridos. Em segundo lugar, para alcançar a sobriedade e para manter-se sóbrio, não é preciso aceitar todo o segundo passo de uma x. em terceiro lugar, a única coisa que você realmente precisa é ter a mente aberta. Quando deparar com Alcoólicos Anônimos pela primeira vez, você pode pensar que este negócio de Alcoólicos Anônimos é totalmente anticientífico, e simplesmente recusar-se a aceitar por considerar uma bobagem. Os membros de Alcoólicos Anônimos seguem inúmeros caminhos a procura de fé. Se não se interessar por aquele que lhe sugerem, certamente descobrirá outro que lhe convirá, se ficar atento. Você pode começar a resolver o problema pelo método da substituição. Poderá, se quiser, considerar Alcoólicos Anônimos em si como sua força superior. Muitas pessoas, nele, resolveram seus problemas, com o álcool e, portanto, representam um Poder Superior a você, que nem sequer chegou perto da solução. Esse mínimo de fé bastará. Muitos libertados da obsessão pelo álcool, com suas vidas inexplicavelmente transformadas, chegaram a acreditar no Poder Superior, e a maioria começou a falar em Deus. Às vezes, Alcoólicos Anônimos é aceito com maior dificuldade pelos que perderam ou rejeitaram a fé, do que pelos que nunca a tiveram, pois acham que já experimentaram a fé e não lhes serviu. Experimentaram viver com fé e sem fé e ambas as formas os decepcionaram. A religião afirma que a existência de Deus pode ser comprovada; o agnóstico diz que não pode ser comprovada; e o ateu afirma que tem provas da inexistência de Deus. Afastado da fé, o problema é uma confusão profunda, sem qualquer crença nem alcança a convicção do crente, do agnóstico ou do ateu. Fica-se

160 desnordeado. Ao começarmos a obter êxito material, estávamos felizes então, por que nos preocupar com abstrações teológicas e deveres religiosos, ou com o estado nossas almas na Terra e no além? Bastava-nos o aqui e agora. A vontade de ganhar nos levaria para frente. Então, o álcool começou a nos dominar. Finalmente, sem outra saída, tivemos que sair a procura de nossa fé perdida. Em Alcoólicos Anônimos a descobrimos de novo. Há quem se julgue intelectualmente autossuficiente. Adoram ouvir as pessoas os chamar de gênios ; inflam em balões orgulhosos; acham que podem flutuar acima dos outros utilizando apenas o poder de seus cérebros; a sabedoria é onipotente; o intelecto é capaz de conquistar a natureza. O Deus do intelecto substitui o Deus de seus pais. Porém, mais uma vez, a bebida alcoólica tem outras ideais. Eles, que tão brilhantemente haviam vencido sem esforços, converteram-se nos maiores derrotados de todos os tempos. Viram que seria necessário reconsiderar, senão morreriam. A humildade e o intelecto podem ser compatíveis, conquanto que a humildade esteja em primeiro plano. Quando começaram a entender isso, receberam a dádiva da fé, uma fé que funciona. Outros se sentem desenganados com a religião e suas obras. A bíblia, dizem, está cheia de bobagens. Criticando as pessoas religiosas, sentem-se superiores a elas e não

olham para si, para seus próprios defeitos. Esta falsa forma de respeitabilidade é uma desgraça, no tocante à fé. Contudo, compelidos ao Alcoólicos Anônimos, acabam por aprender melhor. O desafio é a característica predominante de muitos alcoólicos, inclusive o desafio a Deus. Pedem para que Deus lhes dê tudo de bom, inclusive coisas utópicas, isso caso Ele exista, e, quando não conseguem, culpam ao próprio Deus por abandoná-los. Então se convertem em bêbados e rezam a Deus para que os salve. E nada acontece. Essa é a falha mais impiedosa de todas. Para o diabo com este negócio de fé, dizem. Em Alcoólicos Anônimos conhecem o erro de sua rebeldia. A crença significa a confiança e não o desafio. Logo conhecem que a humildade é essencial para sua recuperação. Vários são cheios de fé, embora cheirem a álcool. Eles se sentem devotos inveterados, mas se esquecem de que o mais importante é a qualidade da fé, e não o volume da prática religiosa. Esse é o ponto cego. Consideram praticar a sério suas religiões, mas são superficiais. Acreditam serem iluminados quando não o são. Confundem emocionalismo com sentimentos religiosos. Querem sempre receber sem dar. Sempre dizem: concedei-me as coisas que eu desejo, em vez de: seja feita a vossa vontade. Alguns estarão dispostos a se classificarem de bebedores problema, mas não aceitarão a simples insinuação de que estão mentalmente doentes. São amparados nesta cegueira por um mundo que não compreende a diferença entre o beber racional, e o alcoolismo. A sanidade se define como saúde mental. Contudo, nenhum alcoólico analisando sobriamente seu comportamento destrutivo, poderia se considerar possuidor de saúde mental, caísse a destruição sobre um objeto, ou sobre sua estrutura moral. Sejamos agnósticos,

