

PREFÁCIO

DA PRIMEIRA EDIÇÃO EM PORTUGUÊS

Este livro, originalmente publicado em 1939, na altura em que os membros de A.A. eram apenas cerca de uma centena, foi traduzido em 27 línguas. Em Novembro de 1994, data prevista para a publicação desta edição, o número de membros de Alcoólicos Anónimos a nível mundial foi avaliado moderadamente em mais de 2.000.000 com mais de 90.000 grupos em 141 países. Esta tradução contém o texto básico do programa A.A. de recuperação da doença do alcoolismo, programa esse cuja mensagem tem permanecido inalterada ao longo de mais de cinco décadas. Embora algumas referências e expressões que aparecem no texto reflectam realidades históricas e sociais dos Estados Unidos da América há meio século, a essência do programa de A.A. afigura-se eminentemente traduzível; os seus princípios básicos, independentemente da língua em que são expressos, têm sido aplicados com êxito por indivíduos de ambos os sexos de todas as idades e de nacionalidades muito diferentes em todo o mundo. Diferenças linguísticas, distinções sociais e profissionais, diferenças de classe, sexo ou etnia que, por vezes têm levantado enormes barreiras em outras esferas da actividade humana, parecem não constituir obstáculo à transmissão eficaz da mensagem de A.A., mensagem essa que se baseia na experiência partilhada de sofrimento e está enraizada numa comunidade de amor que transcende os caprichos de nascimento e circunstância.

INTRODUÇÃO

(À 3ª EDIÇÃO AMERICANA)

Esta é a terceira edição* do livro "Alcoólicos Anónimos". A primeira edição apareceu em Abril de 1939 e, nos dezasseis anos seguintes, mais de 300.000 exemplares foram postos em circulação. A segunda edição, publicada em 1955, atingiu mais de 1.150.000 exemplares.

Por este livro se haver tornado o texto básico da nossa Sociedade e ter ajudado tantos alcoólicos, homens e mulheres, a se recuperarem, existe um sentimento que se opõe a quaisquer mudanças radicais que se pretendam introduzir.

Consequentemente, a primeira parte que descreve o programa de recuperação de A.A., preservou-se sem alteração ao longo de revisões efectuadas na segunda e terceira edições. A parte chamada "A Opinião do Médico" manteve-se intacta, tal como foi originalmente redigida em 1939 pelo falecido Dr. William D. Silkworth, o maior benfeitor médico da nossa Sociedade.

Na segunda edição foram acrescentados os apêndices, as Doze Tradições e as direcções para se entrar em contacto com o A.A.. Mas a principal modificação diz respeito à parte das histórias pessoais, que foi alargada para reflectir o crescimento da Comunidade. "A História de Bill", "O Pesadelo do Dr. Bob" e uma outra história pessoal da primeira edição deixaram-se intactas; três foram editadas e a uma delas deu-se-lhe outro título; foram redigidas novas versões de

duas histórias com novos títulos; acrescentaram-se trinta novas histórias; e a secção das histórias foi dividida em três partes, com os mesmos títulos. Nesta terceira edição, a Parte I ("Os Pioneiros de A.A.") não sofreu alteração. Nove das histórias na Parte II ("Eles Pararam A Tempo") foram transpostas da segunda edição; oito novas histórias foram acrescentadas. Na Parte III ("Eles Perderam Quase Tudo") conservaram-se oito histórias e cinco são novas. Todas as modificações feitas ao longo dos anos no Livro Azul (a alcunha predilecta que os membros de A.A. dão a este volume) têm a mesma finalidade: a de representar mais exactamente a Comunidade dos Alcoólicos Anónimos e desse modo chegar a mais alcoólicos. Se tem um problema de bebida, esperamos que se detenha ao ler uma das quarenta e quatro histórias pessoais e pense: "De facto, isto aconteceu-me"; ou, mais importante, "Sim, eu senti-me assim"; ou, o mais importante de tudo, "Sim, eu acho que este programa também pode resultar para mim".

PREFÁCIO DA PRIMEIRA EDIÇÃO

Prefácio como apareceu na primeira impressão da primeira edição em 1939.

Nós, os Alcoólicos Anónimos, somos mais de uma centena* de homens e mulheres que nos recuperámos de uma condição mental e física aparentemente irremediável. O objectivo principal deste livro é de explicar a outros alcoólicos precisamente como nos recuperámos. Esperamos que estas páginas se tornem tão convincentes que não seja necessária mais nenhuma prova de autenticidade. cremos que a descrição das nossas experiências ajudará todos a entender melhor o alcoólico. Muitos não compreendem que o alcoólico é uma pessoa muito doente. Além disso, temos a certeza de que o nosso modo de vida tem vantagens para todos.

É importante permanecermos anónimos porque actualmente somos muito poucos para atendermos ao grande número de pedidos pessoais que possam resultar desta publicação. Como somos na maior parte pessoas de negócios ou com profissões liberais, não poderíamos, nestas circunstâncias, prosseguir convenientemente com os nossos empregos. Gostaríamos que ficasse bem claro que a nossa actividade junto de alcoólicos não é profissional.

Ao escrevermos ou falarmos publicamente sobre alcoolismo, recomendamos a todos os nossos membros que omitam o seu nome e se identifiquem em vez disso como "um membro dos Alcoólicos Anónimos".

Muito sinceramente pedimos de igual modo à imprensa que respeite este pedido, porque senão seríamos muito prejudicados.

Não somos uma organização no sentido convencional do termo. Não há taxas de admissão nem quotas de qualquer espécie. O único requisito para ser membro é um desejo sincero de parar de beber. Não estamos ligados a nenhuma religião, seita ou confissão em particular, nem nos opomos a quem quer que seja. Procuramos simplesmente ser de utilidade aos que sofrem desta doença.

Teremos interesse em ter notícias dos que obtiverem resultados com este livro, particularmente dos que começaram a trabalhar com outros alcoólicos. Gostaríamos de ajudar nesses casos. Quaisquer perguntas por parte de organismos científicos, médicos e religiosos serão bem recebidas.

* Escrito em 1939.

PREFÁCIO DA SEGUNDA EDIÇÃO

Os números referidos neste prefácio descrevem a Comunidade em 1955

Desde que foi escrito o Prefácio original deste livro em 1939, produziu-se um milagre em grande escala. A nossa primeira tiragem expressava a esperança de "que um dia todo o alcoólico em viagem possa encontrar no seu destino um grupo de Alcoólicos Anónimos. Já," prosseguia o texto inicial, "surgiram noutros sítios grupos de dois, três e cinco de nós."

Passaram dezasseis anos entre a primeira impressão deste livro e o aparecimento da nossa segunda edição em 1955. Neste curto espaço de tempo, os Alcoólicos Anónimos cresceram rapidamente para 6.000 grupos com um número de membros que excede de longe 150.000 alcoólicos recuperados. Há grupos em todos os Estados Unidos da América e em todas as províncias do Canadá. O A.A. conta com várias comunidades florescentes nas Ilhas Britânicas, nos países Escandinavos, na África do Sul, na América do Sul, no México, no Alasca, na Austrália e no Havai. Em suma, inícios prometedores foram feitos em 50 países estrangeiros ou possessões americanas. Neste momento, estão em formação grupos na Ásia. Muitos dos nossos amigos encorajam-nos, dizendo que isto é apenas um começo, um simples presságio de um futuro ainda mais vasto que se nos depara.

A centelha que iria dar origem ao primeiro grupo A.A. surgiu em Akron, Ohio, em Junho de 1935, por ocasião de uma conversa entre um corretor da Bolsa de Nova Iorque e um médico de Akron. Seis meses antes, o corretor tinha-se libertado da sua obsessão pelo álcool através de uma inesperada experiência espiritual, na sequência de um encontro com um amigo alcoólico que tinha estado em contacto com os Grupos de Oxford dessa época. Tinha também sido imensamente ajudado pelo falecido Dr. William D. Silkworth, um especialista em alcoolismo de Nova Iorque, que é actualmente venerado como uma espécie de santo da ciência médica pelos membros de A.A. e, cuja história, que data das origens da nossa Sociedade, figura nas primeiras páginas deste livro. Através deste médico o corretor aprendeu a grave natureza do alcoolismo. Sem conseguir aderir a todos os princípios dos Grupos de Oxford, ele compenetrara-se da necessidade do inventário moral, da confissão dos defeitos de personalidade, da reparação dos danos causados a outros, da disponibilidade para ajudar os outros e da necessidade da crença e dependência de Deus.

Antes da sua viagem a Akron o corretor tinha-se empenhado com grande esforço junto de muitos alcoólicos, com base na teoria de que só um alcoólico pode ajudar outro alcoólico, embora só tenha conseguido com isso manter-se ele próprio sóbrio. O corretor fora a Akron num assunto de negócios que tinha fracassado, deixando-o no pavor de poder recomeçar a beber. De repente, tomou consciência de que para se salvar a si próprio, tinha de levar a sua mensagem a outro alcoólico. Este outro alcoólico veio a ser o médico de Akron.

Este médico tinha repetidamente tentado resolver o seu dilema alcoólico por meios espirituais, porém sem o conseguir. Mas, quando o corretor lhe comunicou a descrição do Dr. Silkworth sobre o alcoolismo e o seu carácter irremediável, o médico voltou-se de novo para a solução espiritual da sua doença com uma disposição que nunca tinha tido até aí. Ficou sóbrio sem nunca mais voltar a beber até ao momento da sua morte em 1950. Isto veio aparentemente provar que um alcoólico podia influenciar outro de um modo que uma pessoa não alcoólica jamais poderia fazer. A experiência indicava igualmente que o trabalho persistente de um alcoólico com outro era vital para uma recuperação permanente.

Os dois homens começaram então activamente a dedicar os seus esforços aos alcoólicos que chegavam à enfermaria do Akron City Hospital. Justamente o seu primeiro caso, considerado desesperado, recuperou imediatamente e veio a ser o terceiro membro de A.A. Nunca mais voltou a beber. Esta actividade prosseguiu em Akron durante o verão de 1935. Os fracassos foram muitos com êxitos pontuais animadores. Quando o corretor voltou para Nova Iorque no outono de 1935, o primeiro grupo de A.A. estava na realidade já formado, embora ninguém se tivesse apercebido disso na altura.

No final de 1937, o número de membros com um período de sobriedade apreciável era suficiente para convencer os outros de que uma nova luz tinha surgido no mundo sombrio dos alcoólicos.

Um segundo pequeno grupo formou-se rapidamente em Nova Iorque. Além disso, alcoólicos dispersos por vários sítios tinham captado os princípios básicos utilizados em Akron ou Nova Iorque e tentavam formar novos grupos noutras cidades.

Tinha agora chegado a altura, pensavam os membros dos grupos que prosseguiram com os seus esforços, de anunciar ao mundo a sua mensagem e singular experiência. Esta determinação deu os seus frutos na primavera de 1939 com a publicação deste livro. Tinha-se atingido aproximadamente uma centena de membros, homens e mulheres. A sociedade nascente, até aí sem nome, começou então a chamar-se Alcoólicos Anónimos em função do título do seu próprio livro. O período inicial de andar à deriva chegava ao seu fim e o A.A. entrava numa nova fase da sua época pioneira.

O aparecimento do novo livro deu origem a uma série de acontecimentos. O Dr. Harry Emerson Fosdick, eclesiástico de renome, fez-lhe uma crítica favorável. No outono de 1939, Fulton Oursler, então director da revista Liberty, publicou nesta revista um artigo intitulado "Os Alcoólicos e Deus". O artigo desencadeou uma avalanche de 800 pedidos de informação desesperados ao pequeno escritório recém-constituído de Nova Iorque. Respondeu-se a cada pergunta com um cuidado minucioso e enviaram-se folhetos e livros. Homens de negócios, já membros de grupos existentes, foram ter com eventuais novos membros durante as suas viagens. Formaram-se novos grupos e descobriu-se, para surpresa geral de todos, que a mensagem de A.A. podia ser transmitida tanto por correio como

verbalmente. No fim de 1939, estimava-se em 800 o número de alcoólicos em vias de recuperação.

Na primavera de 1940, John D. Rockefeller Jr., ofereceu um jantar a vários amigos para o qual tinha convidado membros de A.A. para contarem as suas experiências. Esta novidade espalhou-se rapidamente pelo mundo fora através da imprensa; os pedidos de informação afluíram de novo em série e várias pessoas procuravam nas livrarias o livro "Alcoólicos Anónimos". Em Março de 1941, o número de membros tinha crescido para os 2.000. Foi então que Jack Alexander escreveu um artigo de fundo no Saturday Evening Post e apresentava ao grande público uma imagem de A.A. tão convincente, que fomos literalmente inundados pelos alcoólicos com necessidade de ajuda. No fim de 1941, o A.A. contava com 8.000 membros. O processo de rápido crescimento estava em plena actividade. O A.A. tinha-se tornado uma instituição nacional.

A nossa Sociedade entrou então num período de adolescência simultaneamente tímido e emocionante. O teste a que tinha de se submeter era o seguinte: conseguiria este grande número de alcoólicos, outrora irresponsáveis, juntar-se e trabalhar concertadamente? Haveria que esperar lutas em questões de admissão, liderança e dinheiro? Teria que se assistir a lutas pelo poder e prestígio? Surgiriam cisões susceptíveis de desintegrar o A.A.? Em breve o A.A. se defrontaria com estes mesmos problemas por todos os lados e em todos os grupos. Porém, desta horrível experiência, a princípio devastadora, surgiu a convicção de que o A.A. teria de sobreviver em conjunto ou morrer separadamente. Teríamos de lutar pela unidade da Comunidade ou desaparecer de cena.

Tal como descobrimos os princípios pelos quais cada alcoólico poderia viver, tivemos assim que criar princípios pelos quais os grupos de A.A. e o A.A. no seu conjunto poderiam sobreviver e funcionar eficazmente. Concluiu-se que nenhum alcoólico, homem ou mulher, poderia jamais ser excluído da nossa Sociedade; que os nossos líderes poderiam servir mas nunca governar; que cada grupo deveria ser autónomo e que não haveria qualquer espécie de terapia profissional. Não haveria taxas de admissão nem quotas; as nossas despesas deveriam ser suportadas pelas nossas próprias contribuições voluntárias. Era necessário reduzir a organização à expressão mais simples, mesmo nos nossos centros de serviço. As nossas relações públicas tinham que assentar mais na atracção do que na promoção. Decidiu-se que todos os membros deveriam respeitar o anonimato a nível da imprensa, rádio, televisão e cinema. E, em nenhuma circunstância, deveríamos caucionar outras organizações ou associar-nos formalmente a elas, nem entrar em controvérsias públicas.

Isto constituiu a essência das Doze Tradições de A.A., que se encontram na sua versão integral na página 136 deste livro. Embora nenhum destes princípios tivesse a força de regra ou lei, havia um consenso tão generalizado sobre eles por volta de 1950, que foram ratificados na nossa primeira Conferência Internacional em Cleveland. Actualmente, a notável unidade de A.A. é um dos maiores atributos da nossa Sociedade.

À medida que as dificuldades internas do nosso período de adolescência iam diminuindo, a aceitação pública de A.A. crescia a passos largos, em função de dois factores principais: do grande número de recuperações e de lares restabelecidos. Estes factores produziam efeito por toda a parte. Dos alcoólicos que tentavam verdadeiramente dar uma oportunidade ao A.A., 50% ficavam sóbrios imediatamente e assim se mantinham; 25% alcançavam a sobriedade

depois de algumas recaídas e, dos restantes, os que ficavam no A.A. faziam progressos. Milhares de outros vieram a umas tantas reuniões de A.A. e acharam que o programa não era para eles. Mas uma grande parte destes - aproximadamente dois em cada três - voltava com o tempo.

Uma outra razão para explicar a aceitação geral de A.A. foi a ajuda de amigos - amigos da classe médica, do meio religioso e da imprensa, assim como tantos outros que se tornaram os nossos idóneos e persistentes defensores. Sem o seu apoio, o A.A. só teria conseguido progredir muito lentamente. Algumas das recomendações que nos deram os nossos primeiros amigos da medicina e da religião vêm mais adiante neste livro.

Os Alcoólicos Anónimos não são uma organização religiosa. Também não assumem qualquer ponto de vista médico, embora colaborem amplamente com a classe médica e eclesiástica.

Como o álcool não respeita pessoas, nós somos na América uma amostra muito representativa da sua população e, em países estrangeiros, observa-se o mesmo processo democrático a despontar no horizonte. No âmbito das religiões, incluímos católicos, protestantes, judeus, hindus e um pequeno número de muçulmanos e budistas. Mais do que 15% dos nossos membros são mulheres. Actualmente, o número de membros cresce na ordem dos 7% ao ano. Até aqui, apenas tocámos ao de leve no problema global dos vários milhões de alcoólicos efectivos e potenciais que existem em todo o mundo. Nunca seremos capazes, com toda a probabilidade, de alcançar mais do que uma razoável fracção do problema alcoólico em todas as suas ramificações. Quanto à terapia para o próprio alcoólico, não temos seguramente nenhum monopólio. Contudo, temos uma enorme esperança de que todos aqueles que ainda não conseguiram encontrar uma resposta, possam encontrar uma nas páginas deste livro e se juntem agora a nós no caminho para uma nova liberdade.

PREFÁCIO DA TERCEIRA EDIÇÃO

Em Março de 1976, na altura em que esta edição foi para impressão, o número mundial de membros de Alcoólicos Anónimos estimava-se moderadamente que excedesse um milhão, com cerca de 28.000 grupos em mais de 90 países.⁽¹⁾

Sondagens efectuadas em grupos nos Estados Unidos e no Canadá indicam que o A.A. está a alcançar não só cada vez mais pessoas, como também uma variedade cada vez mais ampla. Mais de um quarto dos membros são mulheres e, entre os membros jovens, a proporção é praticamente de um terço. Sete por cento dos A.A.s que se submeteram a estas sondagens têm menos de 30 anos de idade e, entre estes, vários têm menos de vinte anos.⁽²⁾

Os princípios básicos do programa de A.A., segundo parece, aplicam-se a pessoas das mais diferentes condições e estilos de vida, do mesmo modo que o programa levou a recuperação a pessoas das mais diversas nacionalidades. Os Doze Passos, que resumem o programa, podem chamar-se *the Twelve Steps* num país, *les Douze Etapes* noutro, mas traçam exactamente o mesmo caminho para a recuperação que foi aberto pelos primeiros membros de Alcoólicos Anónimos. Apesar do grande crescimento em número e em implantação da Comunidade,

ela mantém-se na sua essência simples e pessoal. Diariamente, algures no mundo, a recuperação começa quando um alcoólico fala com outro alcoólico, partilhando a sua experiência, força e esperança.

⁽¹⁾Em 1993, mais de 89.000 grupos em 141 países.

⁽²⁾Em 1992, um terço eram mulheres; cerca de um quinto tinha menos de 30 anos.

A OPINIÃO DO MÉDICO

Nós, os Alcoólicos Anónimos, pensamos que o leitor terá interesse em conhecer a opinião médica sobre o programa de recuperação descrito neste livro. Não oferece dúvidas de que um testemunho convincente deve vir de pessoas da classe médica que tiveram a experiência dos sofrimentos dos nossos membros e presenciaram o nosso retorno à saúde. Um médico eminente, director clínico de um hospital de reputação nacional especializado na adicção ao álcool e drogas, deu aos Alcoólicos Anónimos a seguinte carta:

Declaração:

Especializei-me no tratamento de alcoolismo durante muitos anos. Nos fins de 1934, tratei um paciente que, apesar de ter sido um competente homem de negócios, com muita capacidade para ganhar dinheiro, era um alcoólico de um tipo que eu tinha chegado a considerar irrecuperável. Durante o seu terceiro tratamento, adquiriu determinadas ideias sobre um possível processo de recuperação. Como parte da sua reabilitação, começou a dar a conhecer os seus conceitos a outros alcoólicos, inculcando neles a necessidade de fazer o mesmo com outros. Isto tornou-se a base de uma comunidade em rápido crescimento formada por essas pessoas e suas famílias. Tudo leva a crer que este homem e mais uma centena se recuperaram. Conheço pessoalmente uma quantidade de casos do mesmo género com os quais outros métodos falharam por completo. Estes factos parecem ter a maior importância médica e, devido às extraordinárias possibilidades de rápido crescimento inerentes a este grupo, eles podem vir a assinalar uma nova época nos anais do alcoolismo. É bem possível que estes homens tenham um remédio para milhares de casos nestas situações. Pode confiar-se inteiramente em tudo o que contem a respeito de si próprios. Muito sinceramente,

William D. Silkworth, M.D.

O médico que, a nosso pedido, nos deu esta carta, teve a amabilidade de desenvolver as suas ideias noutra declaração que a seguir se pode ler. Nessa declaração, confirma que nós, que sofremos a tortura alcoólica, temos de acreditar que o corpo do alcoólico é tão anormal como a sua mente. Não nos satisfazia a explicação de que não podíamos controlar a nossa maneira de beber só porque éramos desadaptados em relação à vida, ou porque estávamos em

plena fuga da realidade, ou porque tínhamos incontestavelmente uma deficiência mental. Tudo isto era verdade até um certo ponto e, com efeito, até a um grau bem considerável em alguns de nós, mas temos a certeza de que os nossos corpos também estavam doentes. Na nossa opinião, qualquer descrição do alcoólico que não inclua este factor físico é incompleta.

A teoria do médico de que temos uma alergia ao álcool interessa-nos. Como leigos, a nossa opinião sobre o seu fundamento pode ter pouca importância mas, como ex-bebedores do género que se torna um problema, podemos dizer que esta explicação faz muito sentido. Esclarece muitas coisas que não podíamos explicar de outro modo.

Embora procuremos num plano espiritual e altruísta a solução para o nosso problema, defendemos a hospitalização no caso do alcoólico que ainda está muito nervoso e com o espírito confuso. A maior parte das vezes, impõe-se que as funções cerebrais do doente sejam restabelecidas antes de se conversar com ele, visto que então terá mais probabilidades de entender e aceitar o que temos para lhe oferecer.

O médico escreve:

O tema apresentado neste livro parece-me ser da maior importância para aqueles que sofrem da adicção ao álcool.

Digo isto depois de muitos anos de experiência como Director Clínico de um dos mais antigos hospitais do país especializado no tratamento da adicção ao álcool e drogas.

Senti portanto verdadeira satisfação quando me pediram para contribuir com algumas palavras sobre um tema tratado nestas páginas com tanto detalhe e mestria.

Como médicos, reconhecemos há muito tempo que uma certa forma de psicologia moral é de uma premente importância para o alcoólico, mas a sua aplicação apresentava dificuldades fora dos nossos conceitos. Os padrões ultra-modernos e a abordagem científica que aplicamos a tudo, podem ser a razão de estarmos mal equipados para aplicar as forças do bem que transcendem o nosso conhecimento sintético.

Há muitos anos, um dos principais colaboradores deste livro esteve sob o nosso cuidado neste hospital e durante esse tempo concebeu certas ideias que pôs imediatamente em prática.

Mais tarde, pediu licença para contar a sua história a outros pacientes, o que lhe concedemos com uma certa reserva. Os casos que seguimos de perto têm sido extremamente interessantes. Com efeito, muitos deles são espantosos. A abnegação destes homens, à medida que os viemos a conhecer, a sua motivação isenta de qualquer forma de interesse pessoal e o seu espírito de comunidade são realmente uma inspiração para quem tem trabalhado longa e extenuadamente no campo do alcoolismo. Eles acreditam em si mesmos e ainda mais no Poder que arranca os alcoólicos crónicos das garras da morte.

Naturalmente que um alcoólico precisa de ser libertado da sua apetência física pelo álcool, e isto requer frequentemente um determinado tratamento hospitalar para que se possa obter o máximo dos benefícios dos procedimentos psicológicos.