161 ateus ou ex-crentes, podemos nos agrupar neste passo. A verdadeira humildade e a mente aberta poderão nos conduzir a fé, e toda reunião de Alcoólicos Anônimos é uma segurança de que Deus nos levará de volta à sanidade, se soubermos nos relacionar corretamente com ele. 3º Passo Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus, na forma em que O concebíamos. Nos primeiros dois passos estivemos refletindo. Vimos que éramos impotentes perante o álcool, mais também percebemos que alguma espécie de fé, mesmo que fosse somente em Alcoólicos Anônimos, estava ao alcance de qualquer um. Essas conclusões não requereram ação; requereram apenas aceitação. Através de ação conseguimos interromper a vontade própria que sempre impediu a entrada de Deus ou, se preferir, de um Poder Superior em nossas vidas. Podemos ter fé, mas manter o Poder Superior fora de nossas vidas. Como deixá-lo entrar? Como entregar a vontade e a própria vida aos cuidados do Poder Superior que se pensa possa existir? O passo inicial é a boa-vontade e se libertar do egoísmo. Saber que quanto mais nos dispomos a depender de um Poder Superior, mais independentes nos tornamos. A dependência ao Poder Superior, como se pratica em Alcoólicos Anônimos, realmente é um meio de ganhar a verdadeira independência do espírito. Na vida cotidiana, é alarmante descobrir o quanto somos realmente dependentes e quão inconscientes somos dessa dependência. Toda casa moderna tem fios elétricos que levam força e luz ao seu interior. Ficamos encantados com essa dependência, na maior esperança é que nada possa vir a interromper o suprimento da corrente. Aceitando nossa dependência dessa maravilha da ciência, descobrimos que somos mais independentes pessoalmente. E não somente somos independentes como também nos sentimos mais confortáveis e seguros. A orça corre justamente para onde ela é necessária silenciosa e confortavelmente, a eletricidade essa estranha energia que tão poucas pessoas compreendem supre nossas necessidades mais simples, a as mais desesperadas também. Porém, no momento em que entra em jogo nossa independência mental e emocional, como nos comportamos diferentemente! Mantemos uma filosofia valente, na qual cada um de nós faz o papel de Deus, para nós soa muito bem, mas será que funciona mesmo? Uma boa olhada no espelho servirá de resposta para qualquer alcoólico. A autossuficiência é uma filosofia que não está dando certo e o final é a única ruína. Já sofremos o bastante e é hora de procurar os Alcoólicos Anônimos. Alguns alcoólicos rebeldes concluem que qualquer tipo de dependência é

162 intoleravelmente prejudicial. Mas a dependência de um grupo de Alcoólicos Anônimos ou de um Poder Superior jamais produziu qualquer efeito pernicioso. Portanto, como faria um indivíduo de boa disposição para seguir entregando sua vontade e sua vida aos cuidados do Poder Superior? Não é só livrar-se da dependência do álcool, mas também arrumar toda a bagunça moral, espiritual, física e psíquica que o álcool causou. Nada poderá ser feito apenas com a sua coragem e a vontade desassistida. Certamente, chegou a hora de depender de alguém ou alguma coisa. Ao início, esse alguém provavelmente será seu amigo mais próximo em Alcoólicos Anônimos. A vontade humana de nada serve. Além do álcool existem muitos

outros problemas que também não se vencem apenas com a força de vontade. É preciso haver boa disposição e um ato de vontade própria, um esforço pessoal contínuo para se adaptar aos princípios dos doze passos e, assim se espera, à vontade de Deus. É quando tentamos adaptar a nossa vontade à de Deus que começamos a usá-la corretamente. Para todos nós esta foi uma revelação maravilhosa. Todo nosso problema resultou do abuso da vontade. Havíamos tentado atacar nossos problemas com ela, ao invés de modificá-la, para que estivesse de acordo com a vontade de Deus para conosco. O terceiro passo abre as portas para todos os doze passos. Cada vez que aparecer um momento de indecisão ou de distúrbio emocional, podemos fazer uma pausa, pedir silêncio, e dizer simplesmente: Concedei-me Senhor, a serenidade necessária para aceitar as coisas que não posso modificar, coragem para modificar aquelas que posso, e sabedoria para distinguir uma das outras. 4º Passo Fizemos minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos. A criação nos deu os instintos por alguma razão. Sem eles não seríamos seres humanos completos. Contudo, estes instintos, tão necessários para nossas existências, frequentemente excedem bastante suas funções específicas e insistem em dirigir nossas vidas. Assim, eles nos tiranizam, causam grandes problemas. Acabam por tornar-se de necessários à nossa sobrevivência, em empecilhos físicos e mentais. Descobrir exatamente como, quando e onde nossos desejos naturais nos deformaram é o objetivo do quarto passo. Os alcoólicos deveriam ser capazes de perceber que os instintos desenfreados representam a causa básica de suas bebedeiras destrutivas. Temos nos embriagado para afogar nossos sentimentos de medo, frustração e depressão. Temos nos embriagado para fugir do sentimento de culpa causado por nossas paixões. Temos nos embriagado pela vanglória, para melhor desfrutar sonhos

163 absurdos de ostentação e poder. Não é agradável olhar esta perversão doentia da alma. Os instintos aliados impedem a investigação e se torna mais fácil nos apegarmos a desculpas para evitar o inventário. Nossos problemas e ansiedades atuais, dizemos, são causados pelo comportamento de outras pessoas que realmente precisam fazer um inventário moral. Acreditamos firmemente que, se elas nos tratassem melhor, não teríamos problemas. Nós não somos os culpados. São elas. A maioria dos membros de Alcoólicos Anônimos sofreu severamente por causa da auto justificação, na época das bebedeiras. Para a maioria essa escapatória foi a criadora desculpa. Para beber, e para todo tipo de comportamento louco e prejudicial. Precisávamos beber porque no emprego éramos grandes êxitos, ou fracassos funestos; porque as coisas andavam mal ou andavam bem; em casa nos sufocavam com amor ou porque não nos davam amor algum; porque o nosso time ganhou ou porque o nosso time perdeu. E assim por diante, sem fim. Eram as circunstâncias que nos faziam beber e como não as controlássemos, nos tornamos alcoólicos. Nunca nos ocorreu que precisávamos mudar a nós mesmos para que nos ajustássemos às circunstâncias, fossem quais fossem. Em Alcoólicos Anônimos aprendemos que cada vez que bancávamos os tais, atraíamos os outros contra nós. Geralmente demorava bastante para percebermos como as nossas emoções descontroladas nos vitimavam. Notávamos logo nos outros, mas só vagarosamente em nós. Sem dúvida, o depressivo e arrogante são personalidades extremas, tipos que Alcoólicos Anônimos e o mundo inteiro possuem em abundância. Alguns estão até enquadrados nos dois tipos. Quais são seus defeitos de caráter? Encontrando-os, deve seguir em frente com a nova confiança de que, finalmente está no caminho certo. Devemos concordar que há bastante de errado em nós alcoólicos, havendo muito a que fazer se esperamos conseguir a sobriedade, o progresso e a verdadeira capacidade de enfrentar a vida. Para evitar cair em confusão sobre os nomes que deveríamos dar a estes defeitos, tomemos uma relação, universalmente reconhecida, das principais falhas humanas, os sete pecados capitais: orgulho, avareza, luxúria, ira, gula, inveja e preguiça. Todas estas falhas geram o medo, uma doença da alma em si. Então o medo, por sua vez, gera mais defeitos de caráter. Os medos sem qualquer sentido são cupins que, incansavelmente, devoram os alicerces da vida que tentamos construir. Uma vez que nos sentimos inteiramente dispostos a inventariar a nossa vida e nos esforçamos para fazê-lo minuciosamente, uma luz maravilhosa cai sobre esta cena nebulosa. Ao persistirmos, nasce um tipo de confiança totalmente novo, e é indescritível a sensação de alívio ao nos encarmos finalmente. Estes são os primeiros frutos do quarto passo. Disposto agora a iniciar a busca de seus próprios defeitos, perguntará por onde começar? Como devo fazer para levar a bom termo um inventário de mim

164 mesmo?. Usando seu melhor bom senso sobre o que tem sido errado, poderá fazer um exame geral de sua conduta no que tange a seus instintos primários de sexo, segurança e vida

social. Todos os alcoólicos que beberam até perder seus empregos, suas famílias e seus amigos, precisarão reinquirir-se impiedosamente para determinar até que ponto seus defeitos de personalidade demoliram sua segurança. É por causa de nossas relações deturpadas com parentes, amigos e a sociedade que muitos de nós sofremos mais. Temos sido por demais obtusos e teimosos nestas relações. O fato principal que deixamos de reconhecer é a nossa incapacidade total de manter uma verdadeira intimidade com outro ser humano. Nossa ego mania cava duas armadilhas desastrosas. Insistimos em dominar as pessoas que conhecemos, ou dependemos demais delas. Se nos apoiamos demasiadamente nas pessoas, mais cedo ou mais tarde nos decepcionarão, pois também são humanos e não podem absolutamente satisfazer as nossas exigências incessantes. Assim, nossa insegurança cresce e se inflama. Quando tentamos, habitualmente, manipular os outros para que cumpram nossas teimosas vontades, revoltam-se e resistem fortemente. Então, deixamos crescer os sentimentos feridos, a mania de perseguição e o desejo de retaliação. Conforme redobramos nossos esforços para controlar, e continuamos fracassando, nosso sofrimento torna-se agudo e constante. Em nenhuma ocasião procuramos ser um membro da família, um amigo entre amigos, um colega entre os outros, ou um membro útil da sociedade. Sempre nos esforçamos para chegar até o topo do morro, ou então para nos escondermos à sombra dele. Da verdadeira fraternidade pouco conhecíamos. Alguns podem achar que sua história não foi tão ruim na superfície. Mas frequentemente ficamos embaraçados ao descobrir que isto se deve simplesmente ao fato de haveremos enterrado tais defeitos no mais profundo de nós mesmos, debaixo de grossas camadas de auto justificação. Sejam quais forem os defeitos, acabaram por nos emboscar no alcoolismo e na miséria. Portanto, minuciosamente deveria ser o lema quando se trata de um inventário. Neste sentido, é sábio escrevermos nossas perguntas e respostas. Servirá como ajuda aos pensamentos claros e á avaliação honesta. Será a primeira indicação tangível de nossa total disposição de tocar em frente. 5º Passo Admitimos perante Deus, perante nós mesmos e perante outro ser humano, a natureza exata de nossas falhas. Quando se trata de desinflar o ego, poucos passos são mais duros de aceitar que o quinto passo. A experiência de Alcoólicos Anônimos nos indicou que não podemos viver sozinhos; fizemos um inventario e é hora de falar com alguém a esse respeito. Recusar-se a pratica do quinto passo, é uma atitude atrapalhada que causa