Acreditamos, como aliás já observámos há uns anos, que a acção do álcool nestes alcoólicos crónicos é a manifestação de uma alergia, que o fenómeno da apetência só afecta este tipo de pessoas e que nunca se verifica no bebedor comum moderado. Estes casos alérgicos nunca podem usar o álcool, seja em

que forma for, sem correr risco; uma vez estabelecido o hábito e apercebendo-se da sua incapacidade para o quebrar, quando já perderam a confiança em si mesmos e em qualquer valor humano, os seus problemas acumulam-se e tornam-se incrivelmente difíceis de resolver.

O estímulo emocional de um conselho bem intencionado raramente resulta. A mensagem que pode interessar e sustentar estas pessoas tem de ter peso e profundidade. Em quase todos os casos, os seus ideais têm de se cimentar num poder superior a si mesmos para os levar a reconstruir as suas vidas.

Se alguém pensar que, como psiquiatras responsáveis por um hospital para alcoólicos, parecemos um tanto sentimentais, convidamo-lo a juntar-se a nós por um tempo na linha de fogo; que vejam as tragédias, as mulheres desesperadas, os filhos pequenos; que a solução destes problemas faça parte do seu trabalho quotidiano e até mesmo dos seus momentos de descanso, e então a pessoa mais céptica não se surpreenderá que tenhamos aceite e incentivado este movimento. Sentimos, depois de muitos anos de experiência, que não descobrimos nada que tenha contribuído tanto para a reabilitação destas pessoas como o movimento altruísta que se desenvolve agora entre eles.

Homens e mulheres bebem essencialmente porque gostam do efeito que o álcool produz. A sensação é tão insidiosa que, embora a admitam como prejudicial, não conseguem depois de um certo tempo distinguir o verdadeiro do falso. A sua vida alcoólica parece-lhes a única normal. Ficam agitados, irascíveis e insatisfeitos até poderem de novo experimentar a sensação de desconstracção e bem-estar que vem imediatamente com uns copos - copos que vêem os outros tomar com impunidade. Depois de terem voltado a sucumbir ao seu desejo, como tantos fazem, e se desencadear o fenómeno da apetência, passam por todas as fases clássicas das bebedeiras, das quais saem cheios de remorsos, com a firme determinação de não voltar a beber. Isto repete-se vezes sem conta e, a não ser que uma transformação psíquica total se opere na pessoa, há poucas esperanças de recuperação.

Por outro lado - e por mais estranho que possa parecer àqueles que não compreendem - uma vez que uma mudança psíquica tenha ocorrido, essa mesma pessoa que parecia condenada à morte, que tinha tantos problemas e perdido a esperança de jamais os resolver, repentinamente descobre que consegue facilmente controlar o seu desejo pelo álcool, sem necessitar de outro esforço a não ser o de seguir umas simples regras.

Algumas pessoas recorreram a mim, completamente desesperadas, e disseram-me com sinceridade: "Doutor, não posso continuar assim! Tenho tudo o que preciso para dar sentido à minha vida! Tenho de parar, mas não consigo! Tem de me ajudar!"

Confrontado com este problema, se um médico for honesto consigo mesmo, terá por vezes de sentir as suas limitações. Embora faça tudo o que está ao seu alcance, frequentemente não é suficiente. Sente-se que para se produzir esta mudança psíquica indispensável, algo mais do que o poder humano é necessário. Apesar de ser apreciável o conjunto de recuperações resultantes dos esforços psiquiátricos, nós, médicos, temos de admitir que temos obtido poucos resultados em relação ao problema no seu conjunto. Muitos casos não reagem à abordagem psicológica comum.

Não estou de acordo com os que defendem que o alcoolismo é inteiramente uma questão de controlo mental. Conheci vários homens que tiveram de protelar determinados assuntos ou negócios durante meses, aguardando que chegasse o

momento favorável para resolvê-los. Um dia ou dois antes dessa data, beberam um copo e o fenómeno da apetência sobrepôs-se imediatamente a todos os outros interesses, de tal modo que faltaram ao compromisso que era tão importante. Estes homens não estavam a beber para fugir; estavam a beber para apaziguar a apetência que estava para além do seu controlo mental. Há muitas situações que derivam do fenómeno do desejo incontrolável e que levam as pessoas ao sacrifício supremo das suas vidas em vez de prosseguir na luta.

A classificação dos diferentes tipos de alcoólicos parece extremamente difícil de estabelecer e, em pormenor, está fora do âmbito deste livro. Existem naturalmente os psicopatas que são emocionalmente instáveis. Estamos todos familiarizados com este tipo de pessoas que dizem constantemente que vão deixar de beber para sempre. Sentem um arrependimento exagerado e fazem muitas resoluções mas nunca tomam decisões.

Existe o tipo de pessoa que não está disposta a admitir que não pode beber sequer um copo. Planeia várias maneiras de beber. Muda de marca ou de lugar. Existem também aqueles que pensam sempre que, depois de passarem por um período de completa abstinência, podem voltar a beber sem perigo. Há ainda o tipo maníaco-depressivo que é talvez o menos compreendido pelos seus amigos e sobre o qual se podia escrever um capítulo inteiro.

Depois há aqueles que são completamente normais em todos os aspectos, excepto no que se refere ao efeito que o álcool produz sobre eles. São frequentemente pessoas dotadas, inteligentes e amáveis.

Todos estes alcoólicos e muitos outros têm um sintoma em comum: não podem começar a beber sem que se desencadeie o fenómeno da apetência. Este fenómeno, como já foi sugerido, explica-se talvez como sendo a manifestação de uma alergia que caracteriza estas pessoas e as situa numa categoria distinta. Nenhum tratamento, de entre todos os que nos são conhecidos, conseguiu removê-lo de um modo permanente. O único remédio que podemos sugerir é a abstinência total.

Isto precipita-nos imediatamente numa controvérsia acesa. Tem-se escrito muito pró e contra sobre esta matéria, mas entre os médicos a opinião generalizada parece ser a de que a maioria dos alcoólicos crónicos está condenada. Qual é a solução? Talvez possa responder melhor a esta pergunta relatando uma das minhas experiências.

Um ano antes desta experiência, um homem deu entrada para tratamento de alcoolismo crónico. Tinha-se recuperado parcialmente de uma hemorragia gástrica e parecia ser um caso de deterioração mental patológica. Tinha perdido tudo o que valia a pena na vida e só vivia, por assim dizer, para beber. Admitiu francamente e acreditava que não havia qualquer esperança para o seu caso. Depois de eliminado o álcool, comprovou-se que não havia nenhuma lesão cerebral permanente. Ele aceitou o plano descrito neste livro. Um ano depois veio ver-me e tive uma estranha sensação. Conheci-o pelo nome e reconheci em parte as suas feições, mas qualquer semelhança acabava aí. De um destroço humano trémulo, desesperado e com os nervos desfeitos, surgiu um indivíduo a transbordar de confiança em si mesmo e de boa disposição. Falei com ele um bocado sem me conseguir convencer de que o tinha conhecido antes. Para mim era um estranho e, como tal, foi-se embora. Já passou muito tempo e nunca mais voltou a beber.

Quando sinto que preciso de um incentivo mental, penso noutro caso que me foi apresentado por um eminente médico de Nova Iorque. Este paciente tinha feito o seu próprio diagnóstico e, convencendo-se que a sua situação era irremediável, escondeu-se num celeiro abandonado disposto a morrer. Socorrido por um grupo de pessoas à sua procura, trouxeram-mo numa condição desesperada. Depois da sua reabilitação física, teve uma conversa comigo em que manifestou, com a maior franqueza, que considerava o tratamento um esforço inútil, a não ser que eu pudesse assegurar-lhe, o que ninguém tinha conseguido até aí, que um dia conseguiria ter a "força de vontade" para resistir ao impulso para beber.

O seu problema alcoólico era de tal modo complexo e o seu estado tão depressivo, que sentimos que a então designada "psicologia moral" seria para ele a única esperança, na dúvida porém, de que mesmo isso tivesse algum efeito. Todavia, ele "rendeu-se" às ideias contidas neste livro. Não voltou a beber passados muitos anos. Vejo-o de vez em quando e acho-o um exemplo vivo de ser humano que dá vontade de conhecer.

Aconselho muito seriamente todo o alcoólico a ler este livro do princípio ao fim e, embora possa começar por troçar, talvez acabe por rezar.

William Silkworth, M.D.

Capítulo 1

A HISTÓRIA DE BILL

Crescia a atmosfera febril de guerra na cidade de Nova Inglaterra, para onde nós, jovens oficiais de Plattsburg, fomos destacados. Sentimo-nos lisonjeados quando os cidadãos mais importantes nos convidaram para suas casas, tratando-nos como heróis. Havia demonstrações de afecto e aplausos naquela hora de guerra: momentos sublimes com intervalos de hilariedade. Sentia-me finalmente a fazer parte da vida e no meio desta excitação descobri o álcool. Esqueci-me das sérias advertências e dos preconceitos da minha família em relação à bebida. Chegou a altura em que embarcámos para a Europa; senti-me então muito só e voltei-me de novo para o álcool.

Desembarcámos em Inglaterra. Visitei a Catedral de Winchester. Muito comovido, saí e pus-me a passear. Uma inscrição, em verso de pé quebrado, na lápide de uma velha campa, chamou a minha atenção:

*"Aqui jaz um granadeiro de
Hampshire
que encontrou a morte
a beber cerveja fria.
Um bom soldado nunca é
esquecido
morra ele pelo mosquete*

ou pela caneca."

Sinistro aviso de que não fiz caso.

Com vinte e dois anos e veterano de guerra no estrangeiro, regressei por fim a casa. Via-me como um líder. Por alguma razão os homens da minha unidade tinham-me dado uma prova especial de estima. Com este meu talento para liderar, imaginava eu, chegaria ao topo de múltiplas empresas que eu dirigiria com a mais completa segurança.

Tirei um curso nocturno de Direito e arranjei emprego como investigador numa companhia de seguros. A corrida para o êxito tinha começado. Eu ia provar ao mundo como era importante. O meu trabalho levou-me a Wall Street e a pouco e pouco comecei a interessar-me pelo mercado financeiro. Muitas pessoas perdiam dinheiro, mas outras faziam fortuna. E porque não eu? Estudei Economia, Comércio e Direito. Alcoólico em potência, quase chumbei no curso de Direito. Num dos exames finais estava tão bêbedo que não conseguia pensar nem escrever. Apesar de ainda não beber continuamente, a minha mulher já se mostrava apreensiva. Tínhamos longas conversas em que tentava acalmar os seus presságios, argumentando que os homens de génio concebiam os seus melhores projectos quando bêbedos e que o álcool também tinha inspirado os mais sublimes sistemas filosóficos.

Quando acabei o curso, compreendi que Direito não era profissão para mim. O fascinante turbilhão de Wall Street já me tinha apanhado. Os meus heróis eram os grandes homens de negócios e finanças. Desta combinação de álcool e especulações, comecei a forjar uma arma que mais tarde se voltaria no seu voo contra mim como um boomerang e me faria em bocados. Vivendo modestamente, a minha mulher e eu economizámos \$1000 que investimos numa obrigação então baratas e de pouca procura. Pensei acertadamente que um dia teriam uma alta cotação. Como não consegui convencer os meus amigos corretores da bolsa a encarregarem-me de fazer visitas a fábricas e respectivas administrações, a minha mulher e eu decidimos ir de qualquer maneira por conta própria. Defendia a teoria de que a maior parte das pessoas perdiam dinheiro na Bolsa por falta de conhecimento dos mercados. Mais tarde descobri ainda muitas outras razões.

Deixámos os nossos empregos e partimos em motocicleta, com o sidecar atulhado com a tenda de campanha, cobertores, uma muda de roupa e três enormes volumes de consulta para assuntos financeiros. Os nossos amigos pensaram que se devia nomear uma comissão para averiguar a nossa saúde mental. Talvez tivessem razão. Eu tinha tido um certo êxito com a especulação e por isso tínhamos algum dinheiro, mas chegámos mesmo a trabalhar um mês numa quinta para evitar tocar no nosso pequeno capital. Foi o último trabalho manual honrado que fiz durante muito tempo. Num ano percorremos toda a parte oriental dos Estados Unidos. Ao fim desse ano, com os relatórios que enviei para Wall Street, consegui aí um lugar com direito a despesas de representação. Uma operação de Bolsa com direito de opção trouxe-me lucros de vários milhares de dólares nesse ano.

Durante uns anos a sorte ainda semeou dinheiro e êxitos no meu caminho. Tinha triunfado. O meu critério e ideias eram seguidos e influenciavam mercados onde se transaccionavam milhões de dólares em valores. A grande vaga de prosperidade dos anos vinte estava em plena ebulição e expansão. A bebida já ocupava uma parte importante e animada na minha vida. Falava-se aos gritos nos clubes de jazz de Manhattan. Todos gastavam aos milhares e falavam de

milhões. Os sensatos que troçassem e que fossem para o diabo! Arranjei um enorme círculo de amigos de ocasião.

A minha maneira de beber começou então a tomar proporções mais graves, porque bebia durante o dia e quase todas as noites. As advertências dos meus amigos acabavam em discussões e tornei-me um solitário. Houve muitas cenas tristes no nosso sumptuoso apartamento. Não cometi propriamente infidelidades, porque para além da lealdade à minha mulher, as enormes bebedeiras evitavam-me semelhantes complicações.

Em 1929 apanhei a febre do golf. Partimos imediatamente para o campo, a minha mulher para me aplaudir e eu para superar Walter Hagen. Porém, o álcool apanhou-me antes que eu pudesse vencer Walter Hagen. Comecei a ter tremores de manhã. O golf permitia-me beber de dia e de noite. Era divertido bater a bola pelo luxuoso campo de golf que tanto me tinha impressionado em rapaz.

Arranjei um bronzeado impecável que se vê nas pessoas bem instaladas na vida. O banqueiro local observava com um cepticismo divertido o movimento de cheques avultados.

Bruscamente, em Outubro de 1929, desencadeou-se o inferno na Bolsa de Valores de Nova Iorque. Depois de um desses dias infernais, cambaleei de um bar de hotel para um escritório de corretagem. Eram oito horas, cinco horas depois do fecho do mercado. O indicador de cotações ainda ecoava. Tinha os olhos postos num ponto da fita com a inscrição XYZ-32. De manhã tinha marcado 52. Estava arruinado assim como muitos dos meus amigos. Os jornais noticiavam pessoas a saltarem para a morte, deitando-se das torres da Alta Finança abaixo. Isso repugnava-me. Eu não iria saltar. Voltei para o bar. Os meus amigos tinham perdido vários milhões desde as dez da manhã. E daí? Amanhã seria outro dia. À medida que ia bebendo, voltava-me a feroz determinação de vencer.

No dia seguinte, telefonei a um amigo de Montreal. Ele ainda tinha muito dinheiro e achou melhor eu ir para o Canadá. Na primavera seguinte já estávamos a levar o estilo de vida a que nos tínhamos habituado. Senti-me como Napoleão no regresso de Elba. Para mim não haveria Santa Helena! Mas o álcool apanhou-me outra vez e o meu generoso amigo teve que me largar. Desta vez estávamos arruinados.

Fomos viver com os pais da minha mulher. Arranjei trabalho e perdi-o logo a seguir por causa de uma briga com um condutor de táxi. Felizmente, ninguém poderia prever que eu não ia ter um emprego a sério durante cinco anos, nem estar sóbrio por um só momento. A minha mulher começou a trabalhar num estabelecimento comercial e chegava a casa exausta para me encontrar bêbedo. Nos círculos da Bolsa consideravam-me um parasita indesejável.

O álcool deixou de ser um luxo para se tornar uma necessidade. A minha dose diária eram duas garrafas de gin de fabrico caseiro, por vezes mesmo três. Em certas ocasiões em que uma pequena operação me rendia umas centenas de dólares, eu pagava as minhas dívidas nos bares e restaurantes. Esta situação prolongou-se indefinidamente e eu comecei a acordar muito cedo de manhã a tremer violentamente. Precisava de um copo cheio de gin seguido de meia dúzia de cervejas para conseguir comer qualquer coisa. Apesar disto, ainda pensava que podia controlar a situação e passava períodos sem beber que renovavam a esperança da minha mulher.

A pouco e pouco as coisas foram de mal a pior. Um credor hipotecário tomou conta da casa, a minha sogra morreu, a minha mulher e o meu sogro adoeceram.

Por esta altura apresentou-se-me a oportunidade de um negócio que prometia. O valor das acções tinham caído em 1932 e eu tinha conseguido interessar um grupo de pessoas na sua compra. A minha participação nos lucros seria vantajosa, mas foi então que apanhei uma tremenda bebedeira e a oportunidade escapou-me.

Acordei. Isto tinha de parar. Percebi que nem sequer podia tomar um copo. Deixaria de beber para sempre. Antes disso, tinha feito inúmeras promessas mas, desta vez, a minha mulher via com alegria que a minha decisão era a sério. E eu estava realmente decidido.

Pouco tempo depois voltei para casa bêbedo. Não tinha feito o menor esforço para o evitar. O que tinha acontecido à minha firme decisão? Francamente não sabia, nem sequer me tinha vindo à cabeça. Alguém tinha posto um copo à minha frente e eu bebi-o. Estaria eu doido? Pus-me a pensar, porque uma tal falta de senso comum parecia revelar isso mesmo.

Renovando a minha resolução, tentei de novo. Passou um certo tempo e a confiança começou a ser substituída pela presunção. Já me podia até rir dos bares! Já tinha o que precisava. Um dia entrei num café para telefonar. Em menos de um segundo, dava murros no balcão do bar, perguntando-me a mim próprio o que tinha acontecido. À medida que o whisky me subia à cabeça, convencia-me a mim mesmo de que na próxima vez teria mais cuidado, mas que já agora valia mais a pena apanhar uma grande bebedeira. E assim foi.

O remorso, o horror e o desespero da manhã seguinte são inesquecíveis. Faltava-me a coragem para lutar. A minha cabeça estava numa confusão e eu tinha um terrível sentimento de calamidade iminente. Quase não me atrevia a atravessar a rua com medo de cair e de ser atropelado por um desses camiões que circulam de madrugada, pois mal rompia o dia. Entrei num estabelecimento aberto dia e noite onde me serviram uma dúzia de cervejas que acalmaram os meus nervos encrespados. Um jornal da manhã anunciava que o mercado de valores tinha de novo ruído. Ora bem, e eu também! O mercado poderia recompor-se, mas eu não. Era uma ideia difícil de aceitar. Deveria suicidar-me? Não, por enquanto não! Uma neblina mental envadiu-me o espírito. O gin iria encarregar-se de tudo. Assim, duas garrafas e depois... o esquecimento total.

O espírito e o corpo são dois mecanismos prodigiosos, porque os meus resistiram a esta agonia mais dois anos. Nas alturas em que o terror e a loucura me assaltavam de manhã, chegava por vezes a roubar à minha mulher o pouco dinheiro que tinha. Outras, cambaleava com tonturas para uma janela aberta ou para o armário dos remédios onde havia veneno, amaldiçoando-me por ser fraco. As fugas da cidade para o campo e do campo para a cidade eram formas de escape que a minha mulher e eu procurávamos. Houve uma noite em que a tortura mental e física foram tão infernais, que eu temi atirar-me da janela. Consegui, no entanto, arrastar o meu colchão para o andar de baixo no caso de decidir saltar de repente. Um médico veio ver-me e deu-me um sedativo forte. No dia seguinte estava a beber gin com o sedativo. Esta mistura ia dando cabo de mim. Receava-se que eu enlouquecesse, e eu também. Comia pouco ou quase nada quando bebia e tinha dezoito quilos a menos do peso normal.

O meu cunhado é médico e graças a ele e à minha mãe dei entrada num hospital de renome nacional para reabilitação mental e física de alcoólicos. Sob o efeito do tratamento de beladona, o meu cérebro desanuviou-se. A hidroterapia e os exercícios ligeiros ajudaram bastante, mas o melhor de tudo foi conhecer um

médico bondoso que me explicou que, embora me comportasse como uma pessoa egoísta e caprichosa, eu estava gravemente doente física e mentalmente. Aliviou-me de certo modo saber que a vontade dos alcoólicos fica espantosamente debilitada quando se trata de combater o álcool, apesar de ser forte noutros aspectos. Estava explicado o meu comportamento incrível apesar da vontade desesperada de parar de beber. Uma vez compreendendo-me a mim próprio, embarquei de novo em altas esperanças. Durante três a quatro meses, as coisas andaram bem. Ia à cidade com regularidade e até ganhei algum dinheiro. A resposta estava seguramente aí: o autoconhecimento.

Mas não estava, porque chegou o dia temível em que voltei a beber. O declínio da minha saúde moral e física caiu a pique como num salto de ski. Ao fim de um certo tempo, voltei para o hospital. Parecia-me que era o fim, que a cortina se fechava. Informaram a minha mulher, já exausta e desesperada, que tudo terminaria por uma deficiência cardíaca durante um acesso de delirium tremens ou que o meu cérebro ficaria irreversivelmente afectado dentro de um ano. Ela teria em breve que entregar-me a um asilo ou a uma agência funerária.

Não era preciso dizerem-me isto. Eu sabia e quase acolhia a ideia com agrado. Foi um golpe devastador para o meu orgulho. Eu que tinha uma ideia tão extraordinária de mim próprio, dos meus talentos e da minha aptidão para vencer obstáculos, estava por fim encurralado. Agora tinha que mergulhar na obscuridade, juntando-me ao cortejo interminável de bêbedos que me tinham precedido. Pensei na minha pobre mulher. Apesar de tudo tínhamos sido muito felizes. O que eu não daria para fazer reparações? Mas agora estava tudo acabado.

Não há palavras para descrever a solidão e o desespero que conheci no lamaçal amargo da autopiedade; areias movediças cercavam-me por todos os lados. Eu tinha encontrado o meu rival e tinha sido esmagado. O álcool dominava-me por completo.

A tremer, saí do hospital um homem despedaçado. O medo manteve-me sem beber durante um tempo. Depois voltou a loucura insidiosa da primeira bebida e, em 1934, no Dia do Armistício, recomecei a beber. Resignaram-se todos perante a certeza de que eu teria de ser internado ou me encaminharia a passos largos para um fim desgraçado. Como é tudo tão escuro antes do amanhecer! Na realidade isto foi o princípio da minha última devassidão. Eu seria em breve catapultado para o que eu gosto de designar como a quarta dimensão da existência. Iria conhecer uma felicidade, uma paz e um sentido de utilidade num modo de vida que se torna cada vez mais maravilhoso à medida que o tempo passa.

Por volta do fim desse Novembro deprimente, estava sentado na cozinha a beber. Com uma certa satisfação pensei que havia bastante gin escondido por toda a casa que chegasse para essa noite e para o dia seguinte. A minha mulher estava a trabalhar. Perguntava a mim mesmo se teria coragem de esconder uma garrafa inteira de gin à cabeceira da cama. Ia precisar dela antes do amanhecer. O meu devaneio foi interrompido pelo som do telefone. Era a voz alegre de um velho amigo de escola a perguntar se me podia vir ver. Ele estava sóbrio. Tanto quanto eu me lembrava, há anos que ele não vinha a Nova Iorque nesse estado. Fiquei surpreendido, porque se dizia que o tinham internado por demência alcoólica. Perguntei-me a mim próprio como é que ele teria escapado. É claro que ele ficaria para jantar e eu depois poderia beber com ele à vontade. Sem me preocupar com o seu bem-estar, pensei exclusivamente em reviver o espírito dos

velhos tempos. Lembrei-me do episódio em que tínhamos fretado um avião para culminar uma bebedeira! A sua vinda era como um oásis no triste deserto de futilidade. Era isso mesmo: um oásis! Os bebedores são assim.

A porta abriu-se e ali estava ele com um ar fresco e radioso. Havia qualquer coisa de indefinível no seu olhar. Estava inexplicavelmente diferente. O que lhe teria acontecido?