165 problemas. Algumas pessoas são incapazes de permanecerem sóbrias, outras recaem por não terem feito a verdadeira limpeza de casa. Este sistema de admitir os próprios defeitos à outra pessoa é, sem duvida, muito antigo. Tem sido validada em todos os séculos, e caracteriza a vida de toda pessoa espiritualmente orientada e verdadeiramente religiosa. Hoje, a religião, psicólogos e psiquiatras apontam essa necessidade e Alcoólicos Anônimos, vai ainda mais longe, e afirma que a pessoa não consegue se manter sóbria. Diante desse consenso geral, parece claro que a graça divina não nos tocará para expulsar nossas obsessões destrutivas. Com o quinto passo virá o benefício de livrar-nos da terrível sensação de isolamento que sempre tivemos. Aquela sensação de que éramos atores num palco e subitamente descobríamos que não sabíamos uma só linha sequer de nosso papel. Era uma razão pela qual amávamos tanto o álcool. Ele nos permitia desempenhar nosso papel a qualquer tempo. Mas, acabou nos prejudicando; finalmente, nos arrasava e deixava numa solidão aterrorizante. Vamos ter também na prática do quinto passo, a deliciosa sensação de que podemos ser perdoados, não importando o que tenhamos feito ou pensado. Além disso, pela primeira vez, nos sentíamos verdadeiramente capazes de perdoar aos outros, não importando quão profundamente sentíssemos que nos houvessem maltratado. Outra grande dádiva que podemos esperar por confiar nossos defeitos a outro ser humano é a humildade. Maior realismo e, portanto, mais honestidade a nosso respeito são os nossos grandes e positivos benefícios que ganhamos sob a influência do quinto passo. Precisamos da ajuda externa de Deus e de um ser humano para saber, com certeza, a verdade a nosso respeito e admiti-la. Unicamente através de uma discussão sobre nós mesmos, sem esconder nada, estando dispostos a receber advertências e aceitar conselhos, podemos começar a caminhar em direção ao pensamento correto, à honestidade sólida e à autêntica humildade. Nosso próximo problema será descobrir a pessoa na qual iremos confiar. É preciso cuidado, pois será necessário compartilhar com ela, fatos a nosso respeito que ninguém mais deva saber. Se a nossa confiança nela estiver bem desenvolvida, se ela se mantém abstinência, tem experiência e conseguiu superar vários problemas, talvez iguais aos nossos, então será uma boa escolha. Mesmo depois de ter encontrado a pessoa, o aproximar-se dela requer muita decisão. Desde que você nada esconda, sua sensação de alívio aumentará de minuto a minuto. As emoções

reprimidas durante anos saem de seu confinamento, e milagrosamente desaparecem ao serem expostas. À medida que a dor diminui, é substituída por uma tranquilidade balsâmica. E quando a humildade e a serenidade se misturam desta maneira, outra importantíssima coisa é capaz de ocorrer. Muitos Alcoólicos Anônimos anteriormente agnósticos ou ateus, dizem

166 que foi nessa fase do quinto passo que realmente sentiram, pela primeira vez, a presença de Deus. É um passo em direção a sobriedade plena e significativa. 6º passo Prontificamo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter. Uma pessoa cheia de disposição e honestidade suficientes para, repetidamente, experimentar o sexto passo com respeito a todos seus defeitos em absoluto sem qualquer reserva tem realmente andado um bom pedaço no campo espiritual e, portanto, merece ser chamado de um homem que está sinceramente empenhado em crescer à imagem e semelhança do criador. A cada membro sóbrio de Alcoólicos Anônimos foi concedida a libertação da obstinada e potencialmente fatal obsessão para o beber. Portanto, de forma literal e completa, todos Alcoólicos Anônimos se prontificaram inteiramente a deixar que o Poder Superior removesse de suas vidas a mania pelo álcool. E o Poder Superior passou a fazer justamente isso. Quando homens e mulheres derramam tanto álcool para dentro de si, destroem suas vidas e cometem um ato totalmente antinatural. Contrariando seu desejo instintivo de auto preservação, parecem estar resolvidos à autodestruição. Atuam contra seu instinto mais profundo. Por estarem humilhados pela terrível surra administrada pelo álcool, a graça de Deus pode neles penetrar e expelir a obsessão. Aqui, então, seu poderoso instinto de viver pode cooperar plenamente com a decisão do criador de lhes dar nova vida. Pois tanto a natureza quanto Deus abominam o suicídio. Se pedimos, Deus certamente perdoará nossas negligências. Porém, nunca irá nos tornar brancos como a neve e nos manterá assim, sem a nossa cooperação. Não podemos esperar que todos nossos defeitos de caráter sejam eliminados como foi nossa compulsão de beber. Alguns deles podem ser eliminados, mas com a maioria teremos de nos contentar com uma melhora que requer paciência. Se quisermos obter algum resultado concreto na prática deste passo para a solução de problemas do álcool, precisamos fazer uma nova tentativa no sentido de limparmos a mente dos preconceitos. Teremos de enfrentar alguns dos nossos piores defeitos de caráter e tomar medidas para removê-los o mais rápido possível. No momento em que dizemos: nunca, jamais, fechamos nossa mente à graça de Deus. A demora é perigosa e a rebeldia pode significar a morte. Esse é o ponto exato em que teremos de abandonar os nossos objetivos limitados e avançarmos em direção à vontade de Deus para conosco.

167 7º passo Humildemente rogamos a Ele que nos livrasse de nossas imperfeições. Conseguir maior humildade é o princípio fundamental de cada um dos doze passos de Alcoólicos Anônimos, pois sem um certo grau de humildade, nenhum alcoólico poderá permanecer sóbrio. Além disso, quase todos os Alcoólicos Anônimos descobriram que sem desenvolver esta preciosa virtude além de estritamente necessário à sociedade, não terão muitas probabilidades de se manterem sóbrios e felizes. Muitas pessoas não praticam, mesmo ligeiramente, a humildade como um modo de vida. Uma boa parte da conversa cotidiana que ouvimos, e muito do que lemos, salienta o orgulho que o homem tem de suas próprias realizações. Certamente nenhum alcoólico e, sem dúvida, nenhum membro de Alcoólicos Anônimos quer condenar os avanços e os bens materiais. Porém, vivendo segundo tal pensamento, o alcoólico mais que ninguém se atrapalhou. Quando estávamos obtendo êxito, bebíamos para viver sonhos ainda maiores e quando estávamos frustrados, mesmo um pouco, bebíamos até o esquecimento. Ao invés de considerar a satisfação de nossos desejos materiais como meios pelos quais podíamos viver e funcionar como humanos, entendemos que estas satisfações constituíam a única finalidade e objetivo da vida. Nunca nos ocorreu fazer da honestidade, da tolerância e do verdadeiro amor ao próximo e a Deus, a base do viver cotidiano. Enquanto estávamos convencidos que podíamos viver exclusivamente pela nossa força e inteligência, tornava-se impossível a fé num Poder Superior que funcionasse. Faltava esse ingrediente básico de toda humildade, o desejo de solicitar e fazer a vontade de Deus. Só ao fim de 1ª longa estrada, marcada por sucessivas derrotas, humilhações e esmagamento definitivo de nossa autossuficiência, começamos a sentir a humildade como algo mais do que uma condição de desespero rastejante. Somos obrigados a escolher entre os sacrifícios das tentativas e as penalidades inapeláveis de não tentar. Poderemos ainda não dar à humildade um valor alto como virtude pessoal desejável, porém reconhecemos que é uma ajuda necessária à nossa sobrevivência. Desfrutamos momentos em que sentimos algo parecido à verdadeira paz de espírito. Para aqueles de nós que, até então, conheceram somente a

excitação, a depressão ou a ansiedade, esta nova paz conquistada é uma dádiva inestimável. Realmente, foi acrescentado algo novo. Anteriormente, a humildade foi uma alimentação forçada, mas, agora começa a significar o ingrediente nutritivo que nos pode trazer a serenidade. Em Alcoólicos Anônimos observamos e escutamos. Por todo lado percebemos o fracasso e a miséria transformados, pela humildade, em valores inestimáveis. Ouvimos histórias após histórias de como a humildade havia convertido a fraqueza em força. Em todos os casos, o sofrimento havia sido o preço de