À mesa servi-lhe um copo. Ele não o aceitou. Desapontado mas com curiosidade, perguntava-me o que se passaria com ele. Não era o mesmo.

"Então, o que se passa?", perguntei-lhe.

Olhou-me a direito nos olhos. Sem rodeios e a sorrir, disse: "Tenho religião".

Fiquei pasmado. Com que então era isso: o verão passado, doido por causa do álcool e agora, presumia eu, tontinho com a religião. Tinha aquele ar sonhador. Sim, não havia dúvida de que o homem estava alucinado. Deixá-lo-ia pregar à vontade! Além disso, o meu gin iria durar mais do que o seu sermão.

Mas ele não fez sermão nenhum. De um modo muito natural, contou como dois homens se tinham apresentado no tribunal para persuadir o juiz a suspender a sua sentença. Tinham exposto uma ideia religiosa muito simples e um programa prático de acção. Isto tinha-se passado há dois meses e o resultado era evidente. Funcionava!

Ele tinha vindo para me passar a sua experiência - se eu quisesse aproveitá-la. Senti-me assustado mas interessado. É claro que estava interessado. Tinha de estar porque estava desesperado.

Falou durante horas. Memórias da minha infância vieram-me à ideia. Parecia estar sentado na encosta da colina, como naqueles domingos tranquilos, a ouvir a voz do pregador. Recordei a promessa de temperança que nunca cumpri.

Lembrei-me do desprezo sem malícia do meu avô para com pessoas da igreja e para com os seus modos de proceder; da insistência com que afirmava que existia uma música celestial, mas negando ao pregador o direito de lhe impor o modo de como a ouvir; da coragem com que falava de tudo isto mesmo antes de morrer. Estas recordações surgiam do passado e faziam-me sentir um nó na garganta.

Voltou-me à ideia aquela visita à velha catedral de Winchester durante a guerra. Tinha sempre acreditado num Poder superior a mim mesmo. Tinha reflectido muitas vezes sobre estas questões. Eu não era ateu. Poucas pessoas o são na realidade, porque isso implica uma fé cega na estranha teoria de que o universo surgiu do nada e se precipita sem sentido para o nada. Os meus heróis da inteligência, os químicos, os astrónomos, mesmo os evolucionistas sugeriam a presença de vastas leis e forças em acção no universo. Apesar de muitas indicações em contrário, eu tinha poucas dúvidas sobre a existência de um poderoso desígnio e ritmo subjacentes a tudo. Como é que poderia haver leis tão precisas e imutáveis se não houvesse uma Inteligência? Eu tinha simplesmente de acreditar num Espírito do Universo para além do tempo e do espaço. Mas não conseguia ir mais longe.

Era justamente neste ponto que me afastava dos padres e das religiões do mundo. Quando falavam de um Deus pessoal que era amor, uma força sobrenatural e orientação, irritava-me e fechava-se-me o espírito a tal teoria. Concedia a Cristo o facto de ser um grande homem, que não tinha sido seguido de muito perto por aqueles que O invocavam. O seu ensinamento moral era excelente. Para mim, tinha adoptado aquilo que me parecia mais conveniente e não muito difícil e ignorava o resto.

Causavam-me horror as guerras, os incêndios e as intrigas em nome de conflitos religiosos. Fazendo um balanço, duvidava seriamente de se as religiões da humanidade tinham servido para alguma coisa. A julgar pelo que tinha visto na Europa e desde então, o poder de Deus em questões humanas era insignificante e a Irmandade dos homens uma farsa implacável. Se existia um Diabo, ele parecia dominar o Universo e, a mim, dominava-me de certeza absoluta.

Mas o meu amigo, sentado à minha frente, afirmava categoricamente que Deus tinha feito por ele o que ele não tinha conseguido fazer por si próprio. A sua vontade humana tinha falhado. Os médicos tinham-no declarado irreversível. A sociedade estava prestes a encarcerá-lo. Tal como eu, ele tinha admitido a derrota total. Então, ele fora literalmente ressuscitado dos mortos, subitamente retirado dum monte de escombros humanos e elevado a um nível de vida que ele jamais tinha conhecido!

Este poder tinha origem nele? Claro que não. Não tinha existido nele mais poder do que havia em mim naquele momento, e em mim, não havia absolutamente nenhum.

Foi o que me desarmou. Começou a parecer-me que as pessoas religiosas afinal tinham razão. Eu presenciava algo a actuar num coração humano que tinha realizado o impossível. Nesse mesmo momento revi drasticamente as minhas ideias sobre milagres. Tanto pior para as minhas noções do passado; à minha frente, do outro lado da mesa, estava um milagre. Ele proclamava em voz alta boas novas.

Apercebi-me de que a transformação do meu amigo era muito mais do que uma simples reorganização interior. Ela estava alicerçada numa base diferente. As suas raízes mergulhavam num solo novo.

Apesar do exemplo vivo do meu amigo, havia ainda em mim vestígios dos meus velhos preconceitos. A palavra Deus continuava a inspirar-me uma certa antipatia, e este sentimento agravava-se perante a ideia de um Deus pessoal. Esta noção desagradava-me. Podia aceitar conceitos como os de uma Inteligência Criadora, um Espírito Universal ou Espírito da Natureza, mas opunha-me à noção de um Czar dos Céus, por mais carinhoso que fosse o seu reino. Desde então tenho falado com dezenas de pessoas que partilham as mesmas ideias. O meu amigo sugeriu o que então parecia uma ideia original, "*Porque não escolhes a tua própria concepção de Deus?*"

Esta afirmação tocou-me muito fundo. Derreteu a montanha de gelo intelectual, à sombra da qual tinha vivido e tremido durante muitos anos. Estava por fim à luz do sol.

Era só uma questão de ter boa vontade para crer num Poder superior a mim mesmo. Não era preciso mais nada para começar. Percebi que o crescimento podia partir deste ponto. Com base numa total boa vontade poderia edificar o que via no meu amigo. Conseguiria? Claro que sim!

Deste modo convenci-me de que Deus se preocupa connosco, seres humanos, desde que O queiramos suficientemente. Ao fim de muito tempo, vi, senti e acreditei. A camada de orgulho e preconceito que me tapava os olhos desapareceu. Surgiu-me um novo mundo.

O verdadeiro significado da minha experiência na Catedral tornou-se-me então claro. Por um breve instante tinha sentido a necessidade e o desejo de Deus. Tinha tido a humilde vontade de O encontrar, e Ele veio. Mas em breve, o sentimento da sua presença dissipou-se com os clamores mundanos,

essencialmente com os que me habitavam. E assim tinha sido desde sempre. Que cegueira a minha.

No hospital tiraram-me o álcool pela última vez. O tratamento parecia indicado porque tinha indícios de delirium tremens.

Aí ofereci-me humildemente a Deus, tal como eu então O concebia, para que fizesse de mim o que quisesse. Pus-me sem reservas sob a Sua protecção e orientação. Admiti pela primeira vez que só por mim não era nada; que sem Ele estava perdido. Sem medo encarei os meus pecados e dispus-me a que o meu novo Amigo os removesse pela raiz. Desde então nunca mais voltei a beber. O meu companheiro de escola foi visitar-me e pu-lo inteiramente a par dos meus problemas e deficiências. Fizemos uma lista das pessoas que eu tinha magoado e em relação às quais tinha ressentimentos. Manifestei a minha completa disposição para abordar essas pessoas, admitindo os meus erros. Nunca as deveria criticar. Tinha de reparar os danos causados da melhor maneira possível. Tinha de pôr à prova a minha maneira de pensar com a nova tomada de consciência de Deus. Deste modo, o senso comum tornar-se-ia pouco comum. Deveria ficar quieto sempre que em dúvida, pedindo orientação e força para enfrentar os problemas como Ele quisesse. Nunca devia rezar para mim próprio, excepto na medida em que os meus pedidos tivessem utilidade para outros. Só assim podia esperar receber e então seria em abundância.

O meu amigo garantiu-me que, quando fizesse tudo isto, eu entraria numa nova relação com o meu Criador; que eu teria os princípios de um modo de vida que eram a resposta para todos os meus problemas. A crença no poder de Deus, acrescida de suficiente boa vontade, honestidade e humildade para estabelecer e manter a nova ordem das coisas, eram os requisitos básicos.

Era simples mas não fácil; havia um preço a pagar. Significava a destruição do egocentrismo. Tinha de me virar em tudo para o Pai da Luz que nos dirige a todos nós.

Eram propostas revolucionárias e drásticas mas, a partir do momento em que eu as aceitei plenamente, o efeito foi fulminante. Tive um sentimento de vitória, seguido por uma paz e serenidade que nunca tinha conhecido. Senti uma enorme confiança. Senti-me elevado como se o ar puro do cimo de uma montanha me envadisse. Deus manifesta-se à maioria dos homens de um modo gradual, mas o Seu impacto sobre mim foi súbito e profundo.

Por um instante fiquei assustado e chamei o meu amigo, o médico, para lhe perguntar se estava demente. Ele ouviu-me espantado à medida que eu ia falando.

Por fim disse-me abanando a cabeça: "Aconteceu-lhe qualquer coisa que eu não compreendo, mas é melhor agarrar-se a isso. É tudo preferível ao que foi até aqui". Este bom médico vê agora muitos homens que tiveram experiências semelhantes. Ele sabe que são experiências reais.

Enquanto estava no hospital, veio-me à ideia que havia milhares de alcoólicos desesperados que ficariam felizes de ter o que me tinha sido dado tão gratuitamente. Talvez eu pudesse ajudar uns tantos. Eles, por sua vez, poderiam trabalhar com outros.

O meu amigo tinha insistido na absoluta necessidade de demonstrar estes princípios em todos os actos da minha vida. Impunha-se em particular trabalhar com outros, como ele tinha trabalhado comigo. A fé sem obras é uma fé morta, disse-me ele. E como isto é terrivelmente verdade no caso dos alcoólicos!

Porque se um alcoólico deixa de aperfeiçoar e ampliar a sua vida espiritual

através do trabalho e sacrifício pelos outros, não conseguirá sobreviver a certas provas e momentos difíceis que o esperam. Se não trabalhar nisso, voltará seguramente a beber e, se beber, morrerá certamente. A fé então estaria morta. Connosco é precisamente assim.

A minha mulher e eu entregámo-nos com entusiasmo à ideia de ajudar outros alcoólicos a encontrarem uma solução para os seus problemas. Foi uma sorte, porque os meus antigos sócios continuaram cépticos por um ano e meio, durante o qual arranjei pouco trabalho. Não estava ainda muito bem nessa altura. Sentia-me atormentado por vagas de autopiedade e ressentimentos, que por vezes me levaram quase a beber de novo, mas em breve descobri que nas alturas em que praticamente tudo falhava, o trabalho com outros alcoólicos salvava o dia. Fui muitas vezes desesperado ao meu velho hospital. Ao falar aí com alguém, sentia-me surpreendentemente reconfortado e de pé outra vez. É um modo de vida que funciona em momentos difíceis.

Começámos a fazer muitos amigos e criou-se uma comunidade entre nós de que é maravilhoso fazer parte. Sentimos verdadeiramente a alegria de viver, mesmo sob pressão e em dificuldades. Tenho visto centenas de famílias a seguirem um caminho com sentido; tenho visto comporem-se as situações familiares mais complicadas; vi dissiparem-se hostilidades e rancores de todos os géneros. Vi pessoas saírem de asilos e retomarem o seu lugar vital na família e na comunidade. Homens de negócios e de outras profissões recuperaram as suas posições. Praticamente não há quase nenhuma forma de dificuldade e de desgraça que não se tenha superado entre nós. Numa cidade do Oeste e arredores contamos mil pessoas entre os nossos membros e seus familiares. Reunimo-nos com frequência para que recém-chegados possam encontrar a fraternidade que procuram. Nestas reuniões informais podem frequentemente ver-se 50 a 200 pessoas. Estamos a crescer em número e influência.*

Um alcoólico com os copos é um ser desagradável. As nossas lutas com eles variam do extenuante, passando pelo cómico até ao trágico. Um pobre diabo suicidou-se em minha casa. Ele não conseguiu ou não quis ver o nosso modo de vida.

Porém, há uma grande dose de divertimento em tudo isto. Julgo até que algumas pessoas se poderiam escandalizar com o nosso aparente mundanismo e frivolidade. Mas por detrás disso há uma profunda seriedade. A fé tem de funcionar em nós e através de nós vinte e quatro horas por dia ou morremos.

A maioria de nós sente que já não precisa de procurar a Utopia. Temo-la entre nós, justamente aqui e agora. Em cada dia que passa, a simples conversa que o meu amigo teve comigo na cozinha multiplica-se num círculo crescente de paz na Terra e de boa vontade para com os homens.

*Bill W., co-fundador de A.A.,
morreu em 24 Janeiro 1971.*

* Em 1994, existem mais de 90.000 grupos.

Capítulo 2

HÁ UMA SOLUÇÃO

Nós, os Alcoólicos Anónimos, conhecemos milhares de homens e mulheres, que já estiveram tão desesperados como Bill. Quase todos recuperaram. Resolveram o seu problema de álcool.

Somos Americanos típicos. Entre nós estão representados todos os sectores deste país e muitos géneros de actividades, assim como diversos meios políticos, económicos, sociais e religiosos. Somos pessoas que normalmente não se misturariam. Mas existe entre nós uma fraternidade, uma amizade e uma compreensão que são indescritivelmente maravilhosas. Somos como os passageiros de um grande navio depois de termos sido salvos dum naufrágio, em que a camaradagem, o contentamento e a democracia percorrem o barco desde a terceira classe até à mesa do comandante. Mas ao contrário dos sentimentos dos passageiros do navio, a nossa alegria por termos escapado ao desastre não diminui ao seguirmos cada um o seu caminho. O sentimento de termos partilhado um perigo comum é um dos elementos do poderoso elo que nos une. Porém, isso só por si não nos manteria unidos como estamos agora.

O facto extraordinário para cada um de nós é de termos descoberto uma solução comum. Temos uma saída na qual podemos estar absolutamente de acordo e sobre a qual nos é possível associarmo-nos numa acção fraterna e harmoniosa. Esta é a grande novidade que este livro leva àqueles que sofrem de alcoolismo. Uma doença deste género - e chegámos à conclusão de que é uma doença - afecta as pessoas que nos rodeiam como nenhuma outra doença humana. Se uma pessoa tiver um cancro, todos sentem pena mas ninguém sente raiva ou fica magoado. Com a doença do alcoolismo as coisas não se passam assim, porque arrasta com ela a aniquilação de tudo o que vale a pena na vida. Abrange todos aqueles cujas vidas estão de algum modo relacionadas com a pessoa que sofre. Acarreta discórdias, terríveis ressentimentos, insegurança económica, amigos e empregadores descontentes, vidas distorcidas de crianças inocentes, mulheres e pais pesarosos - e esta lista podia continuar indefinidamente.

Esperamos que este livro informe e dê ânimo àqueles que estão ou possam vir a estar afectados e que são muitos.

Psiquiatras extremamente competentes, que têm lidado connosco, têm achado por vezes impossível convencer um alcoólico a discutir sem reservas a sua situação. E, por mais estranho que pareça, as mulheres, pais e amigos íntimos acham-nos geralmente ainda mais inacessíveis do que os psiquiatras e médicos. *Mas um ex-bebedor que encontrou esta solução para o seu problema e que está adequadamente equipado com factos sobre si próprio, consegue geralmente ganhar a inteira confiança de outro alcoólico em poucas horas. Até se chegar a um tal entendimento, pouco ou nada se consegue fazer.*

O facto de esta abordagem ser feita por uma pessoa que teve a mesma dificuldade, que sabe indiscutivelmente do que está a falar, que em todo o seu comportamento revela ao potencial membro que é a pessoa com a resposta certa, que a sua atitude não tem nada de moralista mas sim a de querer sinceramente ajudar; e que não há quotas a pagar, não existem interesses pessoais envolvidos, ninguém a quem agradar, nenhuns sermões para aturar - são, em nossa opinião, as condições que parecem conduzir a resultados positivos. Muitas pessoas,

depois de terem sido abordadas desta maneira, levantam-se da cama e voltam a andar.

Nenhum de nós se dedica exclusivamente a este trabalho, nem achamos que isso iria contribuir para uma maior eficácia se o fizéssemos. Para nós, deixar de beber é apenas um começo. Uma demonstração prática muito mais importante dos nossos princípios surge-nos nos nossos respectivos lares, empregos e ocupações. Todos nós dedicamos grande parte do nosso tempo livre ao tipo de trabalho que vamos descrever. Alguns têm a sorte de estar numa situação que lhes permite dedicar quase todo o seu tempo a esta actividade.

Se continuarmos pelo caminho que estamos a seguir, não há dúvida de que os benefícios serão muitos, mas só teremos aflorado a superfície do problema.

Aqueles de nós que vivem em grandes cidades sentem-se derrotados perante a ideia de que muito perto de nós centenas caem diariamente no esquecimento.

Muitos poderiam recuperar se tivessem a oportunidade que nos foi dada. Como é que poderemos então oferecer o que nos foi dado tão livremente?

Optámos por publicar um livro anónimo apresentando o problema como o encaramos. Para isso, contribuímos com a nossa experiência e conhecimento combinados, o que nos permite oferecer um programa útil para qualquer pessoa preocupada com um problema de bebida.

Terão necessariamente que se abordar questões de ordem médica, psiquiátrica, social e religiosa. Temos consciência de que estas questões são de si controversas. Nada nos seria mais agradável do que escrever um livro isento de qualquer motivo de controvérsia ou discussão. Faremos todo o possível por alcançar esse objectivo. A maior parte de nós entende que a verdadeira tolerância em relação aos defeitos e pontos de vista alheios, assim como o respeito pelas suas opiniões, são atitudes que nos tornam mais úteis para os outros. As nossas próprias vidas, como ex-bebedores, dependem da nossa constante atenção para com os outros e da maneira como os podemos ajudar em necessidade.

Já se deve ter posto ao leitor a pergunta: porque é que ficámos tão doentes com o álcool. Sem dúvida que terá curiosidade em descobrir como e porquê nos recuperámos de uma condição mental e física irremediável, contrariamente à opinião de especialistas. Se é alcoólico e quer sair dessa condição, possivelmente já terá perguntado: "O que tenho de fazer?"

O propósito deste livro é responder concretamente a essa pergunta. Contaremos o que nós próprios fizemos. Antes porém de entrarmos numa análise detalhada, convém resumir alguns pontos, como nós os vemos.

Quantas vezes nos disseram: "Eu posso beber ou simplesmente não beber.

Porque é que ele não pode?"; "Se não bebes como um senhor, porque não desistes?"; "Aquele sujeito não sabe beber"; "Porque não experimentas beber cerveja e vinho?"; "Deixa as bebidas fortes"; "Ele não tem força de vontade suficiente"; "Ele podia parar, se quisesse"; "É uma rapariga tão encantadora, que ele devia parar por causa dela"; "O médico disse-lhe que morria se continuasse a beber, mas lá está ele outra vez com uma grande bebedeira".

Isto são comentários vulgares que se ouvem com frequência relativamente a pessoas que bebem, mas por detrás há um mundo de ignorância e de falta de compreensão. Percebemos bem que estas observações se referem a pessoas cujas reacções são muito diferentes das nossas.

Os bebedores moderados têm pouca dificuldade em deixar de beber por completo se tiverem uma boa razão para isso. Podem beber ou simplesmente deixar de beber.

Também existe um outro tipo de pessoa: a que bebe em excesso. Pode ter o hábito de tal modo arraigado que se deteriora a pouco e pouco física e mentalmente. Pode provocar-lhe uma morte prematura. Mas se houver um motivo suficientemente forte - pouca saúde, uma paixão, mudança de ambiente ou o aviso de um médico - ela consegue parar ou beber moderadamente, embora possa achar difícil ou complicado e inclusivamente precisar de apoio clínico. Mas o que acontece com o verdadeiro alcoólico? Pode começar por ser um bebedor moderado; pode ou não tornar-se num bebedor excessivo com continuidade, mas numa determinada fase do seu percurso, acaba por perder completamente o controlo sobre o seu consumo de bebida cada vez que começa a beber.

É este género de pessoa que causa confusão, especialmente pela sua falta de controlo. Quando bebe faz coisas absurdas, incríveis e trágicas. É um verdadeiro Dr. Jekyll e Mr. Hyde (1). Raramente fica num grau médio de intoxicação alcoólica. Está sempre num estado de bebedeira mais ou menos louca. Quando bebe, o seu comportamento assemelha-se muito pouco ao seu normal. Pode ser uma das melhores pessoas do mundo, mas se começa a beber, torna-se habitualmente repugnante e mesmo perigosamente anti-social. Tem uma propensão notável para se embebedar geralmente nas alturas menos oportunas e, muito em particular, se tiver que tomar uma importante decisão ou um compromisso a cumprir. Manifesta com frequência uma enorme sensatez e equilíbrio em relação a tudo, excepto ao álcool, e a esse respeito revela uma incrível desonestidade e egoísmo. É geralmente dotada de faculdades, talentos e aptidões especiais e tem uma carreira prometedora à sua frente. Utiliza os seus dons para construir um futuro brilhante para a sua família e para si mesma, mas depois tudo se desmorona com uma série de bebedeiras sem sentido. É o tipo de pessoa que se deita num estado de intoxicação alcoólica tão grande que tem de dormir vinte e quatro horas de seguida mas que, na manhã seguinte, anda freneticamente à procura da garrafa que já não sabe onde pôs na noite anterior. Pode ter álcool escondido por toda a casa, se se puder dar a esse luxo, para garantir que ninguém lhe esgote toda a reserva, deitando-a pelo cano abaixo. À medida que a situação se agrava, começa a utilizar uma combinação de sedativos potentes e álcool para acalmar os nervos de modo a poder ir trabalhar. Então chega o dia em que isso já não resulta e volta de novo a embebedar-se. Talvez vá mesmo a um médico que lhe dê morfina ou qualquer outro sedativo para lhe reduzir o sofrimento. Começa então a dar entrada em hospitais e casas de saúde. Isto não é de maneira nenhuma um quadro exaustivo do verdadeiro alcoólico, uma vez que os nossos padrões de comportamento variam, mas esta descrição deve retratá-lo de um modo geral.

Porque é que ele se comporta assim? Se centenas de experiências lhe provaram que uma bebida significa outro desastre com tudo o que acarreta de sofrimento e humilhação, porque é que ele que toma esse primeiro copo? Porque é que ele não consegue ficar sem beber? O que é que aconteceu ao seu bom senso e força de vontade de que ele ainda dispõe noutros aspectos?

Talvez nunca se consiga responder inteiramente a estas perguntas. As opiniões divergem consideravelmente quanto à razão pela qual o alcoólico reage diferentemente doutras pessoas. Não sabemos bem por que razão, uma vez

atingido um certo ponto, pouco resta a fazer por ele. Não conseguimos responder a este enigma.

Sabemos que, enquanto o alcoólico se mantém afastado da bebida, como lhe pode acontecer por meses ou anos, ele reage como qualquer outra pessoa. Temos igualmente a certeza de que uma vez que começa a beber, por pouco que seja, acontece algo tanto de físico como mental, que se torna praticamente impossível para ele parar. A experiência de qualquer alcoólico confirmará isto amplamente. Estas observações seriam académicas e sem sentido se o nosso amigo nunca tomasse o primeiro copo, pondo assim o terrível ciclo em movimento. Por consequência, o problema essencial do alcoólico centra-se mais propriamente na sua mente do que no seu corpo. Se lhe perguntar porque começou com a sua última bebedeira, a probabilidade é que lhe apresente um entre mil alibis. Por vezes estas desculpas são de certo modo plausíveis, mas nenhuma delas faz sentido perante a devastação causada pelas bebedeiras do alcoólico.

Assemelham-se à filosofia da pessoa que tendo uma enxaqueca, bate com um martelo na cabeça para anestesiar a dor. Se se chamar a atenção de um alcoólico para este raciocínio absurdo, ele mostrar-se-á indiferente ou ficará irritado, negando-se a falar.

Uma vez por outra, ele pode até dizer a verdade. E a verdade, por mais estranho que pareça, é que ele, tal como você, não faz a mais pequena ideia por que bebeu o primeiro copo. Alguns bebedores arranjam pretextos que lhes servem a maior parte das vezes, mas no fundo eles não sabem realmente por que o fizeram. Uma vez que esta doença se instala em definitivo, tornam-se umas pessoas desconcertantes. Agarram-se obsessivamente à ideia de que por um processo qualquer, num determinado dia, hão-de ganhar a parada, mas suspeitam frequentemente que já a perderam à partida.

Poucos se apercebem como isto é verdade. De um modo vago, as famílias e amigos apercebem-se de que estes bebedores não são normais, mas todos aguardam com esperança o dia em que o paciente saia da sua letargia e aplique a sua força de vontade.

A verdade trágica é que se essa pessoa é realmente alcoólica, esse dia feliz pode não chegar. Ela perdeu o controlo. Num determinado momento do seu percurso alcoólico, entra numa fase em que o mais forte desejo para deixar de beber é absolutamente inútil. Esta trágica situação surge em quase todos os casos, muito antes sequer de se suspeitar dela.

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

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

O alcoólico pode querer convencer-se da maneira mais despreocupada: "Desta vez não me vou queimar, vão ver!" Ou talvez nem chegue mesmo a pensar de todo. Quantas vezes nos aconteceu começarmos a beber deste modo

despreocupado, para depois do terceiro ou quarto copo, darmos murros no balcão do bar e dizer para nós mesmos: "Santo Deus, como é que comecei outra vez?", para pensar logo de seguida, "Ora, hei-de parar depois do sexto." Ou então, "Para quê, agora já não vale a pena".

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

Há uma solução. Quase nenhum de nós gostou de se auto-examinar, renunciar ao seu próprio orgulho e confessar os seus defeitos, que este processo impõe para um resultado com êxito. Vimos porém que resultava efectivamente com outros e tivemos de reconhecer a inutilidade e futilidade da vida que tínhamos levado. Portanto, quando fomos abordados por aqueles que tinham resolvido o problema, só tivemos que agarrar o simples conjunto de instrumentos espirituais posto à nossa disposição. Descobrimos novos horizontes e fomos projectados para uma quarta dimensão da existência, da qual nunca sequer tínhamos suspeitado.

O facto importante consiste simplesmente em que tivemos experiências espirituais profundas e eficazes [\(2\)](#) que revolucionaram a nossa atitude global perante a vida, os outros e o universo de Deus. O facto central das nossas vidas é actualmente a certeza absoluta de que o Criador entrou nos nossos corações e nas nossas vidas de uma maneira verdadeiramente milagrosa. Ele começou a fazer por nós o que nunca conseguimos fazer sozinhos.

Se você é verdadeiramente alcoólico como nós, cremos que não há soluções intermédias. Vimo-nos numa situação em que a vida estava a tornar-se impossível e, se tivéssemos entrado na região donde não há retorno por meios humanos, só nos restavam duas alternativas: ou continuar até ao fim, procurando esquecer tanto quanto possível a nossa intolerável condição, ou então aceitar ajuda espiritual. Escolhemos esta via porque quisemos honestamente e estávamos dispostos a fazer o esforço exigido.

Um certo Americano, homem de negócios com talento, bom senso e carácter, andou durante anos de hospital em hospital. Tinha consultado os psiquiatras mais reputados dos Estados Unidos. Depois deslocou-se à Europa, entregando-se aos cuidados de um eminente médico (o psiquiatra, Dr. Jung) que o tratava. Embora a experiência o tivesse tornado céptico, terminou o tratamento com uma confiança invulgar. Física e mentalmente a sua condição era excepcionalmente boa. Acreditava em particular que tinha adquirido um conhecimento de tal modo profundo dos mecanismos internos da sua mente e das suas motivações ocultas que a recaída era impensável. Em pouco tempo porém voltou a embebedar-se. Ainda mais desconcertante era o facto de não conseguir explicar a sua recaída de uma maneira plausível.

Deste modo voltou de novo ao médico, que ele admirava, e perguntou-lhe sem rodeios por que não conseguia recuperar. Ele queria acima de tudo recuperar o domínio de si próprio. Parecia bastante racional e equilibrado em relação a outros problemas. Porém, em relação ao álcool não tinha o menor controlo. Porquê?

Suplicou ao médico que lhe dissesse toda a verdade e ele disse-lhe. Na opinião do médico, ele era um caso completamente perdido. Nunca poderia recuperar a sua posição na sociedade e teria que se fechar a sete chaves ou contratar um guarda-costas se quisesse viver muito tempo. Esta foi a opinião do grande médico.

Mas este homem ainda está vivo e é um homem livre. Não precisa de guarda-costas nem está internado. Pode ir para qualquer parte do mundo, como qualquer pessoa livre, sem medo que lhe aconteça uma desgraça, na condição de ter a boa vontade para manter uma determinada atitude simples.

Alguns dos nossos leitores alcoólicos podem pensar que lhes é possível dispensar a ajuda espiritual. Mas deixem-nos contar o resto da conversa que o nosso amigo teve com o médico.

O médico disse-lhe: "Você tem a mentalidade de um alcoólico crônico. Em casos de estados mentais semelhantes ao seu, nunca vi uma única recuperação". O nosso amigo sentiu como se as portas do inferno se fechassem sobre si com estrondo.

Perguntou ao médico: "Não há nenhuma exceção?"

"Sim", respondeu o médico, "há. Tem havido exceções em casos como o seu desde tempos remotos. Uma vez por outra, pontualmente, alguns alcoólicos têm tido o que se designa por experiências espirituais profundas. Considero que estas ocorrências constituem fenómenos. Produzem-se sob a forma de enormes mudanças e reajustes emocionais. Ideias, emoções e atitudes que tinham constituído as forças orientadores das vidas destas pessoas são subitamente postas de lado, para ceder a sistemas inteiramente novos de conceitos e motivos que passam a prevalecer. Com efeito, tenho estado a tentar produzir em si um reajuste emocional deste tipo. Tenho empregado estes métodos com muitas pessoas e obtido êxito, mas nunca consegui um bom resultado com alcoólicos do seu género." (3)

Ao ouvir isto, o nosso amigo sentiu um certo alívio porque, pensou ele, apesar de tudo era um bom praticante da sua religião. Esta esperança foi contudo derrotada pela afirmação do médico, ao dizer-lhe que, embora as suas convicções religiosas fossem boas, no seu caso não correspondiam à experiência espiritual fundamental necessária.

Este era o terrível dilema em que o nosso amigo se encontrava, quando teve a extraordinária experiência que, como já se disse, o tornou um homem livre. Por nosso lado, procurámos a mesma saída com todo o desespero de uma pessoa a afogar-se. O que parecia a princípio ser uma frágil cana revelou-se ser a generosa e poderosa mão de Deus. Uma nova vida foi-nos dada ou, se se prefere, "um sentido para viver" que realmente resulta.

O eminente psicólogo americano, William James, no seu livro "Varieties of Religious Experience" (4), enuncia um grande número de vias pelas quais se encontra Deus. Não é nossa intenção convencer quem quer que seja de que só existe uma via pela qual se adquire fé. Se o que aprendemos, sentimos e vimos tem algum sentido, isso quer dizer que todos nós, independentemente de raça, credo ou cor, somos filhos de um Criador vivo com o qual podemos estabelecer uma relação baseada em termos simples e compreensíveis, desde que tenhamos suficiente boa vontade e honestidade para tentar fazê-lo. Os que têm convicções religiosas não encontrarão aqui nada que possa colidir com as suas crenças ou práticas. Entre nós não existe qualquer divergência sobre esta matéria.

A confissão religiosa com a qual cada um dos nossos membros se identifica não nos diz respeito. Isto deverá constituir um assunto inteiramente pessoal que cada um decide por si à luz de crenças passadas ou de preferências actuais. Nem todos nós aderimos a confissões religiosas mas a maioria apoia esse género de filiação.

No próximo capítulo faz-se uma explicação do alcoolismo, como o entendemos, e o capítulo seguinte é dirigido aos agnósticos. Muitos dos que faziam parte desta categoria são agora nossos membros. Por mais estranho que pareça, vimos que tais convicções não constituem grande obstáculo para uma experiência espiritual.

Mais adiante, indicamos vias bem definidas mostrando como nos recuperámos, seguidas de quarenta e três ⁽⁵⁾ histórias de experiências pessoais.

Nestas histórias pessoais, cada pessoa descreve na sua própria linguagem e pela sua perspectiva o modo como estabeleceu a sua relação com Deus. Estas histórias representam uma amostra razoável do conjunto dos nossos membros e dão uma ideia clara do que realmente lhes aconteceu nas suas vidas.

Esperamos que ninguém considere estes relatos íntimos de mau gosto. É nossa esperança que este livro chegue a muitos alcoólicos, homens e mulheres em desespero, e acreditamos que só através da completa revelação de nós mesmos e dos nossos problemas se convencerão a dizer: "Sim, sou também um deles. Preciso de ter o que eles têm".

⁽¹⁾ N.d.T. Pessoa que parece ter uma dupla personalidade, mostrando dois aspectos aparentemente contraditórios do seu carácter. Termo utilizado a partir do título do livro de R.L.Stevenson (1850-94), um conto de uma transformação física e mental através de uma droga misteriosa. Em português, o médico e o monstro. [\(voltar ao texto\)](#)

⁽²⁾ Ver explicação completa - Apêndice II. [\(voltar ao texto\)](#)

⁽³⁾ Este ponto vem desenvolvido no Apêndice II. [\(voltar ao texto\)](#)

⁽⁴⁾ N.d.T. - "Formas diversas de experiências religiosas" [\(voltar ao texto\)](#)

⁽⁵⁾ N.d.T. - 43 histórias pessoais na edição americana de 1976.

Capítulo 3

MAIS SOBRE O ALCOOLISMO

A maior parte de nós recusava-se a admitir que éramos realmente alcoólicos. Ninguém gosta de pensar que é física e mentalmente diferente dos outros. Não é portanto surpreendente que os nossos percursos alcoólicos se caracterizassem por inúmeras e vãs tentativas para provar que podíamos beber como os outros. A grande obsessão de qualquer bebedor anormal é a ideia de que um dia

conseguirá, por um processo qualquer, beber controladamente e até com prazer. Esta ilusão é duma obstinação surpreendente. Muitos perseguem-na até às portas da loucura ou da morte.

Percebemos que tínhamos de admitir no mais fundo de nós mesmos que éramos alcoólicos. Este é o primeiro passo para a recuperação. É preciso acabar com a ilusão de que somos ou podemos vir a ser como os outros.

Como alcoólicos, somos homens e mulheres que perdemos a capacidade de controlar a nossa maneira de beber. Sabemos que nenhum verdadeiro alcoólico jamais recupera esse controlo. Todos nós sentimos por vezes que estávamos a recuperar o controlo, mas esses intervalos - geralmente breves - eram inevitavelmente seguidos por uma perda de controlo cada vez maior que, com o tempo, dava lugar a uma deplorável e incompreensível desmoralização. Estamos todos convencidos, sem excepção, de que alcoólicos do nosso género sofrem de uma doença progressiva. Depois de um certo tempo pioramos, nunca melhoramos.

Somos como pessoas que perderam as pernas; nunca mais crescem outras. Nem tão-pouco parece existir qualquer espécie de tratamento que faça de alcoólicos como nós, pessoas iguais às outras. Tentámos todos os remédios possíveis. Em certos casos, tem havido recuperações passageiras, sempre seguidas por recaídas ainda mais graves. Médicos que lidam com o alcoolismo estão de acordo em que não é possível converter um alcoólico num bebedor normal. Talvez um dia a ciência consiga isto, mas por enquanto ainda não o conseguiu.

Apesar de tudo o que pudermos dizer, muitos dos que são realmente alcoólicos não vão acreditar que pertencem a esta categoria. Tentarão convencer-se, por todas as formas de auto-ilusão e experimentação, de que são excepções à regra e, por conseguinte, que não são alcoólicos. Se entre os que não conseguem controlar o seu consumo de bebida, houver um único que consiga dar a volta e beber como um senhor, tiramos-lhe o chapéu. Deus sabe os esforços e o tempo que empregámos para beber como os outros!

Estes são alguns dos métodos que experimentámos: beber só cerveja, reduzir o número de bebidas, nunca beber sozinho, nunca beber de manhã, beber só em casa, nunca ter bebidas em casa, nunca beber durante as horas de trabalho, beber só em festas, mudar de whisky para brandy, beber só vinhos naturais, concordar em dimitirmo-nos do emprego em caso de bebedeira no trabalho, fazer uma viagem, não a fazer, jurar deixar de beber para sempre (com ou sem jura solene), fazer mais exercício físico, ler livros edificantes, ir para centros de saúde e sanatórios, aceitar voluntariamente o internamento em asilos - poderíamos prolongar esta lista indefinidamente.

Não gostamos de dizer a ninguém que é alcoólico, mas cada um pode fazer o seu próprio diagnóstico: que entre no bar mais próximo e tente beber controladamente; faça por beber e parar de repente; tente mais do que uma vez. Não tardará muito para poder decidir, se for honesto consigo mesmo. Talvez valha a pena passar por uma crise de grande agitação se isso levar ao conhecimento da sua condição.

Embora não haja processo de o provar, pensamos que, no início do nosso percurso alcoólico, a maioria de nós podia ter parado de beber. A dificuldade, porém, está no facto de que poucos alcoólicos têm vontade de parar de beber enquanto é tempo. Temos conhecimento de alguns casos em que pessoas, com sinais evidentes de alcoolismo, conseguiram parar por largos períodos devido a um irresistível desejo de o fazer.

Um desses casos era um homem de trinta anos que apanhava periodicamente grandes bebedeiras. Ficava muito nervoso de manhã depois destas bebedeiras e acalmava-se com mais álcool. Tinha a ambição de ter êxito com os seus negócios e percebeu que não ia longe se continuasse. De cada vez que começava, perdia por completo o controlo. Decidiu que, até alcançar o sucesso pretendido e reformar-se, não ia tocar numa gota de álcool. Como homem excepcional que era, manteve-se sem beber durante vinte e cinco anos e, depois de uma carreira profissional com êxito e feliz, reformou-se aos cinquenta e cinco. Então sucumbiu à ilusão, que é comum a quase todos os alcoólicos, de que o seu longo período de sobriedade e autodisciplina lhe davam o direito de beber como os outros. E assim enfiou os chinelos e puxou da garrafa. Em menos de dois meses estava no hospital, confuso e humilhado. Tentou moderar a sua maneira de beber durante um certo tempo, enquanto fazia uns tantos internamentos hospitalares. Reunindo então todas as suas forças, procurou parar de vez e compreendeu que não conseguia. Tinha ao seu alcance todos os meios possíveis que o dinheiro podia comprar para resolver o seu problema. Falharam todas as tentativas. Apesar de ser um homem robusto na altura em que se reformou, caiu verticalmente em pouco tempo e morreu quatro anos depois. Este caso encerra uma grande lição. Muitos de nós pensámos que se ficassemos sóbrios por muito tempo, poderíamos a seguir beber normalmente. Mas aqui está um caso de um homem que, aos cinquenta e cinco anos, descobriu que estava precisamente no mesmo ponto donde tinha partido aos trinta. Temos visto repetidamente confirmada esta verdade: "Uma vez alcoólico, sempre alcoólico". Começando a beber depois de um período de sobriedade, em breve estamos tão mal como estávamos. Se quisermos deixar de beber, não pode haver reservas de qualquer espécie, nem nenhuma ideia remota de que algum dia seremos imunes ao álcool.

A experiência deste homem pode levar jovens a pensar que é possível parar de beber com base na força de vontade, tal como ele fez. Duvidamos de que muitos o consigam, porque nenhum querera realmente deixar de beber. E será muito raro que algum o consiga, devido à peculiar deformação mental já adquirida. Alguns dos nossos membros, com trinta anos de idade ou menos, beberam só durante poucos anos, mas sentiram--se tão desesperados como os que beberam durante vinte anos.

Para se ficar seriamente afectado, não é preciso beber durante muito tempo nem beber tanto como alguns de nós. Isto aplica-se particularmente às mulheres.

Mulheres alcoólicas em potência tornam-se frequentemente verdadeiras alcoólicas de um modo irreversível em poucos anos. Certos bebedores, que se sentiriam gravemente ofendidos se lhes chamassem alcoólicos, ficam surpreendidos por serem incapazes de parar. Nós que conhecemos bem os sintomas, vemos um grande número de alcoólicos em potência entre os jovens por toda a parte. Mas tente fazer-lhes ver isso! [\(1\)](#)

Olhando para trás, temos a impressão de termos continuado a beber muitos anos para além do limite em que podíamos parar pela força de vontade. Se alguém se interrogar se já entrou nesta fase perigosa, que tente deixar de beber só por um ano. Se for realmente alcoólico e num grau já muito adiantado, há poucas probabilidades de que resulte. Nos primeiros tempos da nossa carreira alcoólica, ficámos ocasionalmente sóbrios por um ano ou mais, tornando-nos de novo mais tarde sérios bebedores. Embora você possa parar por um período de tempo apreciável, pode ainda ser um alcoólico em potência. Em nossa opinião, entre

todos aqueles a quem este livro possa interessar, poucos são os que conseguirão ficar sem beber cerca de um ano. Alguns apanharão uma bebedeira no dia seguinte a tomarem essa decisão. A maioria, dentro de poucas semanas.

Para aqueles que não conseguem beber moderadamente, a questão é de como parar por completo. Obviamente partimos do princípio de que o leitor quer parar de beber. Para saber se isto é possível sem ajuda espiritual, depende até que ponto essa pessoa já perdeu a capacidade de escolher entre beber ou não beber. Muitos de nós pensávamos ter um carácter forte. Tínhamos uma necessidade tremenda de parar de vez. Porém, não conseguíamos. Esta é a característica desconcertante do alcoolismo: a total incapacidade para deixar definitivamente o álcool, qualquer que seja a nossa necessidade ou desejo.

Como é que então podemos ajudar os nossos leitores a determinar, para sua inteira satisfação, se são ou não como nós? A experiência de parar de beber por um tempo, pode ajudar, mas pensamos que nós podemos prestar um serviço ainda maior aos que sofrem de alcoolismo e talvez mesmo à profissão médica. Faremos pois a descrição dos estados mentais que antecedem a recaída, porque é este obviamente o ponto crucial do problema.

Que tipo de pensamento domina o alcoólico que repete vez atrás de vez a experiência desesperante da primeira bebida? Os amigos que o têm tentado chamar à razão, depois de uma bebedeira que o levou praticamente ao divórcio ou à falência, ficam perplexos quando o vêem entrar disparado no primeiro bar. Porque é que ele faz isto? Em que é que está a pensar?

O nosso primeiro exemplo é um amigo que chamaremos Jim. Este homem tem uma mulher e família encantadoras. Herdou uma agência lucrativa de automóveis. Tinha uma folha de serviços de guerra exemplar. É um bom vendedor. Todos gostam dele. É um homem inteligente, aparentemente normal, a não ser por traços de nervosismo que revela. Nunca bebeu até aos trinta e cinco anos. Em poucos anos tornou-se tão violento, quando estava bêbedo, que teve de ser internado. Ao sair, entrou em contacto connosco.

Contámos-lhe o que sabíamos sobre alcoolismo e a solução que encontrámos. Ele fez uma primeira tentativa. A sua família foi reconstituída e começou a trabalhar como vendedor na empresa onde tinha perdido o emprego por beber. Tudo correu bem durante um tempo, mas ele esqueceu-se de cuidar da sua vida espiritual. Para sua própria consternação, embebedou-se uma série de vezes seguidas. Em cada uma destas ocasiões, trabalhámos com ele, revendo cuidadosamente o que tinha acontecido. Reconheceu que era alcoólico num estado já adiantado. Sabia que estava perante outro internamento se continuasse a beber. Além disso, perderia a sua família por quem tinha um profundo afecto. Porém, ele voltou a embebedar-se. Pedimos-lhe que nos contasse exactamente como tinha acontecido. A história é esta: "Vim trabalhar na terça-feira de manhã. Lembro-me de me ter sentido irritado por ter que ser vendedor da firma de que tinha sido proprietário. Houve uma troca de palavras com o chefe mas nada de grave. Depois decidi ir para fora da cidade para visitar um cliente interessado num carro. No caminho senti-me com fome e parei num bar à beira da estrada. Não fazia tenções de beber. Queria só comer qualquer coisa. Pensei também que poderia lá encontrar um cliente, porque conhecia bem esse bar que frequentava há anos. Tinha lá comido muitas vezes durante os meses em que estive sóbrio. Sentei-me a uma mesa e pedi uma sandwich e um copo de leite. Até aí não pensei em beber. Pedi outra sandwich e outro copo de leite.

"De repente, passou-me pela cabeça a ideia que se pusesse uma pequenina dose de whisky no leite não me podia fazer mal com o estômago cheio. Pedi um whisky e despejei-o no leite. Tive a vaga impressão de que não estava a ser muito sensato, mas senti-me tranquilo por estar a beber com o estômago cheio. Senti-me tão bem que pedi outro whisky e despejei-o outra vez no leite. Não me pareceu que me fizesse mal e pedi outro".

Assim começava mais outra viagem de Jim para ser internado. Ele deparava-se com a ameaça do internamento, a perda da família e do emprego, para não mencionar o intenso sofrimento mental e físico que lhe causava sempre o álcool. *Ele conhecia-se muito bem como alcoólico. Porém, todas as razões para não beber eram facilmente postas de lado perante a ideia louca de que podia beber whisky se o misturasse com leite!*

Qualquer que seja a definição exacta do termo, nós chamamos a isto loucura pura e simples. Como é que se pode qualificar de outra maneira uma tal falta de equilíbrio, uma tal incapacidade de raciocinar como deve ser?

Pode pensar-se que este é um caso extremo. Para nós não é, porque esta maneira de pensar caracterizou cada um de nós. Por vezes reflectíamos até ainda mais do que Jim sobre as consequências do nosso comportamento mas, de cada vez, surgia sempre esse estranho fenómeno mental que arranjava, em simultâneo com um raciocínio coerente, um pretexto incrivelmente banal para se tomar o primeiro copo. A coerência de qualquer raciocínio não nos servia para nada. Era a ideia louca que prevalecia. No dia seguinte interrogávamo-nos com toda a seriedade e franqueza como é que isto podia ter acontecido.

Em certas ocasiões fomos embebedar-nos deliberadamente, sentindo-nos justificados pelo nervosismo, raiva, preocupação, depressão, inveja ou outras razões semelhantes. Mas mesmo nas alturas em que tudo começava assim, temos de admitir que a nossa justificação para apanharmos uma bebedeira era de loucura em comparação com as inevitáveis consequências. Agora vemos que sempre que começávamos a beber deliberadamente e não por acaso, na altura da premeditação, a nossa maneira de pensar no que poderiam ser as terríveis consequências era pouco séria ou eficaz.

O nosso comportamento é tão absurdo e incompreensível, em relação à primeira bebida, como o de uma pessoa, por exemplo, que tem a mania de atravessar a rua à balda. Sente um enorme prazer em se esquivar à frente dos carros a grande velocidade. Diverte-se imenso durante uns anos apesar dos avisos dos amigos. Até aqui, podia-se qualificá-lo como um tonto com ideias bizarras sobre divertimento. De repente, a sorte desampara-o e ele é levemente ferido várias vezes seguidas. Esperava-se que acabasse com o jogo, se fosse normal. Mas volta a ser atropelado e desta vez sofre uma fractura do crânio. Uma semana depois de ter deixado o hospital, é atropelado por um eléctrico e parte um braço. Afirma ter decidido pôr definitivamente de lado o seu divertimento, mas em poucas semanas parte as pernas.