168 ingresso para uma nova vida. A humildade é um remédio para a dor. Começamos a ter menos medo da dor e desejar a humildade mais do que nunca. Percebemos que não era necessário sermos levados à humildade por cacetadas e pancadas. Podíamos procurá-la voluntariamente. Ela não era mais algo que precisávamos ter e sim algo que queríamos ter. Toda a ênfase do sétimo passo é sobre a humildade. Na realidade, está nos dizendo que agora devemos estar dispostos a tentar a humildade na procura da remoção de nossas outras falhas, da mesma forma como fizemos quando admitimos que éramos impotentes perante o álcool e chegamos a acreditar que um Poder Superior a nós poderia nos devolver à sanidade. Se esse grau de humildade nos tornou capazes de descobrir a graça pela qual uma obsessão assim fatal pôde ser banida, então deve existir esperança de obter o mesmo resultado em relação a qualquer outro problema que possamos ter. 8º passo Fizemos uma relação de todas as pessoas que tínhamos prejudicado e nos dispusemos a reparar os danos a elas causados. Aprender a viver em paz, companheirismo e fraternidade com qualquer homem ou mulher, é uma aventura comovente e fascinante. O primeiro a fazer é uma relação de pessoas que prejudicamos ou que nos prejudicaram na nossa adicção. Há um obstáculo difícil a ser transposto, é o perdão. Evitando encarar as ofensas que temos dirigido a outro, costumamos salientar, com ressentimento, as afrontas que ele nos tem feito. Isso acontece especialmente quando ele, de fato, tenha se comportado mal. Triunfalmente nos agarramos à sua má conduta como desculpa perfeita para minimizar ou esquecer a nossa. Ora, lembremo-nos de que os alcoólicos não são os únicos afligidos por emoções doentias. Além do mais, geralmente é um fato que, quando bebíamos, nosso comportamento agravava os defeitos dos outros. Em muitos casos estamos, na realidade, em frente a co-sofredores, pessoas que tiveram seus problemas aumentados pela nossa contribuição. A perspectiva de chegar a visitar ou mesmo escrever às pessoas envolvidas, agora nos parecia difícil, sobretudo quando lembrávamos a desaprovação com que a maioria delas nos encarava. Também havia casos em que havíamos prejudicado certas pessoas que, felizmente, ainda desconheciam que haviam sido prejudicadas. Alguns de nós tropeçaram em um obstáculo bem diferente. Apegamo-nos à tese de que, quando bebíamos, nunca ferimos alguém, exceto nós mesmos. Essa atitude é o resultado final do esquecimento forçado. Mas, embora, às vezes, totalmente esquecidos, os conflitos emocionais que nos prejudicaram se ocultam e permaneceram, em lugar profundo, abaixo do nível da consciência.

169 É necessário que tiremos de um exame de nossas relações pessoais toda informação possível sobre nós e nossas dificuldades fundamentais, haja vista que as relações deficientes com outros seres humanos quase sempre foram a causa imediata de nossas mágoas, inclusive de nosso alcoolismo. Os danos que causamos a outras pessoas, poderíamos dizer que é o resultado de choques de instintos, que causam prejuízos físicos, mentais, emocionais ou espirituais às pessoas. Deveríamos, é claro, ponderar e pesar cada caso cuidadosamente. Não devemos exagerar nem os nossos defeitos, nem os deles. Haveremos de querer nos apegar à decisão de admitir as coisas que nós temos feito, ao mesmo tempo em que desculpamos as injúrias feitas a nós, sejam elas reais ou imaginárias. 9º passo Fizemos reparações diretas dos danos causados a tais pessoas, sempre que possível, salvo quando fazê-lo significasse prejudicá-las ou a outrem. Após haver elaborado a relação das pessoas as quais prejudicamos, refletido bem sobre cada caso específico e procurado nos imbuir do propósito correto de agir, veremos que o reparo dos danos causados divide em várias classes aqueles aos quais nos devemos dirigir. Haverá os que deverão ter preferências, tão logo estejamos razoavelmente confiantes em poder manter nossa sobriedade. Haverá aqueles aos quais poderemos fazer uma reparação apenas parcial, para que revelações completas não façam a eles e a outros mais danos do que reparos. Haverá outros casos em que a ação deverá ser adiada, e ainda outros em que, pela própria natureza da situação, jamais poderemos fazer um contato pessoal direto. Precisamos estar preparados para aceitar que as pessoas nos desculpem, perdoem, ou que não o façam. Isto jamais deverá nos desviar de nosso objetivo firme e constante. Acima de

tudo, devemos estar absolutamente seguros de que não estamos demorando por causa do medo. Pois a disposição de aceitar todas as consequências de nossos atos passados e, ao mesmo tempo, de assumir a responsabilidade pelo bem-estar de outros, constitui o próprio espírito do nono passo. 10º passo Continuamos fazendo o inventário pessoal e, quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente.