Durante anos continua com este comportamento, sempre com promessas repetidas de ser prudente e de deixar de uma vez por todas de andar na rua. Por fim, já não consegue trabalhar, a mulher pede o divórcio e é posto a ridículo. Tenta por todos os meios tirar da cabeça a sua mania. Dá entrada numa casa de saúde, na esperança de se corrigir, mas no mesmo dia em que sai, põe-se a correr à frente dum carro de bombeiros que lhe parte a coluna. Uma tal pessoa seria doida, não é verdade?

A nossa comparação pode parecer demasiado ridícula. Mas será? Nós, que temos passado por experiências terríveis, temos de admitir que, se substituíssemos a ideia em questão pelo alcoolismo, a imagem adaptava-se a nós perfeitamente. Por mais inteligentes que possamos ter sido noutros domínios, no que diz respeito ao álcool, temos sido inexplicavelmente dementes. É duro de ouvir, mas não é verdade?

Alguns de vocês podem pensar: "Sim, o que nos contam é verdade, mas não é totalmente o nosso caso. Admitimos ter alguns desses sintomas, mas não chegámos ao ponto a que vocês chegaram, nem é muito provável que isso aconteça, porque temos uma compreensão tão grande de nós mesmos, depois do que nos descreveram, que tais coisas não podem voltar a acontecer. Não perdemos tudo na vida por causa do álcool e não é certamente essa a nossa intenção. Obrigado pela informação".

Isto pode ser verdade em relação a certas pessoas não alcoólicas que, apesar de ainda beberem dum modo disparatado e em excesso, conseguem parar ou moderar o seu consumo de bebida, porque não estão física e mentalmente tão danificadas como nós. Mas o alcoólico verdadeiro ou em potência, quase sem excepção, será completamente incapaz de parar de beber a partir do conhecimento de si mesmo. Queremos repetidamente salientar este facto para que os nossos leitores alcoólicos o compreendam bem, visto que ele a nós nos foi dado a conhecer através de experiências bem amargas. Vejamos outro exemplo.

Fred é sócio de uma conhecida firma de contabilidade. O seu vencimento é bom, tem uma bela casa, um casamento feliz e é pai de crianças, em idade universitária, que prometem. Tem uma personalidade tão cativante que faz amigos em todo o lado. Se alguém teve sucesso profissional, esse alguém é Fred. Aparentemente é estável e bem equilibrado. Porém, é alcoólico. Vimos Fred pela primeira vez há um ano num hospital, onde tinha estado para se reabilitar de uma terrível crise de agitação alcoólica. Era a sua primeira experiência deste género, da qual se envergonhava muito. Longe de admitir que era alcoólico, convenceu-se de que tinha sido hospitalizado para tratar dos nervos. O médico explicou-lhe com firmeza que o caso era bem pior do que ele pensava. Durante uns dias sentiu-se deprimido com a sua condição. Decidiu então deixar por completo de beber. Nunca lhe ocorreu que talvez não conseguisse, apesar do seu carácter e posição. Não acreditava que era alcoólico e muito menos aceitava uma solução espiritual para o seu problema. Contámos-lhe o que sabíamos sobre alcoolismo. Mostrou-se interessado e reconheceu que tinha alguns dos sintomas, mas não estava preparado para admitir que não podia fazer nada sozinho em relação a isso. Tinha a certeza de que esta experiência humilhante e a informação recebida iriam mantê-lo sóbrio para o resto da vida. O conhecimento de si próprio iria resolver tudo.

Durante um tempo não tivemos notícias de Fred. Um dia disseram-nos que estava de novo no hospital e desta vez muito mal. Não tardou em mostrar que estava ansioso por nos ver. A história que nos contou é extremamente esclarecedora, porque se trata de um homem absolutamente convencido de que tinha que deixar de beber, que não tinha a menor desculpa para beber, que manifestava um discernimento e determinação extraordinários em todos os outros aspectos e, contudo estava de rastos.

Deixemos que seja ele a contar o que se passou: "Impressionou-me muito o que me disseram sobre alcoolismo e francamente não pensei que fosse possível

voltar a beber. Achei muito interessante as vossas noções sobre essa subtil demência que antecede a primeira bebida, mas estava seguro que isso não me podia acontecer depois do que ouvi. Pensei que não estava num estado tão adiantado como o vosso, que tinha de um modo geral resolvido com sucesso os meus outros problemas pessoais e que portanto teria êxito onde vocês tinham fracassado. Senti que tinha todo o direito de ter confiança em mim mesmo e que seria apenas uma questão de força de vontade e de estar atento.

"Neste estado de espírito, retomei a minha actividade e durante um tempo correu tudo bem. Não tinha dificuldade em recusar bebidas e comecei a pensar se não estaria a complicar uma coisa tão simples. Um dia fui a Washington para apresentar uns documentos de contabilidade num departamento governamental. Não era a primeira vez que saía em viagem durante este período em que estive sem beber, de modo que não era novidade. Fisicamente sentia-me bem e também não tinha problemas nem preocupações especiais. O meu negócio correu bem, fiquei satisfeito e sabia que os meus sócios também ficariam. Era o fechar de um dia perfeito, sem uma única nuvem no horizonte.

"Fui para o hotel e arranjei-me calmamente para ir jantar. *Ao entrar na sala de jantar, veio-me à ideia que seria agradável tomar um ou dois cocktails para acompanhar a refeição. Era tudo. Mais nada.* Pedi um cocktail e o jantar.

Depois pedi outro cocktail. A seguir ao jantar decidi ir dar um passeio. Quando voltei para o hotel, ocorreu-me que seria bom tomar um whisky com soda antes de me deitar. Entrei no bar e tomei o meu whisky. Lembro-me de beber mais uns tantos nessa noite e muitos mais na manhã seguinte. Tenho uma ideia nebulosa de ter viajado de avião para Nova Iorque e de ter dado com um condutor de taxi simpático no aeroporto em vez da minha mulher. O condutor andou comigo um pouco por toda a parte durante vários dias. Não faço a menor ideia por onde andei, do que disse ou do que fiz. Por fim, veio o hospital com um insuportável sofrimento mental e físico.

"Logo que recuperei a capacidade para pensar, passei cuidadosamente em revista aquela noite em Washington. *Não só não tinha estado atento, como não fiz a menor resistência à primeira bebida. Desta vez nem sequer tinha pensado nas consequências.* Tinha começado a beber despreocupadamente como se os cocktails fossem um refresco. Lembrei-me então do que me tinham dito os meus amigos alcoólicos, como tinham previsto que o momento e lugar chegariam em que voltaria a beber, se eu tivesse uma mentalidade alcoólica. Tinham dito que, apesar das minhas defesas, elas cederiam um dia perante qualquer desculpa banal para beber. Pois bem, foi exactamente o que aconteceu e mais ainda, porque o que tinha aprendido sobre alcoolismo nem sequer me veio à ideia. A partir daí fiquei a saber que tinha uma mentalidade alcoólica. Percebi que a força de vontade e o autoconhecimento de nada serviam nas alturas desses estranhos apagamentos mentais. Nunca tinha conseguido perceber as pessoas que diziam que o problema as tinha irremediavelmente derrotado. Compreendi então. Foi um golpe devastador.

"Dois membros dos Alcoólicos Anónimos vieram visitar-me. Sorriam ao verme, o que não me agradou, e depois perguntaram-me se eu me considerava alcoólico e realmente derrotado desta vez. Tive de reconhecer ambos os factos. Deram-me inúmeros exemplos evidentes de como uma mentalidade alcoólica, como a que eu tinha revelado em Washington, era uma condição sem esperança. Citaram dúzias de casos baseados na sua própria experiência. Isto apagou a última centelha de convicção de que eu podia resolver o caso sozinho.

"Então explicaram-me em poucas palavras a solução espiritual e o programa de acção que uma centena deles tinha seguido com êxito. Apesar de ter sido apenas um crente não praticante, intelectualmente não me foi difícil aceitar os seus princípios. Mas o programa de acção, embora de grande sensatez, era bastante drástico. Significava que tinha de deitar pela janela fora noções de uma vida inteira. Isso não era fácil. Mas a partir do momento em que decidi adoptar inteiramente este programa, tive o estranho sentimento de que a minha condição alcoólica se tinha atenuado, como de facto aconteceu.

"Mais importante ainda foi descobrir que princípios espirituais resolveriam todos os meus problemas. Desde então, fui conduzido a um modo de vida infinitamente mais compensador e, espero, mais útil do que a vida que tinha levado até aí. A minha antiga maneira de viver não era de todo má, mas não trocava os melhores momentos de então pelos piores que agora tenho. Não voltava para trás mesmo que pudesse."

A história de Fred fala por si. Temos esperança de que atinja bem fundo milhares como ele. Ele só chegou a sentir as primeiras dores do grande tormento. A maioria dos alcoólicos tem de ficar bem destruída antes de começar a resolver realmente os seus problemas.

Muitos médicos e psiquiatras estão de acordo com as nossas conclusões. Um deles, que faz parte do pessoal dum hospital de fama mundial, fez-nos recentemente a seguinte declaração: "O que dizem sobre a situação geralmente irremediável do alcoólico típico é, na minha opinião, correcto. Quanto a dois de vocês, cujas histórias ouvi, não tenho dúvida nenhuma de que os vossos casos eram 100% irrecuperáveis, excepto com ajuda divina. Se tivessem vindo para este hospital para serem tratados, não vos teria admitido, se me fosse possível recusá-lo. Pessoas como vocês são demasiado confrangedoras. Embora eu não seja uma pessoa religiosa, sinto um profundo respeito pela abordagem espiritual em casos como os vossos. Para a maioria desses casos, não há outra solução."

Mais uma vez insistimos: o alcoólico, em certas ocasiões, fica sem nenhuma defesa mental eficaz contra a primeira bebida. Excepto em casos muito raros, nem ele nem qualquer outro ser humano conseguem assegurar esta defesa. Ela tem de vir de um Poder Superior.

⁽¹⁾ Situação na altura em que se publicou este livro. Porém em 1986, uma sondagem feita aos membros dos Estados Unidos e Canadá indicou que aproximadamente 20% dos A.A. tinham 30 anos de idade ou menos. ([voltar ao texto](#))

Capítulo 4

NÓS, OS AGNÓSTICOS

Nos capítulos anteriores você aprendeu um pouco sobre alcoolismo. Esperamos ter estabelecido bem a diferença entre o alcoólico e o não alcoólico. Se se aperceber de que lhe é impossível deixar por completo de beber, mesmo quando quer honestamente, ou se, quando bebe, tem pouco controlo sobre as

quantidades que toma, provavelmente é alcoólico. Se for esse o caso, é possível que sofra de uma doença que só uma experiência espiritual pode vencer.

Para aquele que se considera ateu ou agnóstico, uma tal experiência parece-lhe impossível, mas continuar no seu actual estado será um desastre, especialmente se for um alcoólico do tipo irrecuperável. Ver-se condenado a uma morte por alcoolismo ou viver segundo princípios espirituais não são alternativas fáceis de encarar.

Mas não é assim tão difícil. Cerca de metade dos nossos primeiros membros eram exactamente desse género. Ao princípio, alguns de nós tentámos evitar a questão, na inútil esperança de não sermos realmente alcoólicos. Mas, depois de um certo tempo, tivemos de encarar o facto de que precisávamos de encontrar uma base espiritual para a nossa vida, ou de outro modo não havia solução para nós. Talvez venha a ser este o seu caso. Mas anime-se, aproximadamente metade dos nossos membros consideravam-se ateus ou agnósticos. A nossa experiência prova que não tem de se sentir desanimado.

Se um simples código moral ou uma melhor filosofia de vida fossem suficientes para superar o alcoolismo, muitos de nós teríamos recuperado há muito tempo. Porém, apesar de todos os nossos esforços, percebemos que tais códigos e filosofias em nada nos ajudavam. Podíamos querer levar uma vida moral, ser filosoficamente confortados, podíamos mesmo querer tudo isto com todas as nossas forças, mas o poder necessário para o alcançar não estava lá. Os nossos recursos humanos dirigidos pela nossa vontade não eram suficientes. Falhavam completamente.

Faltava-nos esse poder. Era esse o nosso dilema. Tínhamos que descobrir uma força pela qual poderíamos viver e tinha que ser uma Força superior à nossa.

Isso era óbvio, mas onde e como íamos nós encontrar essa Força?

Pois bem, é precisamente disso que trata este livro. O seu objectivo principal é ajudá-lo a encontrar uma Força maior do que a sua que resolva o seu problema.

Por outras palavras, escrevemos um livro que, em nossa opinião, trata de princípios espirituais e éticos. E isto significa naturalmente que vamos falar de Deus. É aqui que surge a dificuldade com os agnósticos. Muitas vezes, falamos com uma pessoa recém-chegada e vemos crescer as suas esperanças à medida que abordamos o seu problema alcoólico e lhe explicamos o nosso movimento. Mas quando falamos de assuntos espirituais ela começa logo a retrair-se, muito em particular, ao mencionarmos a palavra Deus, porque tocámos numa questão que ela pensava ter posto definitivamente de lado ou ignorado por completo.

Compreendemos a sua reacção. Já partilhámos essa mesma dúvida sincera e o mesmo preconceito. Alguns de nós fomos violentamente anti-religiosos. Para outros, a palavra "Deus" evocava uma determinada ideia que alguém lhes tinha tentado incutir na infância. Talvez rejeitássemos essa particular concepção por parecer inadequada. Com isso, supúnhamos ter abandonado por completo a ideia de Deus. Para nós, a fé e a dependência dum Poder para além de nós mesmos representavam uma certa fraqueza, até mesmo uma cobardia, e essa ideia incomodava-nos. Víamos com profundo cepticismo este mundo de pessoas sempre em guerra, de sistemas teológicos em conflito e de calamidades inexplicáveis. Olhávamos com suspeita para muitos daqueles que se diziam devotos. Em que medida podia um Ser Supremo ter qualquer coisa a ver com tudo isto? E, de resto, quem poderia entender um Ser Supremo? Contudo, noutras alturas, deslumbrados com uma noite de estrelas, púnhamo-nos a pensar,

"Quem, afinal, fez tudo isto?" Era um momento de admiração e espanto, porém fugaz e que em breve passava.

Sim, nós que somos agnósticos, tivemos essas ideias e experiências, mas vamos tranquilizá-lo rapidamente. Assim que pusemos de parte os nossos preconceitos e manifestámos boa vontade para acreditar num Poder superior a nós mesmos, descobrimos que começávamos a obter resultados, ainda que fosse impossível para qualquer um de nós definir ou compreender inteiramente esse Poder que é Deus.

Para nosso grande alívio, descobrimos que não tínhamos de adoptar uma concepção de Deus que nos fosse imposta. A nossa própria concepção, por mais inadequada que fosse, era suficiente para abrir o caminho e estabelecer a comunicação com Ele. A partir do momento em que admitimos a possibilidade da existência de uma Inteligência Criadora, de um Espírito do Universo subjacente a tudo, começámos a sentir-nos inspirados por uma nova força e orientação, desde que nos dispuséssemos a tomar outras medidas simples. Percebemos que Deus não impõe condições muito difíceis àqueles que O procuram. Para nós, o Reino do Espírito é vasto, amplo, ilimitado, onde não há lugar para exclusão nem interdição para os que O buscam com sinceridade. cremos que está aberto a todos.

Assim, quando falamos de Deus, referimo-nos à concepção pessoal de cada um. Isto aplica-se de igual modo a outras expressões espirituais que se encontram neste livro. Não deixe que qualquer preconceito seu contra termos espirituais o impeça de reflectir honestamente sobre o significado que cada um deles tem para si. De princípio, era só disto que precisávamos para dar início ao nosso crescimento espiritual e para estabelecer a nossa primeira relação com Deus, como O concebíamos. Em seguida, vimos que começámos a aceitar muitas coisas que nos pareciam completamente inacessíveis. Isto já era o crescimento, mas, se quiséssemos progredir, tínhamos de começar por qualquer lado. Usámos consequentemente a nossa própria concepção, por mais limitada que fosse. Só tínhamos que fazer uma simples pergunta: "Acredito mesmo, ou estou disposto a acreditar, que existe um Poder superior a mim próprio?" Logo que uma pessoa diga que acredita efectivamente, ou que se dispõe a acreditar, podemos assegurar-lhe categoricamente que está no caminho certo. Tem-se comprovado repetidamente entre nós que, a partir deste simples fundamento, se pode edificar uma estrutura espiritual da mais extraordinária eficácia.⁽¹⁾

Para nós, isto foi uma grande novidade, porque supúnhamos que não podíamos pôr em prática princípios espirituais a não ser que admitíssemos muitas coisas com fé que nos pareciam difíceis de aceitar. Sempre que nos falavam em termos espirituais, quantas vezes dizíamos: "Quem me dera ter o que ele tem. Tenho a certeza de que tudo seria melhor, se tivesse a mesma fé, mas não consigo aceitar como verdadeiros os artigos de fé que para ele são tão evidentes." Foi portanto reconfortante saber que podíamos começar a partir dum nível mais elementar. Para além de uma aparente incapacidade para aceitarmos muitas coisas sobre a fé, colocámo-nos muitas vezes em situações de desvantagem provocadas por teimosia, susceptibilidade exagerada e preconceitos cegos. Muitos de nós reagíamos com tanta irritação mesmo perante referências fortuitas a assuntos espirituais, que nos enfurecíamos de antagonismo. Era preciso abandonar esta maneira de pensar.

Embora alguns de nós resistíssemos, não tivemos grande dificuldade em pôr de lado tais sentimentos. Perante a destruição alcoólica, tivemos que nos tornar

receptivos a assuntos espirituais com a mesma abertura de espírito que tínhamos adoptado perante outras questões. Neste aspecto o álcool foi um extraordinário factor de persuasão. Acabou por nos vencer a ponto de nos tornar razoáveis. Este processo arrastava-se frequentemente de um modo fastidioso mas esperamos que ninguém se agarre durante tanto tempo aos seus preconceitos como alguns de nós nos agarrámos.

Pode ser que o leitor ainda se questione por que deve acreditar num Poder superior a si mesmo. Pensamos que há boas razões para isso. Vejamos algumas: A mentalidade prática do homem de hoje exige factos e resultados concretos. Apesar disso, no século vinte, aceitam-se prontamente teorias de todos os géneros, desde que apoiadas em factos comprovados. Temos, por exemplo, inúmeras teorias sobre a electricidade. Toda a gente as aceita sem sombra de dúvida. Porquê esta aceitação tão fácil? Simplesmente porque é impossível explicar aquilo que vemos, sentimos, dirigimos e usamos, sem uma suposição razoável como ponto de partida.

Actualmente aceitam-se dezenas de pressupostos para os quais há evidência concreta mas nenhuma demonstração objectiva visível. E a ciência não demonstra que a prova visível é a menos sólida de todas? À medida que se estuda o mundo material, tem-se constantemente verificado que as aparências externas não correspondem de modo nenhum à realidade intrínseca. Eis um exemplo:

Uma banal trave de aço é uma massa de electrões girando à volta uns dos outros a uma velocidade incrível. Estes pequeninos corpos são governados por leis precisas e estas leis impõem-se no conjunto do mundo material. Assim nos diz a ciência. Não temos nenhuma razão para duvidar. Mas quando se adianta a hipótese completamente lógica que, por detrás do mundo físico e da vida, como a observamos, existe uma Inteligência toda-poderosa, orientadora e criadora, imediatamente vem à superfície a nossa tendência perversa e empregamos todo o nosso esforço para nos convenceremos do contrário. Lemos livros eruditos e entregamo-nos a discussões estéreis, julgando que é possível prescindir de Deus para explicar o universo. Se as nossas pretensões fossem verdadeiras, isso implicaria que a vida provém do nada, nada significa e a nada conduz.

Em vez de nos considerarmos como agentes inteligentes, expressão mais perfeita da Criação divina sempre em evolução, nós, os agnósticos e ateus, preferimos acreditar que a inteligência humana representa a última palavra, o alfa e ómega, o princípio e fim de tudo. Que vaidade a nossa, não é verdade?

Nós, que percorremos este caminho tão duvidoso, pedimos que ponham de lado os vossos preconceitos, mesmo aqueles contra a religião organizada.

Aprendemos que quaisquer que sejam as fragilidades humanas dos vários credos, esses credos têm dado a milhões de pessoas um propósito e orientação. As pessoas de fé têm uma ideia lógica da vida. Na realidade, nós não tínhamos qualquer espécie de concepção. Divertíamo-nos a dissecar cinicamente crenças e práticas espirituais em vez de ver que as pessoas com orientação espiritual, de todas as raças, cores e credos, manifestavam um grau de estabilidade, felicidade e utilidade que devíamos ter procurado para nós próprios.

Em vez disso, olhávamos para os defeitos humanos destas pessoas, e por vezes utilizávamos as suas imperfeições como fundamento para fazer críticas generalizadas. Falávamos de intolerância quando éramos nós próprios intolerantes. Escapava-nos a realidade e a beleza da floresta por nos fixarmos na

fealdade dumas tantas árvores. Nunca olhámos com verdadeira imparcialidade para o lado espiritual da vida.

Nas nossas histórias pessoais encontra-se uma enorme variedade de maneiras como cada um dos narradores aborda e concebe o Poder superior a si próprio. Estar ou não de acordo com uma determinada abordagem ou concepção particular parece ter pouca importância. A experiência ensinou-nos que há assuntos sobre os quais não precisamos de nos preocupar para a finalidade que nos propomos. São assuntos que cada um tem de resolver por si mesmo.

Num aspecto, porém, estes homens e mulheres estão surpreendentemente de acordo. Cada um encontrou a sua via de acesso a um Poder superior a si mesmo, em que acredita. E, em cada caso, esse Poder realizou, de um modo milagroso, o que era humanamente impossível. Como disse um célebre estadista Americano: "Os resultados falam por si".

Aqui estão milhares de homens e mulheres certamente com experiência da vida. Declaram categoricamente que houve uma mudança revolucionária na sua maneira de pensar e de viver, desde que vieram a acreditar num Poder superior a si mesmos, a ter uma determinada atitude em relação a esse Poder e a pôr em prática certas coisas simples. Confrontados com o colapso e desespero, e perante o fracasso total dos seus recursos humanos, sentiram-se animados por uma nova força, paz, felicidade e sentido de orientação. Isto deu-se depois de se terem submetido sem reservas a determinados requisitos elementares. Antes confusos e desconcertados pela aparente futilidade da existência, expõem agora as razões fundamentais que lhes tornavam a vida tão difícil. Para além do problema da bebida, explicam porque é que a vida tinha tão pouco sentido. Demonstram como a mudança se produziu neles. Quando várias centenas de pessoas se prontificam a dizer que a tomada de consciência da Presença de Deus constitui agora o elemento mais importante das suas vidas, elas apresentam uma poderosa razão para que se deva ter fé.

Neste mundo têm-se feito mais progressos materiais durante este último século do que nos milénios precedentes. Quase todos conhecem a razão. Investigadores de História Antiga afirmam que a inteligência humana de então era idêntica à actual. Porém, o progresso material era extremamente lento na Antiguidade. O espírito científico moderno de pesquisa, investigação e invenção era praticamente desconhecido. No domínio material, o espírito humano estava dominado pela superstição, tradição e por todo o género de ideias fixas. Contemporâneos de Colombo consideravam absurdo que a terra fosse redonda. Outros quase condenaram Galileu à morte pelas suas heresias em Astronomia. Perguntamo-nos a nós próprios: não será a nossa atitude em relação ao mundo espiritual tão tendenciosa e tão pouco razoável como a dos antigos em relação ao mundo material? Mesmo no nosso século, jornais americanos hesitaram em publicar a notícia do primeiro voo realizado com êxito pelos irmãos Wright em Kitty Hawk. Não tinham pois fracassado até aí todas as tentativas de voar? A máquina voadora do Professor Langley não caiu no fundo do rio Potomac? Não foi verdade que os maiores matemáticos tinham demonstrado que o homem nunca poderia voar? As pessoas não tinham afirmado que Deus tinha reservado este privilégio para os pássaros? No entanto, trinta anos mais tarde a conquista do ar passou à história e as viagens de avião tornaram-se extremamente comuns. Porém, na maioria dos domínios, a nossa geração tem presenciado uma total libertação na maneira de pensar. Mostre-se a qualquer estivador um suplemento de jornal de domingo que descreve um projecto para explorar a lua por meio de

uma nave espacial e ele dirá: "Aposto que vão conseguir - e talvez mais cedo do que se pensa". Não se caracteriza a nossa época pela facilidade com que trocamos velhas ideias por novas e pela absoluta prontidão com que nos desfazemos de uma teoria ou invenção ineficaz para as substituir por outras que sirvam?

Tivemos de nos interrogar porque é que não aplicávamos aos nossos problemas humanos a mesma prontidão para mudar os nossos pontos de vista. Tínhamos dificuldades com relações pessoais, não conseguíamos controlar a nossa natureza emocional, éramos vítimas de infelicidade e depressão, não encontrávamos um meio de vida, tínhamos um sentimento de inutilidade, estávamos cheios de medo, sentíamos-nos infelizes, parecia que não conseguíamos ter utilidade para os outros - uma solução de base para estes tormentos não era mais importante do que a possibilidade de ver documentários sobre voos espaciais? Claro que era.

Quando víamos outras pessoas resolver os seus problemas confiando simplesmente no Espírito do Universo, tivemos que deixar de duvidar do poder de Deus. As nossas ideias não resultavam, mas a ideia de Deus sim.

A fé quase infantil dos irmãos Wright, de que conseguiriam construir uma máquina voadora, foi a fonte principal do seu êxito. Sem isso, nada teria acontecido. Nós, os agnósticos e ateus continuávamos agarrados à ideia de que a auto-suficiência conseguiria resolver os nossos problemas. Quando os outros nos demonstravam que a confiança em Deus resultava para eles, nós reagíamos como aqueles que insistiam que os irmãos Wright nunca voariam.

A lógica é uma coisa extraordinária. Éramos seus defensores e ainda somos. Não foi por acaso que nos foi concedida a faculdade de raciocinar, de verificar a evidência dos sentidos e de tirar conclusões. É um dos atributos magníficos do ser humano. Aqueles de nós de tendência agnóstica não ficaríamos satisfeitos com uma teoria que não se submetesse a um exame ou interpretação racional. Daí o facto de termos dificuldade em explicar porque pensamos que a nossa actual fé não contradiz a razão, porque pensamos que é mais saudável e lógico acreditar do que não acreditar, porque dizemos que a nossa antiga maneira de pensar era inconsistente e vaga, visto que nos fazia concluir com um gesto de dúvida e impaciência, "Não sabemos".

Quando nos tornámos alcoólicos, derrotados por uma crise inadiável e inevitável que infligimos a nós próprios, tivemos de encarar sem medo a alternativa de que Deus era tudo ou não era nada. Deus é ou não é. Qual seria a nossa escolha?

Chegados a este ponto, vimo-nos directamente confrontados com o problema da fé. Não podíamos fugir à questão. Alguns de nós já tínhamos feito um longo percurso sobre a Ponte da Razão em direcção à margem da fé. Os contornos da nova Terra Prometida tinham dado brilho aos olhos cansados e coragem aos espíritos desanimados. Mãos amigas abriam-se em sinal de acolhimento.

Sentíamos-nos gratos por a Razão nos ter levado tão longe. Mas, mesmo assim, hesitávamos em saltar para terra. Talvez nos tivéssemos apoiado excessivamente na Razão na última fase do percurso para não querermos perder esse apoio.

Isto era uma reacção natural, mas vejamos de mais perto a situação. Sem termos a noção disso, não tínhamos sido conduzidos por um certo tipo de fé até ao ponto onde estávamos? Não era uma forma de fé o que tínhamos em relação ao que pensávamos? Não tínhamos confiança na nossa capacidade para pensar? O que era isso senão uma forma de fé? Com efeito, tínhamos acreditado, e de uma

maneira servil no Deus da Razão. Assim descobrimos que, de uma maneira ou doutra, a fé tinha estado sempre presente!

Descobrimos também que tínhamos venerado sempre alguma coisa. Que arrepio mental que isso nos causava! Não tínhamos nós de várias formas adorado pessoas, sentimentos, coisas, dinheiro e nós próprios? E mais ainda, embora por melhores motivos, não tínhamos também venerado o pôr do sol, o mar ou uma flor? Quem de nós não se tinha apaixonado por uma coisa ou por alguém? E o que tinham estes sentimentos, estes amores, estas venerações a ver com a razão? Pouco ou nada, concluímos por fim. E tudo isto não era a matéria de que era feita a nossa vida? Não eram estes sentimentos que, no entanto, determinavam o curso da nossa existência? Era impossível dizer que não tínhamos capacidade para crer, para amar ou para adorar. Duma maneira ou doutra, tínhamos vivido pela fé e pouco mais.

Imagine-se a vida sem fé! Se não houvesse nada excepto a razão, isso não seria vida. Mas nós acreditávamos na vida, claro que acreditávamos. Não podíamos demonstrar a vida do mesmo modo que se demonstra que uma linha recta é o caminho mais curto entre dois pontos, mas contudo isso era um facto. Será que ainda poderíamos afirmar que tudo isto não passava de uma massa de electrões criados a partir do nada, sem nenhum significado e movendo-se em direcção a um destino nulo? Claro que não podíamos. Os próprios electrões tinham uma inteligência superior a isso. Pelo menos era o que afirmava a Química.

Percebemos assim que a razão não é tudo. Nem se pode depender inteiramente da razão, da maneira como a maior parte de nós a utiliza, mesmo vindo das melhores cabeças. E aqueles que demonstraram que o homem nunca poderia voar?

Contudo, temos estado a assistir a um outro tipo de voo, o da libertação espiritual deste mundo, o voo daqueles que se elevam acima dos seus problemas. Foi Deus, disseram eles, que tinha tornado isto possível e nós limitávamo-nos a sorrir. Tínhamos assistido à libertação espiritual, mas preferíamos dizer que não era verdade.

Na realidade estávamos a iludir-nos a nós próprios, porque no mais fundo de cada homem, mulher e criança existe a ideia fundamental de Deus. Pode ficar obscurecida por calamidades, ostentação ou pela idolatria de outras coisas, mas duma maneira ou doutra ela está lá. Porque a fé num Poder superior a nós próprios e as demonstrações milagrosas desse poder em vidas humanas são factos tão velhos como o próprio homem.

Apercebemo-nos por fim de que a fé num Deus qualquer fazia parte da nossa natureza, tal como o sentimento que temos por um amigo. Por vezes tivemos de procurar sem medo, mas Ele estava lá. Ele era tão real como nós. Encontrámos a Grande Realidade no mais fundo de nós mesmos. Em última análise é só mesmo aí que se consegue encontrar Deus. E foi o que se passou connosco.

Nós só podemos desbravar um pouco o terreno. Se o nosso testemunho contribuir para afastar preconceitos, se o ajudar a pensar honestamente e o encorajar a procurar com diligência dentro do si mesmo, então, se quiser, poderá juntar-se a nós na Grande Via. Com esta atitude não pode falhar. A consciência da sua crença chegará seguramente.

Poderão ler neste livro [\(2\)](#) a experiência de um homem que julgava ser ateu. A sua história é tão interessante que vale a pena contar já aqui uma parte. A sua mudança de atitude foi dramática, convincente e comovente.

O nosso amigo era filho dum pastor protestante. Ele frequentou a escola paroquial onde se revoltou contra o que considerava ser uma dose excessiva de educação religiosa. Em seguida, sentiu-se perseguido durante anos por problemas e frustrações. Falência, loucura, uma doença fatal e suicídio - todas estas desgraças na sua família próxima amarguraram-no e deprimiram-no. O desencantamento do após guerra, um alcoolismo cada vez mais acentuado e o eminente colapso mental e físico, levaram-no à autodestruição. Uma noite, internado num hospital, recebeu a visita dum alcoólico que tinha tido uma experiência espiritual. Cheio de raiva, gritou amargamente: "Se há Deus, Ele não tem feito nada por mim". Porém, mais tarde, sozinho no quarto, interrogou-se: "Será possível que todas as pessoas crentes que conheço estejam erradas?". Enquanto tentava encontrar a resposta, sentiu-se como se estivesse no inferno. De repente, como um raio, veio-lhe uma ideia ao espírito que excluiu todas as outras:

"Quem és tu para dizer que não há Deus?"

Como ele próprio conta, saltou da cama para se pôr de joelhos. Em poucos segundos, sentiu-se invadido pela convicção da Presença de Deus. Este sentimento invadiu-o e penetrou-o com a segurança e majestade de uma maré crescente. Desapareceram as barreiras que tinha construído durante anos. Ele estava na Presença do Poder Infinito e do Amor. Tinha passado da ponte para a margem. Pela primeira vez vivia consciente na companhia do seu Criador. Deste modo foi colocada no seu lugar a pedra angular do nosso amigo, que nenhuma vicissitude posterior veio abalar. O seu problema alcoólico foi removido. Nessa mesma noite, sobre a qual já passaram muitos anos, o problema desapareceu. Excepto por uns breves momentos de tentação, em que sentiu uma enorme repugnância pelo álcool, a ideia de voltar a beber nunca mais lhe voltou. Dir-se-ia que não conseguia beber mais, mesmo se quisesse. Deus tinha-lhe restituído a sanidade.

O que é isto senão um milagre de recuperação? Porém tudo é bem simples neste milagre. As circunstâncias fizeram com que ele se dispusesse a crer.

Humildemente ofereceu-se ao seu Criador - e abriram--se-lhe os olhos.

Foi assim que Deus nos restituiu a razão a todos nós. Para este homem, a revelação foi súbita. Para alguns de nós o processo é mais lento. Mas Deus manifestou-se a todos aqueles que O procuraram honestamente.

Quando nos aproximámos de Deus, Ele revelou-se-nos!

⁽¹⁾ Não deixe de ler o Apêndice II sobre "A experiência espiritual". ([voltar ao texto](#))

⁽²⁾ N.d.T. Na edição americana. ([voltar ao texto](#))

Capítulo 5

COMO FUNCIONA

Raramente temos visto fracassar uma pessoa que tenha seguido cuidadosamente o nosso caminho. As pessoas que não se recuperam são as que não conseguem ou não querem entregar-se inteiramente a este programa que é simples. São geralmente homens e mulheres incapazes, por sua própria natureza, de ser honestos consigo mesmos. Existem tais infelizes. Eles não têm culpa. Parece que nasceram assim. São naturalmente incapazes de entender e adotar um modo de vida que exija uma rigorosa honestidade. Para tais pessoas, as probabilidades de êxito são menores do que o comum. Há ainda aquelas que sofrem de graves perturbações emocionais e mentais, mas muitas delas conseguem realmente recuperar-se, quando têm a capacidade de ser honestas.

As nossas histórias descrevem de um modo geral como éramos, o que nos aconteceu e como somos agora. Se decidiu que quer o que nós temos e está disposto a fazer tudo o que for preciso para o conseguir, então está preparado para dar certos passos.

Perante alguns destes passos, nós recuamos. Pensávamos que poderíamos encontrar um caminho mais fácil e cômodo, mas não conseguimos. Pedimos-lhe, com toda a seriedade possível, que se empenhe com aplicação e sem medo logo desde o início. Alguns de nós tentamos agarrar-nos às nossas velhas ideias, mas o resultado foi nulo até as abandonarmos sem reservas.

Lembre-se de que estamos a tratar com o álcool - manhoso, desconcertante, poderoso! Sem ajuda é demais para nós. Mas existe Um que tem todo o poder, e esse Um é Deus. Que O encontre agora!

As meias medidas de nada nos serviram. Encontrávamos-nos numa encruzilhada. Pedimos a Sua proteção e ajuda, entregando-nos completamente à Sua vontade.

Estes são os passos que seguimos, sugeridos como um programa de recuperação:

1. Admitimos que éramos impotentes perante o álcool - que as nossas vidas se tinham tornado in governáveis.

2. Viemos a acreditar que um Poder superior a nós mesmos nos poderia restituir a sanidade.

3. Decidimos entregar a nossa vontade e a nossa vida aos cuidados de Deus, como O concebíamos.

4. Fizemos, sem medo, um minucioso inventário moral de nós mesmos.

5. Admitimos perante Deus, perante nós próprios e perante outro ser humano a natureza exata dos nossos erros.

6. Dispusemos-nos inteiramente a aceitar que Deus nos libertasse de todos estes defeitos de carácter.

7. Humildemente Lhe pedimos que nos livrasse das nossas imperfeições.

8. Fizemos uma lista de todas as pessoas a quem tínhamos causado danos e dispusemos-nos a fazer reparações a todas elas.

9. Fizemos reparações diretas a tais pessoas sempre que possível, excepto quando fazê-lo implicasse prejudicá-las ou a outras.

10. Continuemos a fazer o inventário pessoal e quando estávamos errados admitíamos imediatamente.

11. Procuramos através da oração e da meditação melhorar o nosso contato consciente com Deus, como O concebíamos, pedindo apenas o conhecimento da Sua vontade em relação a nós e a força para a realizar.

12. Tendo tido um despertar espiritual como resultado destes passos, procurámos levar esta mensagem a outros alcoólicos e praticar estes princípios em todos os aspectos da nossa vida.

Muitos de nós exclamámos: "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. A nossa descrição do alcoólico, o capítulo sobre os agnósticos e as nossas histórias pessoais, antes e depois da recuperação, evidenciam três ideias pertinentes:

(a) Que éramos alcoólicos e não conseguíamos governar as nossas próprias vidas.

(b) Que provavelmente nenhum poder humano teria conseguido aliviar o nosso alcoolismo.

(c) Que Deus poderia e o faria se Ele fosse procurado.

Finalmente convencidos, chegámos ao *Terceiro Passo*, em que decidimos entregar a nossa vontade e a nossa vida aos cuidados de Deus, como O concebíamos. O que queremos dizer exactamente com isto e o que temos de fazer?

Em primeiro lugar, temos de nos convencer de que uma vida baseada na vontade própria dificilmente pode resultar. Nesta base, e mesmo com a melhor das intenções, estamos quase sempre em conflito com pessoas ou situações. A maioria das pessoas tenta viver contando apenas com a sua própria energia. Cada um comporta-se como o actor que pretende dirigir todo o espectáculo, que está sempre a tentar orientar as luzes, a coreografia, o cenário e os actores à sua maneira. Se o seu plano seguisse a ordem por ele estabelecida, se as pessoas fizessem como ele quer, o espectáculo seria extraordinário. Todos, incluindo ele próprio, ficariam satisfeitos. A vida seria uma maravilha. Ao tentar fazer esta montagem, o actor consegue até por vezes demonstrar grande virtude. Pode mostrar-se afável, simpático, paciente, generoso, até mesmo modesto e disposto a sacrificar-se. Por outro lado, pode ser mesquinho, egocêntrico, egoísta e desonesto. Mas, como a maior parte das pessoas, é provável que manifeste diversas características.

O que acontece geralmente? O espectáculo não resulta muito bem. Ele começa a pensar que a vida não o trata como deve ser. Decide esforçar-se mais. Na primeira altura, torna-se mais exigente ou mais afável, conforme o caso. Mesmo assim, a peça não resulta como ele quer. Admitindo estar de certo modo errado, tem a certeza de que os outros têm ainda mais culpas. Começa a zangar-se, a

sentir-se indignado e com pena de si próprio. Onde está o verdadeiro problema? Não procura ele o seu próprio interesse mesmo quando tenta ser tão amável? Não é vítima da ilusão de que pode tirar satisfação e felicidade deste mundo desde que controle tudo como deve ser? Não se torna óbvio para os outros actores que é este o seu verdadeiro motivo? E o seu comportamento não provoca um desejo de retaliação por parte de cada um deles, procurando tirar para si mesmos o maior benefício do espectáculo? Mesmo nos seus melhores momentos, não se torna ele numa fonte de confusão em vez de harmonia? O nosso actor está virado para si mesmo, é egocêntrico, como se diz actualmente. É como o homem de negócios reformado, refastelado ao sol na Florida durante o inverno e que se lamenta sobre a triste situação do país; como o padre que suspira com os pecados do século vinte; como os políticos e reformadores que estão certos de que tudo seria Utopia se o resto do mundo se comportasse como deve ser; como o marginal que arromba cofres e censura a sociedade por o tratar injustamente; e como o alcoólico que perdeu tudo e está aprisionado. Quaisquer que sejam os nossos protestos, não estamos quase todos nós absorvidos em nós próprios, nos nossos ressentimentos ou na autopiedade? Egoísmo - egocentrismo! Pensamos ser esta a origem dos nossos problemas. Levados por inúmeras formas de medo, de ilusão, de interesse pessoal e de autopiedade, pisamos os outros e eles reagem. Por vezes magoam-nos, aparentemente sem os provocarmos, mas descobrimos invariavelmente que, algures no passado, tomámos decisões baseadas no nosso interesse pessoal que acabaram por nos pôr numa situação em que seríamos magoados. Achamos consequentemente que somos nós próprios que criamos os nossos problemas. Resultam de nós mesmos e o alcoólico é o exemplo extremo da vontade própria desenfreada, embora geralmente não se convença disso. Acima de tudo, nós os alcoólicos, temos de nos livrar deste egoísmo. Tem de ser, senão ele mata-nos! Deus torna isso possível. E frequentemente parece não haver maneira nenhuma de nos libertarmos do nosso "ego" sem a Sua ajuda. Muitos de nós estávamos cheios de convicções morais e filosóficas, que não conseguíamos aplicar na prática por mais vontade que tivéssemos. Nem tão-pouco conseguíamos reduzir o nosso egocentrismo com decisões e tentativas baseadas na nossa própria força. Precisávamos da ajuda de Deus. Eis o como e o porquê de tudo isto. Antes de mais, tivemos que deixar de fazer o papel de Deus. Não resultava. Depois decidimos, a partir daí, que seria Deus que nos ia dirigir neste drama da vida. É Ele quem orienta e nós somos os Seus agentes. Ele é o Pai e nós os Seus filhos. A maioria das boas ideias são simples e este conceito foi a pedra angular do novo arco de triunfo pelo qual passámos para a liberdade. Uma vez assumida esta atitude com sinceridade, seguiu-se um conjunto de coisas extraordinárias. Tínhamos um novo Empregador. Sendo todo poderoso, Ele providenciava tudo o que precisávamos se nos mantivéssemos perto Dele e desempenhássemos bem o Seu trabalho. Assentes nesta base, deixámos progressivamente de estar tão absorvidos em nós mesmos, nos nossos pequenos planos e projectos. Interessámo-nos cada vez mais em compreendermos como poderíamos contribuir para a vida. À medida que sentíamos afluir esta nova força, que gozávamos de paz de espírito, que descobríamos que podíamos encarar a vida satisfatoriamente, que nos tornávamos conscientes da Sua presença, começámos a perder o nosso medo do presente, do amanhã e da vida depois da morte. Tínhamos renascido.

Estávamos agora no *Terceiro Passo*. Muitos de nós dissemos ao nosso Criador, *como O concebíamos*: "Ofereço-me a Ti, meu Deus, para que Tu edifiques através de mim e faças de mim o que quiseres. Liberta-me da escravidão do ego para que melhor possa cumprir a Tua vontade. Remove as minhas dificuldades e que a vitória sobre elas sirva de testemunho do Teu Poder, do Teu Amor e do Teu modo de vida àqueles que eu possa ajudar. Que eu faça sempre a Tua vontade!" Pensámos bem antes de dar este passo, assegurando-nos que estávamos prontos, que já nos podíamos abandonar totalmente a Ele.

Achámos muito conveniente fazer este passo espiritual com uma pessoa compreensiva, tal como a nossa mulher, o nosso melhor amigo ou conselheiro espiritual. Mas para nos encontrarmos com Deus é melhor estarmos sós do que com alguém que talvez não compreenda. As palavras utilizadas eram naturalmente da nossa escolha, desde que expressássemos a ideia sem quaisquer reservas. Isto era só o princípio, mas quando se fazia com honestidade e humildade, o efeito fazia-se sentir de imediato e por vezes com muita força.

A seguir iniciámos uma série de medidas vigorosas, em que o primeiro passo consiste numa limpeza pessoal da nossa casa, que muitos de nós nunca tínhamos tentado fazer. Apesar desta decisão ser um passo vital e crucial, teria pouco efeito permanente, se não fosse imediatamente seguida por um esforço enérgico para encarmos e nos libertarmos daquilo que nos tinha bloqueado. O álcool era um mero sintoma disso. Por isso tivemos de procurar as causas e as condições.

Assim começámos a fazer o inventário pessoal. *Era o Quarto Passo*. Uma empresa que não faça um inventário com regularidade vai geralmente à falência. Um inventário comercial é um processo que consiste em descobrir factos para depois os encarar. É um esforço para descobrir a realidade da mercadoria em armazém. Uma das finalidades é descobrir a existência da mercadoria danificada ou que não pode ser vendida, para nos desfazermos dela sem pena e com rapidez. Se o proprietário da empresa quiser ter êxito, não se pode iludir a si mesmo sobre o valor da mercadoria.

Fizemos exactamente o mesmo com as nossas vidas. Fizemos o inventário honestamente. Primeiro procurámos na nossa maneira de ser os defeitos que causaram o nosso fracasso. Convencidos de que o nosso ego, expresso de diversas formas, nos tinha vencido, examinámos as suas manifestações mais comuns.

O ressentimento é o inimigo "número um". Destrói mais alcoólicos do que qualquer outra coisa. Ele dá origem a toda a espécie de doença espiritual, porque estávamos doentes não só mental e fisicamente, como também espiritualmente. Uma vez superada a doença espiritual, restabelecemo-nos mental e fisicamente. Ao lidarmos com os ressentimentos, tivemos de os pôr no papel. Fizemos uma lista das pessoas, instituições ou princípios com quem nos sentíamos zangados e perguntámos a nós próprios a razão desta zanga. Na maioria dos casos verificámos que a nossa auto-estima, a nossa algibeira, as nossas ambições, as nossas relações pessoais (incluindo as sexuais) estavam feridas ou ameaçadas e portanto sentíamos-nos ofendidos, mesmo furiosos.

Na nossa lista de rancores, colocámos ao lado de cada nome, aquilo que nos tinha ofendido. Não era verdade que a nossa auto-estima, a nossa segurança, as nossas relações sexuais tinham sido afectadas?

Procurámos ser tão precisos como no exemplo que se segue:

Estou ressentido	A causa	Que afecta:
---------------------	---------	-------------

com:		
Sr. A	As suas atenções para com a minha mulher	Relações sexuais Auto-estima (medo)
»	Contou à minha mulher que eu tinha uma amante	Relações sexuais Auto-estima (medo)
»	O Sr. A. pode ficar com o meu lugar no emprego	Segurança Auto-estima (medo)
Sr.^a B	É doida - Tratou-me mal. Internou o marido por beber. Ele é meu amigo. Ela faz intrigas.	Relações pessoais Auto-estima (medo).
O meu patrão	Não é razoável. Ele é injusto. Autoritário. Ameaça despedir-me por beber e exagerar as minhas notas de despesa.	Auto-estima (medo) Segurança
A minha mulher	Não me compreende e critica-me. Ela gosta do Sr. A.	Orgulho - Relações sexuais e pessoais
»	Ela quer que eu ponha a casa em nome dela.	Segurança (medo)

Passámos assim em revista as nossas vidas. O que mais contava era não deixarmos nada de fora e sermos honestos. Quando terminámos, examinámos cuidadosamente o nosso inventário. O que ressaltou de imediato foi que o mundo e as pessoas estavam frequentemente erradas. Concluir que os outros estavam errados era até onde a maior parte de nós conseguia chegar. O resultado habitual era que as pessoas continuavam a ser injustas connosco e nós ficávamos magoados. Por vezes tínhamos remorsos e então era contra nós mesmos que se virava a raiva. Mas quanto mais lutávamos e tentávamos adaptar o mundo aos nossos desejos, mais tudo se agravava. Tal como na guerra, o vencedor só ganhava *em aparência*. Os nossos momentos de triunfo eram de curta duração. É evidente que uma vida que inclui profundos ressentimentos só conduz à futilidade e infelicidade. Durante o tempo em que nos permitimos ter estes ressentimentos, desperdiçamos horas que podiam ter valido a pena. Mas para o alcoólico, cuja única esperança é manter e desenvolver uma experiência espiritual, a questão do ressentimento é extremamente grave. Percebemos que é fatal, porque quando abrigamos estes sentimentos, fechamo-nos à luz do Espírito. A loucura do álcool regressa e voltamos a beber. E para nós, beber é morrer.