170 Não é necessário no décimo passo, perambularmos pelo passado. É necessário isto sim, a admissão e correção dos erros agora. É neste verdadeiro balancete diário, que creditamos a nosso favor ou debitamos contra nós as coisas que julgamos bem ou mal feitas. A cada seis meses, devemos juntamente com nosso padrinho, fazer uma limpeza geral que é uma revisão importante de nossos comportamentos diante das várias situações surgidas no período e anotadas diariamente. No início pode parecer difícil escrever diariamente sobre todas situações que nos levaram a emoções boas ou más, porém, o inventário, com o passar do tempo, passará a fazer parte integrante de nossa vida diária e não uma coisa rara ou à parte. É um preceito espiritual, o de que cada vez que estamos perturbados, seja qual for a causa, alguma coisa em nós está errada. Se ao sermos ofendidos, nos irritamos, é sinal de que também estamos errados. O rancor, embora justificável, devemos deixar para aqueles que possam melhor controlá-lo. Fomos atingidos por ressentimentos, nossas mágoas não tinham importância. Estragávamos nosso dia com mau gênio, revolta, incapacidade de distinguir se os rancores eram justificados ou não, mas também, tanto fazia, pois a nosso ver, sempre tínhamos razão, os outros é que estavam sempre errados e nos perseguiam sem motivos. Nossas emoções invariavelmente eram de ira, ciúme, inveja, auto piedade, orgulho ferido etc. e esses sentimentos nos levavam diretamente à garrafa. O inventário relâmpago visa nossas variações de humor, especialmente aquelas quando pessoas ou novos acontecimentos nos desequilibram e nos levam à tentação de cometer enganos. Para se evitar as terríveis bebedeiras secas, necessitamos autodomínio, disposição para admitir nossa culpa e, igualmente, para desculpar as outras pessoas. Não se martirize: essas disciplinas não são fáceis, mas nosso objetivo não é a perfeição e sim o aperfeiçoamento. Humildade faz muito bem e devemos nos lembrar a todo instante, que se hoje estamos sóbrios é porque Deus o quis, e qualquer vitória que, porventura, estamos gozando, é mais êxito dele do que nosso. Ao desapontarmos aluem, devemos admiti-lo imediatamente, sempre perante nós e, se houver utilidade, perante a pessoa também. Evidentemente que nem tudo são erros. No nosso dia-a-dia, praticamos uma porção de atos construtivos que ao relatarmos no inventário relâmpago, nos fornecem o estímulo necessário para prosseguir. É uma excelente hora para refletir se agirmos movidos pelas emoções e qual teria sido o melhor comportamento. Aprender a identificar, admitir e corrigir nossas possíveis falhas, todos os dias constitui a essência da edificação do caráter e da vida correta. O sincero arrependimento pelos danos causados, a gratidão genuína pelas bênçãos recebidas e a disposição de tentar melhores coisas amanhã, serão os valores permanentes que procuraremos. Tendo, dessa forma, feito o exame meticuloso de nosso dia, sem deixar de incluir as coisas bem feitas e tendo

171 vasculhado nossos corações, sem medo ou concessões, estamos realmente prontos para agradecer a Deus todas as graças recebidas e podemos, então, dormir com a consciência tranquila. 11º passo Procuramos, através da prece e da meditação, melhorar nosso contato consciente com Deus, na forma em que O concebíamos, rogando apenas o conhecimento de Sua vontade em relação a nós, e forças para realizar essa vontade. A oração e a meditação são nossos meios principais de contato consciente com Deus. Muitas vezes pensamos que auxiliar outro alcoólico já é o bastante e ao esquecermos da prática da oração e meditação, ou só a praticando nos momentos de emergências, estamos recusando um suporte essencial ao bem estar das nossas mentes, emoções e intuições. As práticas do autoexame, da meditação e da oração estão diretamente interligadas. Usadas separadamente, elas podem trazer muito alívio e benefício, mas quando são relacionadas e interligadas logicamente, resultam em uma base inabalável para toda a vida. Como nos foi dado perceber, é pelo exame de nossos próprios pensamentos e sentimentos que conseguimos que uma nova visão, ação e graça venham a influir no lado escuro e negativo de nosso ser. Vamos querer que o bem que está dentro de todos nós, cresça e floresça. Sabemos que poucas coisas podem crescer na escuridão. A meditação é um passo em direção ao sol. Pergunta: Mas o que é a oração e a meditação? Como podemos fazê-las e qual a diferença entre as duas? Bem poderíamos começar desta maneira: primeiro procuremos uma oração que seja boa de fato. Não será necessário procurar muito. Iniciemos com uma que é clássica: a oração de São Francisco.

Meditando sobre ela, podemos sentir que primeiro ele quis tornar-se um instrumento de paz. Então ele pediu a graça de levar amor, perdão, harmonia, verdade, fé, esperança, luz e alegria a todos quantos pudesse. Depois veio a expressão de uma aspiração e de uma esperança para ele próprio. Ele esperava que se Deus quisesse, lhe fosse permitido ser capaz de encontrar alguns desses tesouros também. Isso ele tentaria realizar através do que chamou de dar de si mesmo. O que ele quis dizer com é dando que se recebe e como se propôs a consegui-lo? Ele achava melhor consolar e não ser consolado; compreender e não ser compreendido; perdoar e não ser perdoado.