Se quiséssemos viver, tínhamos de nos libertar da raiva. Os amos e as fúrias súbitas não eram para nós. As pessoas normais podem dar-se a esse luxo duvidoso, mas para nós alcoólicos isso é veneno.

Voltámo-nos de novo para a nossa lista, porque continha a chave do futuro. Estávamos preparados para examiná-la por um ponto de vista completamente

diferente. Começámos a perceber que na realidade o mundo e as pessoas nos dominavam. Assim, o mal que os outros causavam, fosse ele imaginário ou real, tinha efectivamente o poder de nos matar. Como é que podíamos fugir a isto? Percebemos que tínhamos de superar estes ressentimentos, mas como? Não conseguíamos ver-nos livres deles só pelo facto de querer, do mesmo modo que também não tínhamos conseguido libertar-nos do álcool.

O caminho que seguimos foi o seguinte: percebemos que as pessoas que eram injustas para connosco talvez estivessem doentes espiritualmente. Embora não gostássemos dos sintomas que manifestavam nem do modo como nos perturbavam, elas estavam doentes, exactamente como nós. Pedimos a Deus que nos ajudasse a mostrar-lhes a mesma tolerância, compaixão e paciência que teríamos de bom grado com um amigo doente. Quando alguém nos ofendia, dizíamos para nós mesmos: "É uma pessoa doente. Como posso ajudá-la. Que Deus me livre de me zangar. Seja feita a Tua vontade".

Evitámos represálias ou discussões. Não trataríamos assim pessoas doentes. Se o fizemos, destruímos a oportunidade de sermos úteis. Não é possível ajudarmos todas as pessoas, mas Deus pode, pelo menos, mostrar-nos como tratar todos e cada um dos nossos semelhantes com bondade e tolerância.

Voltando de novo à nossa lista e afastando da ideia as ofensas causadas pelos outros, procurámos olhar decididamente para os nossos próprios erros. Quando é que fomos egoístas, desonestos, autocentrados e medrosos? Mesmo que não tenhamos sido inteiramente culpados por uma determinada situação, tentávamos deixar por completo de lado a outra pessoa envolvida. Em que é que éramos culpados? O inventário era nosso e não da outra pessoa. Fizemos uma lista dos nossos erros depois de os identificar. Confrontámo-nos com eles, pondo-os a preto e branco. Admitimos honestamente os nossos defeitos e dispusemo-nos a pôr tudo em ordem.

Note-se que a palavra "medo" vem referida entre parêntesis ao lado das dificuldades do Sr. A., da Sr.^a B., do patrão e da mulher. Esta pequena palavra está presente de certo modo em todos os aspectos da nossa vida. Como um fio perverso e corrosivo que percorre toda a nossa existência, ele punha em movimento uma série de circunstâncias que acarretavam desgraças que achávamos não merecer. Mas não éramos nós próprios que desencadeávamos tudo isto? Às vezes pensamos que o medo devia ser classificado nos mesmos termos que o roubo. As suas consequências parecem ser ainda mais graves. Olhámos de novo cuidadosamente para os nossos medos. Fizemos uma lista incluindo mesmo aqueles que não estavam relacionados com ressentimentos. Procurámos as razões destes medos. Não era por nos faltar a confiança em nós mesmos? A autoconfiança resultava até um certo ponto, mas só por si não bastava. Alguns de nós tínhamos tido uma enorme confiança em nós mesmos, mas isso não resolvia inteiramente o nosso problema do medo nem outras dificuldades. E quando ela nos tornava arrogantes, ainda era pior.

Talvez haja uma melhor maneira - nós achamos que sim. Temos agora uma base diferente onde nos apoiar: a base da confiança e da fé em Deus. Confiamos num Deus infinito e não na finitude dos homens. Estamos no mundo para desempenhar o papel que Ele nos designa. Só na medida em que actuamos de acordo com o que pensamos ser a Sua vontade e humildemente confiamos Nele, é que Ele nos torna capazes de enfrentar serenamente a adversidade.

Nunca precisamos de nos desculpar perante ninguém por depender do nosso Criador. Podemos rir daqueles que consideram a espiritualidade como o

caminho da fraqueza. Paradoxalmente é a via da fortaleza. O veredicto dos tempos é que a fé significa coragem. Todas as pessoas de fé têm coragem; confiam no seu Deus. Nunca temos de nos desculpar por acreditar em Deus. Em vez disso, deixamos que Ele manifeste através de nós o que Ele pode realizar. Pedimos-Lhe que nos livre do medo e oriente a nossa atenção para o que Ele gostaria que fôssemos. De imediato começamos a superar o medo.

Chegamos agora à questão do sexo. Muitos de nós precisávamos de fazer uma revisão completa neste aspecto. Mas acima de tudo, tentámos ser sensatos neste assunto. É tão fácil descarrilar! Encontramos aqui todo o género de opiniões que tocam os extremos. Extremos esses que chegam mesmo a ser absurdos. De um lado, há os que afirmam que o sexo é o desejo mais baixo da natureza humana, mas indispensável à procriação. Depois, há os que defendem a total liberdade sexual, que deploram a instituição do matrimónio e que atribuem grande parte dos problemas humanos ao sexo. Consideram que a vida sexual nunca é suficiente ou do género que lhes convém. Encontram justificações para isto por todo o lado. Uma corrente defende a mais completa abstenção sexual enquanto a outra faz a apologia dum permanente regime afrodisíaco. Não queremos tomar parte nesta controvérsia, nem pretendemos avaliar o comportamento sexual de quem quer que seja. Todos temos problemas sexuais. Não seríamos humanos se não os tivéssemos. Que podemos fazer sobre isto?

Examinámos o nosso comportamento nos anos anteriores. Em que é que tínhamos sido egoístas, desonestos ou mostrado falta de respeito? Quem tínhamos magoado? Provocámos sem razão ciúme, desconfiança ou amargura? Onde é que tínhamos errado e o que podíamos ter feito para evitá-lo?

Escrevemos tudo isto no papel e reflectimos.

Procurámos assim conceber um ideal saudável e sensato para a nossa vida sexual futura. Submetemos todas as nossas relações ao teste formulado na pergunta: era uma relação egoísta ou não? Pedimos a Deus que moldasse os nossos ideais e nos ajudasse a viver em conformidade com eles. Lembrámo-nos sempre que os nossos instintos sexuais nos tinham sido dados por Deus e que em si eram bons, e não para ser usados de uma forma superficial ou egoísta, nem tão-pouco desprezados ou odiados.

Qualquer que seja o nosso ideal, temos de nos dispor a crescer nesse sentido. Temos de nos dispor a fazer reparações sempre que causámos dano, desde que ao fazê-lo não causemos ainda maior dano. Por outras palavras, tratamos a questão sexual como qualquer outra. Ao meditarmos, perguntamos a Deus o que devemos fazer em cada caso específico. Teremos a resposta certa, se o quisermos.

Só Deus pode julgar a nossa situação sexual. O aconselhamento com outras pessoas é frequentemente conveniente, mas deixamos a Deus a decisão final. Em questões sexuais, percebemos que certas pessoas são tão intransigentes como outras são desprendidas. Evitamos pensar ou receber conselhos de uma forma histérica.

Suponhamos que não atingimos o ideal estabelecido e que erramos. Quer isto dizer que nos vamos embriagar? Algumas pessoas dizem que sim. Mas isto é só meia verdade. Depende de nós e dos nossos motivos. Se estivermos arrependidos do que fizemos e quisermos honestamente que Deus nos dê melhor orientação, acreditamos que seremos perdoados e teremos aprendido a nossa lição. Se não nos arrependermos e continuarmos a causar dano a outros, é natural que voltemos a beber. Isto não é teoria. São factos da nossa experiência.

Resumindo a questão do sexo: rezamos com sinceridade pelo ideal certo, por orientação em cada situação que cause dúvidas, para preservarmos a sanidade e pela força para fazer o que é devido. Se a questão sexual se tornar difícil, empenhamo-nos cada vez mais em ajudar os outros. Pensamos nas necessidades deles e trabalhamos por isso. Isto faz-nos sair de nós mesmos. Acalma os ímpetos incontroláveis, quando ceder significaria sofrimento.

Se tivermos sido meticolosos com o nosso inventário pessoal, pusemos muitas coisas por escrito. Fizemos a lista e análise dos nossos ressentimentos.

Começámos a compreender a sua inutilidade e fatalidade, assim como o seu terrível poder destrutivo. Aprendemos a pouco e pouco a ser tolerantes, pacientes e a ter boa vontade para com os outros, mesmo com os nossos inimigos, porque os vemos como pessoas doentes. Fizemos a lista das pessoas a

Capítulo 5

COMO FUNCIONA

Raramente temos visto fracassar uma pessoa que tenha seguido cuidadosamente o nosso caminho. As pessoas que não se recuperam são as que não conseguem ou não querem entregar-se inteiramente a este programa que é simples. São geralmente homens e mulheres incapazes, por sua própria natureza, de ser honestos consigo mesmos. Existem tais infelizes. Eles não têm culpa. Parece que nasceram assim. São naturalmente incapazes de entender e adotar um modo de vida que exija uma rigorosa honestidade. Para tais pessoas, as probabilidades de êxito são menores do que o comum. Há ainda aquelas que sofrem de graves perturbações emocionais e mentais, mas muitas delas conseguem realmente recuperar-se, quando têm a capacidade de ser honestas.

As nossas histórias descrevem de um modo geral como éramos, o que nos aconteceu e como somos agora. Se decidiu que quer o que nós temos e está disposto a fazer tudo o que for preciso para o conseguir, então está preparado para dar certos passos.

Perante alguns destes passos, nós recuamos. Pensávamos que poderíamos encontrar um caminho mais fácil e cómodo, mas não conseguimos. Pedimos-lhe, com toda a seriedade possível, que se empenhe com aplicação e sem medo logo desde o início. Alguns de nós tentamos agarrar-nos às nossas velhas ideias, mas o resultado foi nulo até as abandonarmos sem reservas.

Lembre-se de que estamos a tratar com o álcool - manhoso, desconcertante, poderoso! Sem ajuda é demais para nós. Mas existe Um que tem todo o poder, e esse Um é Deus. Que O encontre agora!

As meias medidas de nada nos serviram. Encontrávamos-nos numa encruzilhada. Pedimos a Sua proteção e ajuda, entregando-nos completamente à Sua vontade.

Estes são os passos que seguimos, sugeridos como um programa de recuperação:

1. Admitimos que éramos impotentes perante o álcool - que as nossas vidas se tinham tornado in governáveis.
2. Viemos a acreditar que um Poder superior a nós mesmos nos poderia restituir a sanidade.
3. Decidimos entregar a nossa vontade e a nossa vida aos cuidados de Deus, como O concebíamos.
4. Fizemos, sem medo, um minucioso inventário moral de nós mesmos.
5. Admitimos perante Deus, perante nós próprios e perante outro ser humano a natureza exata dos nossos erros.

6. Dispusemos-nos inteiramente a aceitar que Deus nos libertasse de todos estes defeitos de carácter.

7. Humildemente Lhe pedimos que nos livrasse das nossas imperfeições.

8. Fizemos uma lista de todas as pessoas a quem tínhamos causado danos e dispusemos-nos a fazer reparações a todas elas.

9. Fizemos reparações directas a tais pessoas sempre que possível, excepto quando fazê-lo implicasse prejudicá-las ou a outras.

10. Continuemos a fazer o inventário pessoal e quando estávamos errados admitíamos imediatamente.

11. Procuramos através da oração e da meditação melhorar o nosso contato consciente com Deus, como O concebíamos, pedindo apenas o conhecimento da Sua vontade em relação a nós e a força para a realizar.

12. Tendo tido um despertar espiritual como resultado destes passos, procurámos levar esta mensagem a outros alcoólicos e praticar estes princípios em todos os aspectos da nossa vida.

Muitos de nós exclamámos: "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.

A nossa descrição do alcoólico, o capítulo sobre os agnósticos e as nossas histórias pessoais, antes e depois da recuperação, evidenciam três ideias pertinentes:

(a) Que éramos alcoólicos e não conseguíamos governar as nossas próprias vidas.

(b) Que provavelmente nenhum poder humano teria conseguido aliviar o nosso alcoolismo.

(c) Que Deus poderia e o faria se Ele fosse procurado.

Finalmente convencidos, chegámos ao Terceiro Passo, em que decidimos entregar a nossa vontade e a nossa vida aos cuidados de Deus, como O concebíamos. O que queremos dizer exactamente com isto e o que temos de fazer?

Em primeiro lugar, temos de nos convencer de que uma vida baseada na vontade própria dificilmente pode resultar. Nesta base, e mesmo com a melhor das intenções, estamos quase sempre em conflito com pessoas ou situações. A maioria das pessoas tenta viver contando apenas com a sua própria energia.

Cada um comporta-se como o actor que pretende dirigir todo o espectáculo, que está sempre a tentar orientar as luzes, a coreografia, o cenário e os actores à sua maneira. Se o seu plano seguisse a ordem por ele estabelecida, se as pessoas fizessem como ele quer, o espectáculo seria extraordinário. Todos, incluindo ele próprio, ficariam satisfeitos. A vida seria uma maravilha. Ao tentar fazer esta montagem, o actor consegue até por vezes demonstrar grande virtude. Pode mostrar-se afável, simpático, paciente, generoso, até mesmo modesto e disposto a sacrificar-se. Por outro lado, pode ser mesquinho, egocêntrico, egoísta e desonesto. Mas, como a maior parte das pessoas, é provável que manifeste diversas características.

O que acontece geralmente? O espectáculo não resulta muito bem. Ele começa a pensar que a vida não o trata como deve ser. Decide esforçar-se mais. Na primeira altura, torna-se mais exigente ou mais afável, conforme o caso. Mesmo assim, a peça não resulta como ele quer. Admitindo estar de certo modo errado,

tem a certeza de que os outros têm ainda mais culpas. Começa a zangar-se, a sentir-se indignado e com pena de si próprio. Onde está o verdadeiro problema? Não procura ele o seu próprio interesse mesmo quando tenta ser tão amável? Não é vítima da ilusão de que pode tirar satisfação e felicidade deste mundo desde que controle tudo como deve ser? Não se torna óbvio para os outros actores que é este o seu verdadeiro motivo? E o seu comportamento não provoca um desejo de retaliação por parte de cada um deles, procurando tirar para si mesmos o maior benefício do espectáculo? Mesmo nos seus melhores momentos, não se torna ele numa fonte de confusão em vez de harmonia? O nosso actor está virado para si mesmo, é egocêntrico, como se diz actualmente. É como o homem de negócios reformado, refastelado ao sol na Florida durante o inverno e que se lamenta sobre a triste situação do país; como o padre que suspira com os pecados do século vinte; como os políticos e reformadores que estão certos de que tudo seria Utopia se o resto do mundo se comportasse como deve ser; como o marginal que arromba cofres e censura a sociedade por o tratar injustamente; e como o alcoólico que perdeu tudo e está aprisionado. Quaisquer que sejam os nossos protestos, não estamos quase todos nós absorvidos em nós próprios, nos nossos ressentimentos ou na autopiedade? Egoísmo - egocentrismo! Pensamos ser esta a origem dos nossos problemas. Levados por inúmeras formas de medo, de ilusão, de interesse pessoal e de autopiedade, pisamos os outros e eles reagem. Por vezes magoam-nos, aparentemente sem os provocarmos, mas descobrimos invariavelmente que, algures no passado, tomámos decisões baseadas no nosso interesse pessoal que acabaram por nos pôr numa situação em que seríamos magoados. Achamos conseqüentemente que somos nós próprios que criamos os nossos problemas. Resultam de nós mesmos e o alcoólico é o exemplo extremo da vontade própria desenfreada, embora geralmente não se convença disso. Acima de tudo, nós os alcoólicos, temos de nos livrar deste egoísmo. Tem de ser, senão ele mata-nos! Deus torna isso possível. E frequentemente parece não haver maneira nenhuma de nos libertarmos do nosso "ego" sem a Sua ajuda. Muitos de nós estávamos cheios de convicções morais e filosóficas, que não conseguíamos aplicar na prática por mais vontade que tivéssemos. Nem tão-pouco conseguíamos reduzir o nosso egocentrismo com decisões e tentativas baseadas na nossa própria força. Precisávamos da ajuda de Deus. Eis o como e o porquê de tudo isto. Antes de mais, tivemos que deixar de fazer o papel de Deus. Não resultava. Depois decidimos, a partir daí, que seria Deus que nos ia dirigir neste drama da vida. É Ele quem orienta e nós somos os Seus agentes. Ele é o Pai e nós os Seus filhos. A maioria das boas ideias são simples e este conceito foi a pedra angular do novo arco de triunfo pelo qual passámos para a liberdade. Uma vez assumida esta atitude com sinceridade, seguiu-se um conjunto de coisas extraordinárias. Tínhamos um novo Empregador. Sendo todo poderoso, Ele providenciava tudo o que precisávamos se nos mantivéssemos perto Dele e desempenhássemos bem o Seu trabalho. Assentes nesta base, deixámos progressivamente de estar tão absorvidos em nós mesmos, nos nossos pequenos planos e projectos. Interessámo-nos cada vez mais em compreendermos como poderíamos contribuir para a vida. À medida que sentíamos afluir esta nova força, que gozávamos de paz de espírito, que descobríamos que podíamos encarar a vida satisfatoriamente, que nos tornávamos conscientes da Sua

presença, começámos a perder o nosso medo do presente, do amanhã e da vida depois da morte. Tínhamos renascido.

Estávamos agora no Terceiro Passo. Muitos de nós dissemos ao nosso Criador, como O concebíamos: "Ofereço-me a Ti, meu Deus, para que Tu edifiques através de mim e faças de mim o que quiseres. Liberta-me da escravidão do ego para que melhor possa cumprir a Tua vontade. Remove as minhas dificuldades e que a vitória sobre elas sirva de testemunho do Teu Poder, do Teu Amor e do Teu modo de vida àqueles que eu possa ajudar. Que eu faça sempre a Tua vontade!" Pensámos bem antes de dar este passo, assegurando-nos que estávamos prontos, que já nos podíamos abandonar totalmente a Ele.

Achámos muito conveniente fazer este passo espiritual com uma pessoa compreensiva, tal como a nossa mulher, o nosso melhor amigo ou conselheiro espiritual. Mas para nos encontrarmos com Deus é melhor estarmos sós do que com alguém que talvez não compreenda. As palavras utilizadas eram naturalmente da nossa escolha, desde que expressássemos a ideia sem quaisquer reservas. Isto era só o princípio, mas quando se fazia com honestidade e humildade, o efeito fazia-se sentir de imediato e por vezes com muita força.

A seguir iniciámos uma série de medidas vigorosas, em que o primeiro passo consiste numa limpeza pessoal da nossa casa, que muitos de nós nunca tínhamos tentado fazer. Apesar desta decisão ser um passo vital e crucial, teria pouco efeito permanente, se não fosse imediatamente seguida por um esforço enérgico para encarmos e nos libertarmos daquilo que nos tinha bloqueado. O álcool era um mero sintoma disso. Por isso tivemos de procurar as causas e as condições.

Assim começámos a fazer o inventário pessoal. Era o Quarto Passo. Uma empresa que não faça um inventário com regularidade vai geralmente à falência. Um inventário comercial é um processo que consiste em descobrir factos para depois os encarar. É um esforço para descobrir a realidade da mercadoria em armazém. Uma das finalidades é descobrir a existência da mercadoria danificada ou que não pode ser vendida, para nos desfazermos dela sem pena e com rapidez. Se o proprietário da empresa quiser ter êxito, não se pode iludir a si mesmo sobre o valor da mercadoria.

Fizemos exactamente o mesmo com as nossas vidas. Fizemos o inventário honestamente. Primeiro procurámos na nossa maneira de ser os defeitos que causaram o nosso fracasso. Convencidos de que o nosso ego, expresso de diversas formas, nos tinha vencido, examinámos as suas manifestações mais comuns.

O ressentimento é o inimigo "número um". Destrói mais alcoólicos do que qualquer outra coisa. Ele dá origem a toda a espécie de doença espiritual, porque estávamos doentes não só mental e fisicamente, como também espiritualmente. Uma vez superada a doença espiritual, restabelecemo-nos mental e fisicamente. Ao lidarmos com os ressentimentos, tivemos de os pôr no papel. Fizemos uma lista das pessoas, instituições ou princípios com quem nos sentíamos zangados e perguntámos a nós próprios a razão desta zanga. Na maioria dos casos verificámos que a nossa auto-estima, a nossa algibeira, as nossas ambições, as nossas relações pessoais (incluindo as sexuais) estavam feridas ou ameaçadas e portanto sentíamos-nos ofendidos, mesmo furiosos.

Na nossa lista de rancores, colocámos ao lado de cada nome, aquilo que nos tinha ofendido. Não era verdade que a nossa auto-estima, a nossa segurança, as nossas relações sexuais tinham sido afectadas?

Procurámos ser tão precisos como no exemplo que se segue:

Estou ressentido com: A causa Que afecta:

Sr. A As suas atenções para com a minha mulher Relações sexuais Auto-estima (medo)

» Contou à minha mulher que eu tinha uma amante Relações sexuais Auto-estima (medo)

» O Sr. A. pode ficar com o meu lugar no emprego Segurança Auto-estima (medo)

Sr.^a B É doida - Tratou-me mal. Internou o marido por beber. Ele é meu amigo. Ela faz intrigas. Relações pessoais Auto-estima (medo).

O meu patrão Não é razoável. Ele é injusto. Autoritário. Ameaça despedir-me por beber e exagerar as minhas notas de despesa. Auto-estima (medo)

Segurança

A minha mulher Não me compreende e critica-me. Ela gosta do Sr. A.

Orgulho - Relações sexuais e pessoais

» Ela quer que eu ponha a casa em nome dela. Segurança (medo)

Passámos assim em revista as nossas vidas. O que mais contava era não deixarmos nada de fora e sermos honestos. Quando terminámos, examinámos cuidadosamente o nosso inventário. O que ressaltou de imediato foi que o mundo e as pessoas estavam frequentemente erradas. Concluir que os outros estavam errados era até onde a maior parte de nós conseguia chegar. O resultado habitual era que as pessoas continuavam a ser injustas connosco e nós ficávamos magoados. Por vezes tínhamos remorsos e então era contra nós mesmos que se virava a raiva. Mas quanto mais lutávamos e tentávamos adaptar o mundo aos nossos desejos, mais tudo se agravava. Tal como na guerra, o vencedor só ganhava em aparência. Os nossos momentos de triunfo eram de curta duração. É evidente que uma vida que inclui profundos ressentimentos só conduz à futilidade e infelicidade. Durante o tempo em que nos permitimos ter estes ressentimentos, desperdiçamos horas que podiam ter valido a pena. Mas para o alcoólico, cuja única esperança é manter e desenvolver uma experiência espiritual, a questão do ressentimento é extremamente grave. Percebemos que é fatal, porque quando abrigamos estes sentimentos, fechamo-nos à luz do Espírito. A loucura do álcool regressa e voltamos a beber. E para nós, beber é morrer.