172 Ao pensarmos em quanto valor dávamos, em outro tempo, à imaginação que tentava criar a realidade de dentro das garrafas, veremos que nada há de mal na imaginação construtiva. A meditação é algo que pode ser desenvolvido. Ela não tem limites, é uma aventura individual que cada um realiza a sua maneira e o objetivo é o mesmo: melhorar nosso contato consciente com Deus, com sua graça, sabedoria e amor. Já a oração, é a elevação do coração e da mente para Deus. O estilo comum de oração é uma petição a Deus. Mas seja ela qual for, faz-se necessário a extensão: nos dê o conhecimento de sua vontade em relação a nós e forças para realizá-la. Nos momentos de fortes perturbações emocionais, manteremos nosso equilíbrio se nos lembrarmos de uma oração qualquer ou frase que, particularmente, nos tenha agradado e a repetirmos algumas vezes. Devemos orar para que se faça a vontade de Deus, seja ela qual for, tanto para nós como para os outros. Devemos nos conscientizar de que Deus, efetivamente, age de maneira misteriosa na realização de suas maravilhas e ele conhece nossas necessidades e o momento certo de agir. É importante sabermos que o amor de Deus vela sobre nós. Pensando assim, não mais nos sentiremos abandonados, amedrontados e sem objetivo na vida. Começamos a ver a verdade, a justiça e o amor com os valores reais e eternos e não mais unicamente com a nossa visão materialista dos fatos. 12º passo Tendo experimentado um despertar espiritual, graças a esses Passos, procuramos transmitir essa mensagem aos alcoólicos e praticar esses princípios em todas as nossas atividades. No 12º passo, o prazer de viver é o tema e a ação sua palavra chave. Devemos nos doar aos que ainda sofrem, sem pedir nada em troca, pois aquilo que recebemos de graça, também o devemos dar de graça. O despertar espiritual é diferente para cada pessoa, mas existem coisas em comum entre si. A pessoa se torna capaz de fazer, sentir e acreditar em coisas como antes não podia. É uma nova maneira de se e um novo estado de consciência. A vida não é mais um beco sem saída, nem algo a ser suportado ou dominado. Agora há um grau de honestidade, tolerância, dedicação, paz de espírito e amor, dos quais se supunha totalmente incapaz. Em Alcoólicos Anônimos, até o último dos recém-chegados descobre recompensas nunca sonhadas quando procura ajudar seu irmão alcoólico. Isto de fato, é dar, nada pedindo em troca. Não se espera de seu companheiro qualquer paga ou mesmo amor. E então, descobre que, pelo paradoxo divino contido nessa maneira de dar, já recebeu a sua própria recompensa, não importando se seu irmão foi ajudado ou não.

173 Contemplar os olhos dos homens e mulheres se abrirem maravilhados à medida que passam da treva para a luz, suas vidas se tornando rapidamente cheias de propósito e sentido, famílias inteiras se reintegrando, o alcoólico marginalizado sendo recebido alegremente em sua comunidade como cidadão respeitável, e acima de tudo, ver estas pessoas despertadas para a presença de um amantíssimo em suas vidas são fatos que constituem a essência do bem que nos invade, quando levamos a mensagem de Alcoólicos Anônimos ao irmão sofredor. Descobrimos que somos capazes de suportar nossos reveses e que os maiores desafios nos vêm dos pequenos e crônicos problemas da vida. Nossa resposta está em aumentar nosso desenvolvimento espiritual. E, ao crescermos espiritualmente, içamos sabendo que as velhas atitudes precisam sofrer drástica revisão. A satisfação de nossos instintos não pode ser o objeto exclusivo, a única finalidade da vida. Se pusermos os instintos em primeiro lugar, estaremos colocando a carroça diante dos bois e seremos arrastados para a desilusão. Ao contrário, se nos dispusermos a elevar ao primeiro plano o nosso crescimento espiritual, então, e apenas então, teremos chance. Querendo ter e fazer as coisas à nossa maneira, fomos lançados em situações intratáveis com outras pessoas. Ou a dominávamos ou dependíamos delas, e isso invariavelmente as levava a nos repelir ou abandonar por completo. O alcoolismo para nós representou a solidão, apesar de que estivéramos cercados por pessoas que nos amavam. E quando a nossa prepotência havia espantando a todos e nosso isolamento se tornara total, fomos bancar os importantes em botequins de quinta categoria e, então sozinhos, perambular sem rumo pelas ruas. Para aqueles de nós que eram assim, Alcoólicos Anônimos

teve um sentido muito especial. Através dele começamos aprendendo a manter voas relações com as pessoas que nos compreendem; não há mais necessidade de ficarmos sós. Já não nos esforçamos mais para dominar ou controlar os que nos cercam com o sentido de tornarmos importantes. Não mais perseguimos a fama e a gloria a fim de sermos elogiados. Quando, devido aos bons serviços que prestamos a parentes, amigos, patrões e à comunidade, atraímos a simpatia geral e, às vezes, somos escolhidos para funções de maior responsabilidade e confiança, tentamos ser humilde nos agradecimentos e nos esforçamos mais ainda com o ânimo de amar e servir. A liderança autêntica é aquela que tem por base o exemplo construtivo e não as efêmeras exibições de poder e glória.