Se quiséssemos viver, tínhamos de nos libertar da raiva. Os amos e as fúrias súbitas não eram para nós. As pessoas normais podem dar-se a esse luxo duvidoso, mas para nós alcoólicos isso é veneno.

Voltámo-nos de novo para a nossa lista, porque continha a chave do futuro.

Estávamos preparados para examiná-la por um ponto de vista completamente diferente. Começámos a perceber que na realidade o mundo e as pessoas nos dominavam. Assim, o mal que os outros causavam, fosse ele imaginário ou real, tinha efectivamente o poder de nos matar. Como é que podíamos fugir a isto? Percebemos que tínhamos de superar estes ressentimentos, mas como? Não conseguíamos ver-nos livres deles só pelo facto de querer, do mesmo modo que também não tínhamos conseguido libertar-nos do álcool.

O caminho que seguimos foi o seguinte: percebemos que as pessoas que eram injustas para connosco talvez estivessem doentes espiritualmente. Embora não gostássemos dos sintomas que manifestavam nem do modo como nos perturbavam, elas estavam doentes, exactamente como nós. Pedimos a Deus que nos ajudasse a mostrar-lhes a mesma tolerância, compaixão e paciência que teríamos de bom grado com um amigo doente. Quando alguém nos ofendia,

dizíamos para nós mesmos: "É uma pessoa doente. Como posso ajudá-la. Que Deus me livre de me zangar. Seja feita a Tua vontade".

Evitámos represálias ou discussões. Não trataríamos assim pessoas doentes. Se o fizemos, destruímos a oportunidade de sermos úteis. Não é possível ajudarmos todas as pessoas, mas Deus pode, pelo menos, mostrar-nos como tratar todos e cada um dos nossos semelhantes com bondade e tolerância.

Voltando de novo à nossa lista e afastando da ideia as ofensas causadas pelos outros, procurámos olhar decididamente para os nossos próprios erros. Quando é que fomos egoístas, desonestos, autocentrados e medrosos? Mesmo que não tenhamos sido inteiramente culpados por uma determinada situação, tentávamos deixar por completo de lado a outra pessoa envolvida. Em que é que éramos culpados? O inventário era nosso e não da outra pessoa. Fizemos uma lista dos nossos erros depois de os identificar. Confrontámo-nos com eles, pondo-os a preto e branco. Admitimos honestamente os nossos defeitos e dispusemo-nos a pôr tudo em ordem.

Note-se que a palavra "medo" vem referida entre parêntesis ao lado das dificuldades do Sr. A., da Sr.^a B., do patrão e da mulher. Esta pequena palavra está presente de certo modo em todos os aspectos da nossa vida. Como um fio perverso e corrosivo que percorre toda a nossa existência, ele punha em movimento uma série de circunstâncias que acarretavam desgraças que achávamos não merecer. Mas não éramos nós próprios que desencadeávamos tudo isto? Às vezes pensamos que o medo devia ser classificado nos mesmos termos que o roubo. As suas consequências parecem ser ainda mais graves. Olhámos de novo cuidadosamente para os nossos medos. Fizemos uma lista incluindo mesmo aqueles que não estavam relacionados com ressentimentos. Procurámos as razões destes medos. Não era por nos faltar a confiança em nós mesmos? A autoconfiança resultava até um certo ponto, mas só por si não bastava. Alguns de nós tínhamos tido uma enorme confiança em nós mesmos, mas isso não resolvia inteiramente o nosso problema do medo nem outras dificuldades. E quando ela nos tornava arrogantes, ainda era pior.

Talvez haja uma melhor maneira - nós achamos que sim. Temos agora uma base diferente onde nos apoiar: a base da confiança e da fé em Deus. Confiamos num Deus infinito e não na finitude dos homens. Estamos no mundo para desempenhar o papel que Ele nos designa. Só na medida em que actuamos de acordo com o que pensamos ser a Sua vontade e humildemente confiamos Nele, é que Ele nos torna capazes de enfrentar serenamente a adversidade.

Nunca precisamos de nos desculpar perante ninguém por depender do nosso Criador. Podemos rir daqueles que consideram a espiritualidade como o caminho da fraqueza. Paradoxalmente é a via da fortaleza. O veredicto dos tempos é que a fé significa coragem. Todas as pessoas de fé têm coragem; confiam no seu Deus. Nunca temos de nos desculpar por acreditar em Deus. Em vez disso, deixamos que Ele manifeste através de nós o que Ele pode realizar. Pedimos-Lhe que nos livre do medo e oriente a nossa atenção para o que Ele gostaria que fôssemos. De imediato começamos a superar o medo.

Chegamos agora à questão do sexo. Muitos de nós precisávamos de fazer uma revisão completa neste aspecto. Mas acima de tudo, tentámos ser sensatos neste assunto. É tão fácil descarrilar! Encontramos aqui todo o género de opiniões que tocam os extremos. Extremos esses que chegam mesmo a ser absurdos. De um lado, há os que afirmam que o sexo é o desejo mais baixo da natureza humana, mas indispensável à procriação. Depois, há os que defendem a total liberdade

sexual, que deploram a instituição do matrimónio e que atribuem grande parte dos problemas humanos ao sexo. Consideram que a vida sexual nunca é suficiente ou do género que lhes convém. Encontram justificações para isto por todo o lado. Uma corrente defende a mais completa abstenção sexual enquanto a outra faz a apologia dum permanente regime afrodisíaco. Não queremos tomar parte nesta controvérsia, nem pretendemos avaliar o comportamento sexual de quem quer que seja. Todos temos problemas sexuais. Não seríamos humanos se não os tivéssemos. Que podemos fazer sobre isto?

Examinámos o nosso comportamento nos anos anteriores. Em que é que tínhamos sido egoístas, desonestos ou mostrado falta de respeito? Quem tínhamos magoado? Provocámos sem razão ciúme, desconfiança ou amargura? Onde é que tínhamos errado e o que podíamos ter feito para evitá-lo?

Escrevemos tudo isto no papel e reflectimos.

Procurámos assim conceber um ideal saudável e sensato para a nossa vida sexual futura. Submetemos todas as nossas relações ao teste formulado na pergunta: era uma relação egoísta ou não? Pedimos a Deus que moldasse os nossos ideais e nos ajudasse a viver em conformidade com eles. Lembrámo-nos sempre que os nossos instintos sexuais nos tinham sido dados por Deus e que em si eram bons, e não para ser usados de uma forma superficial ou egoísta, nem tão-pouco desprezados ou odiados.

Qualquer que seja o nosso ideal, temos de nos dispor a crescer nesse sentido. Temos de nos dispor a fazer reparações sempre que causámos dano, desde que ao fazê-lo não causemos ainda maior dano. Por outras palavras, tratamos a questão sexual como qualquer outra. Ao meditarmos, perguntamos a Deus o que devemos fazer em cada caso específico. Teremos a resposta certa, se o quisermos.

Só Deus pode julgar a nossa situação sexual. O aconselhamento com outras pessoas é frequentemente conveniente, mas deixamos a Deus a decisão final. Em questões sexuais, percebemos que certas pessoas são tão intransigentes como outras são desprezadas. Evitamos pensar ou receber conselhos de uma forma histérica.

Suponhamos que não atingimos o ideal estabelecido e que erramos. Quer isto dizer que nos vamos embriagar? Algumas pessoas dizem que sim. Mas isto é só meia verdade. Depende de nós e dos nossos motivos. Se estivermos arrependidos do que fizemos e quisermos honestamente que Deus nos dê melhor orientação, acreditamos que seremos perdoados e teremos aprendido a nossa lição. Se não nos arrependermos e continuarmos a causar dano a outros, é natural que voltemos a beber. Isto não é teoria. São factos da nossa experiência. Resumindo a questão do sexo: rezamos com sinceridade pelo ideal certo, por orientação em cada situação que cause dúvidas, para preservarmos a sanidade e pela força para fazer o que é devido. Se a questão sexual se tornar difícil, empenhamo-nos cada vez mais em ajudar os outros. Pensamos nas necessidades deles e trabalhamos por isso. Isto faz-nos sair de nós mesmos. Acalma os ímpetos incontroláveis, quando ceder significaria sofrimento.

Se tivermos sido meticolosos com o nosso inventário pessoal, pusemos muitas coisas por escrito. Fizemos a lista e análise dos nossos ressentimentos.

Começámos a compreender a sua inutilidade e fatalidade, assim como o seu terrível poder destrutivo. Aprendemos a pouco e pouco a ser tolerantes, pacientes e a ter boa vontade para com os outros, mesmo com os nossos inimigos, porque os vemos como pessoas doentes. Fizemos a lista das pessoas a

quem causámos danos com o nosso comportamento e dispusemo-nos a corrigir o passado, se pudermos.

Neste livro ler-se-á repetidamente que a fé fez por nós o que não conseguíamos fazer sozinhos. Esperamos que você esteja agora convencido de que Deus pode remover qualquer vestígio de vontade própria que o tenha separado Dele. Se já tomou uma decisão e fez o inventário dos seus defeitos mais marcantes, já começou bem. Nesse caso, já engoliu e digeriu determinadas grandes verdades a respeito de si mesmo. passado, se pudermos.

Neste livro ler-se-á repetidamente que a fé fez por nós o que não conseguíamos fazer sozinhos. Esperamos que você esteja agora convencido de que Deus pode remover qualquer vestígio de vontade própria que o tenha separado Dele. Se já tomou uma decisão e fez o inventário dos seus defeitos mais marcantes, já começou bem. Nesse caso, já engoliu e digeriu determinadas grandes verdades a respeito de si mesmo.

Capítulo 6

ENTRAR EM ACÇÃO

Depois de termos feito o nosso inventário pessoal, que fazemos com ele? Temos estado a esforçar-nos por adquirir uma nova atitude, uma nova relação com o nosso Criador e por descobrir os obstáculos no nosso caminho. Admitimos certos defeitos; determinámos de uma forma geral qual é o problema e apontámos os pontos críticos no nosso inventário pessoal. Temos agora de nos livrar destes pontos. Isto requer acção da nossa parte, a qual, depois de terminada, significará que admitimos perante Deus, perante nós mesmos e perante outro ser humano a natureza exacta dos nossos defeitos. Isto leva-nos ao Quinto Passo no programa de recuperação referido no capítulo anterior.

Talvez isto seja difícil, especialmente falar dos nossos defeitos com outra pessoa. Achamos que já fizemos bastante ao admiti-los a nós próprios. Mas temos dúvidas acerca disso. Na prática, esta auto-avaliação feita apenas por nós não é suficiente. Muitos de nós achamos que é necessário ir muito mais longe. Teremos mais facilidade em falar de nós mesmos com outra pessoa quando descobrirmos fortes razões para o fazer. E a melhor razão é que, se omitirmos este passo vital, podemos não resolver o problema da bebida. Vezes sem conta, os recém-chegados têm tentado guardar para si próprios certos factos das suas vidas. Para evitar esta experiência de humildade, recorreram a métodos mais fáceis. Quase invariavelmente acabaram por se embebedar. Como tinham sido persistentes com o resto do programa, perguntavam--se por que tinham recaído. A razão, segundo nós, é que nunca acabaram a sua limpeza interior. Com efeito, fizeram o inventário, mas guardaram para si algumas das piores coisas da sua vida. Eles só julgaram que se tinham desfeito do seu egoísmo e medo; só julgaram que se tinham tornado humildes. Mas não tinham aprendido suficiente humildade, coragem e honestidade, no sentido em que achamos necessário, até terem contado a outra pessoa toda a história da sua vida.

Mais do que a maioria das pessoas, o alcoólico leva uma vida dupla. Tem muito de actor. Para o mundo exterior ele apresenta a sua personagem teatral. É a que ele gosta que os outros vejam. Quer gozar de uma certa reputação, embora saiba no seu íntimo que não a merece.

Esta incongruência agrava-se por coisas que ele faz com as bebedeiras. Quando volta a si, revolta-se com certos episódios dos quais mal se lembra. Estas recordações são um pesadelo. Ele treme só de pensar que alguém o possa ter visto. Na medida do possível, tenta enterrar estas lembranças no mais fundo de si mesmo. Espera que nunca venham à luz do dia. Vive num medo e tensão permanentes, o que faz com que beba ainda mais.

Em geral, os psicólogos estão de acordo connosco neste aspecto. Gastámos milhares de dólares em consultas. São poucos os casos que conhecemos em que demos uma verdadeira oportunidade a estes médicos. Raramente lhes dissemos toda a verdade ou seguimos os seus conselhos. Do mesmo modo que nos recusávamos a ser honestos com estes homens compreensivos, também não éramos honestos com ninguém. Não é de admirar que os médicos tenham uma má opinião dos alcoólicos e das suas hipóteses de recuperação!

Temos de ser inteiramente honestos com alguém, se esperamos viver felizes neste mundo por muito tempo. Naturalmente e com razão, pensamos bem antes de escolher a pessoa ou pessoas com quem decidimos fazer este passo íntimo e confidencial. Aqueles de nós que pertencemos a uma religião em que se requer a confissão, devem e quererão naturalmente ir ter com a pessoa indicada para ouvir uma tal confissão. Embora não estejamos ligados a nenhuma religião, pode ser positivo para nós falar com alguém ordenado por uma religião estabelecida. Sentimos com frequência que tais pessoas vêem e compreendem rapidamente o nosso problema. Mas é claro que encontramos por vezes também pessoas que não compreendem os alcoólicos.

Se não pudermos ou preferirmos não fazer isto, procuramos, entre os nossos conhecidos, um amigo discreto e compreensivo. A pessoa indicada pode ser o nosso médico ou psicólogo. Pode ser alguém da nossa família, mas não podemos revelar às nossas mulheres ou pais nada que os possa magoar ou fazer infelizes. Não temos o direito de salvar a nossa pele à custa de outra pessoa. Para falar sobre esses aspectos da nossa vida, escolhemos alguém que seja compreensivo e que não fique afectado. A regra é que devemos ser duros connosco mesmos mas ter sempre consideração pelos outros.

Apesar da grande necessidade que temos de falar com alguém sobre nós, pode haver uma situação em que não se encontre a pessoa adequada. Se assim for, este passo pode ser adiado, desde que nos mantenhamos inteiramente dispostos para o fazer na primeira oportunidade que tivermos. Dizemos isto porque sentimos que é muito importante que se fale com a pessoa certa. É importante que essa pessoa seja capaz de guardar segredo, que compreenda e aprove plenamente aquilo que nos propomos fazer e que não tente alterar o nosso plano. Não devemos porém utilizar esta exigência como mera desculpa para adiar este passo.

Uma vez escolhida a pessoa que irá ouvir a nossa história, não perdemos tempo. Temos um inventário escrito e estamos preparados para uma longa conversa. Explicamos ao nosso confidente o que nos propomos fazer e a razão por que temos de o fazer. Ele deve compreender que estamos empenhados num assunto que é de vida ou de morte. A maioria das pessoas que abordamos desta maneira ficará contente por querer ajudar e sente-se honrada com a nossa confiança.

Pomos o nosso orgulho de lado e metemos mãos à obra, revelando cada aspecto tortuoso de carácter e pondo à luz todos os recantos obscuros do nosso passado. Uma vez feito este passo sem nada omitir, sentimos uma grande alegria. Podemos olhar o mundo de frente. Podemos estar sozinhos perfeitamente tranquilos e em paz. Os nossos medos desaparecem. Começamos a sentir a proximidade do nosso Criador. Até aí podíamos ter tido crenças espirituais, mas agora começamos a viver uma experiência espiritual. O sentimento de que o nosso problema de álcool desapareceu surgirá com frequência e intensidade. Sentimos que estamos na grande Estrada, caminhando de mãos dadas com o Espírito do Universo.

De regresso a casa, procuramos um lugar onde possamos estar tranquilos uma hora para rever cuidadosamente o que fizemos. Agradecemos a Deus do fundo do coração por conhecê-Lo melhor. Pegando neste livro, abrimos na página onde estão os Doze Passos. Lemos com atenção os cinco primeiros e perguntamo-nos se omitimos alguma coisa, porque estamos a construir um arco através do qual passaremos a ser pessoas livres. Até aqui, o nosso trabalho estará realmente sólido? As pedras estão todas no seu devido lugar? Aldrabámos no cimento que usámos para os alicerces? Tentámos fazer argamassa sem areia?

Se conseguirmos dar uma resposta que nos satisfaça inteiramente, viramo-nos então para o *Sexto Passo*. Insistimos em que a boa vontade é indispensável. Estamos agora prontos para que Deus elimine em nós todas as coisas que admitimos ser questionáveis? Pode Ele agora encarregar-Se de eliminar todas elas, sem excepção? Se ainda nos agarrarmos a algumas sem as querer largar, pedimos a Deus que nos ajude a ter boa vontade.

Quando estivermos prontos, dizemos mais ou menos isto: "Meu Criador, estou agora disposto a entregar-me inteiramente como sou, com o que tenho de bom e de mau. Peço-Te que elimines de mim todos os defeitos que me impedem de Te ser útil e aos meus semelhantes. Concede-me a força, a partir de agora, para fazer a Tua Vontade. Amen." Completámos assim o *Sétimo Passo*.

Agora precisamos de entrar mais em acção, sem a qual achamos que "a Fé sem obras é morta". Vejamos o *Oitavo e Nono Passos*. Temos uma lista de todas as pessoas a quem causámos danos e a quem nos dispomos a fazer reparações. Escrevemos esta lista ao fazermos o nosso inventário. Submetemo-nos a uma auto-avaliação drástica. Dirigimo-nos agora aos nossos semelhantes e reparamos os danos causados no passado. Tratamos de varrer os escombros que se acumularam como resultado da nossa obstinação em viver segundo a nossa vontade e em sermos nós a dirigir o espectáculo. Se ainda não tivermos a vontade para levarmos isto a cabo, pedimos até que ela nos venha. Lembremo-nos de que ao princípio concordámos em *fazer tudo o que fosse necessário para alcançarmos a vitória sobre o álcool*.

Talvez ainda haja certas dúvidas. Perante a lista dos nomes das nossas relações de negócios e amigos a quem magoámos, podemos sentir-nos acanhados em nos dirigir a alguns deles em termos espirituais, mas podemos ficar descansados. Nalguns casos não é necessário nem seria provavelmente indicado insistirmos no aspecto espiritual ao abordá-los pela primeira vez. Arriscamos provocar-lhes preconceitos. De momento pretendemos pôr as nossas vidas em ordem, mas isto não é uma finalidade em si mesma. O nosso verdadeiro propósito é o de nos moldarmos de forma a sermos capazes de servir o melhor possível a Deus e aos outros que nos rodeiam. Não é nada recomendável abordarmos uma pessoa que ainda esteja sob o efeito de uma injustiça que lhe cometemos, para lhe anunciar

que nos orientamos agora por princípios religiosos. Num combate de boxe isto seria equivalente a baixarmos as nossas defesas. Para quê expormo-nos a sermos considerados uns fanáticos ou uns chatos religiosos? Podemos perder uma oportunidade futura de levar a mensagem de um modo benéfico. Mas é preciso que a pessoa em questão fique convencida do nosso sincero desejo para reparar os danos causados. Ela vai estar mais interessada na manifestação de boa vontade do que em conversas sobre descobertas espirituais.

Não se trata de uma desculpa por nos sentirmos envergonhados de falar de Deus. Se for oportuno e tiver uma finalidade positiva, dispomo-nos a falar sobre as nossas convicções com tacto e bom senso. Irá surgir o problema de como abordar a pessoa que tanto detestámos. Pode ser que nos tenha causado mais danos do que nós lhe causámos e que, apesar de termos conseguido melhorar a nossa atitude em relação a ela, não estejamos ainda muito dispostos a admitir os nossos erros. No entanto, se se trata porém de uma pessoa de quem não gostamos, empenhamo-nos então com uma particular determinação. É mais difícil dirigirmo-nos a um inimigo do que a um amigo, mas acabamos por perceber que é muito mais benéfico para nós. Abordamo-lo com um espírito de ajuda e de perdão, confessamos o nosso antigo rancor e expressamos o nosso pesar.

Em nenhuma circunstância criticamos essa pessoa ou discutimos com ela. Dizemos-lhe simplesmente que nunca poderemos resolver o nosso problema de bebida sem termos feito todo o possível por endireitar o nosso passado. O nosso único objectivo é o de varrer o nosso lado da rua, compreendendo que nunca poderemos fazer nada que valha a pena sem levarmos a cabo este nosso propósito, e nunca tentando dizer-lhe o que deve fazer. Não são os seus defeitos que estão em causa. São os nossos. Se a nossa atitude for calma, franca e aberta, ficaremos satisfeitos com o resultado.

Em nove de cada dez casos, acontece o inesperado. A pessoa a quem nos dirigimos admite por vezes a sua própria culpa e velhas animosidades de anos dissipam-se numa hora. Raramente deixamos de alcançar progressos satisfatórios. Os nossos antigos inimigos por vezes louvam o que estamos a fazer e desejam-nos bons resultados. Ocasionalmente oferecem-nos ajuda. Não devemos contudo dar importância se alguém nos puser na rua. Fizemos o nosso melhor e a parte que nos cabe. O resto são águas passadas.

A maior parte dos alcoólicos tem dívidas. Não nos esquivamos dos nossos credores. Ao explicar-lhes o que estamos a tentar fazer, falamos abertamente sobre a nossa maneira de beber, da qual têm conhecimento de qualquer modo, quer queiramos ou não. Nem tão-pouco temos medo de revelar o nosso alcoolismo sob pretexto de que nos poderia causar dificuldades financeiras. Com uma abordagem deste género, o credor mais implacável poderá por vezes surpreender-nos. Tentando arranjar o melhor acordo possível, damos a entender claramente como estamos arrependidos. A nossa maneira de beber tornou-nos lentos a pagar as nossas dívidas. Temos de perder o medo dos nossos credores custe o que custar, porque corremos o risco de beber se tivermos medo de os encarar.

Talvez tenhamos cometido um delito que nos poderia ter levado à cadeia se fosse do conhecimento das autoridades. Podemos ter gasto dinheiro que não nos pertence e não ter possibilidade de o repor. Já o admitimos em confiança a outra pessoa, com a certeza porém de que seríamos presos ou perderíamos o emprego se se viesse a saber. Talvez se trate apenas de um delito menor, tal

como exagerar as notas de despesa. A maior parte de nós fizemos este género de coisas. Talvez estejamos divorciados e tenhamos voltado a casar, mas não pagámos a pensão à nossa primeira mulher. Por esse motivo ela fica indignada e arranja uma ordem de prisão contra nós. Este género de problema também é frequente.

Se bem que estas reparações possam assumir inúmeras formas, há certos princípios gerais que nos servem de orientação. Tendo sempre presente que decidimos fazer tudo o que for necessário para ter uma experiência espiritual, pedimos força e orientação para agir da maneira certa, independentemente do que possam ser as consequências que daí resultem para nós. Podemos perder o emprego ou a nossa reputação ou enfrentar a prisão, mas continuamos a ter boa vontade. Tem de ser. Não podemos recuar perante nada.

Geralmente, porém, há outras pessoas em causa. Não podemos portanto tornarmo-nos de um modo apressado e irreflectido em mártires que sacrificariam desnecessariamente os outros para se salvar do abismo alcoólico. Conhecemos um homem que voltou a casar. Por ressentimentos e devido ao álcool, não tinha pago a pensão de divórcio à primeira mulher. Ela ficou furiosa. Foi para tribunal e conseguiu uma ordem de prisão contra ele. Ele tinha começado a viver o nosso modo de vida, tinha conseguido um emprego e começava a levantar cabeça. Teria sido um gesto de heroísmo comovente se ele se tivesse apresentado perante o juiz e dissesse: "Aqui estou eu".

Pensámos que ele se deveria dispor a fazer isso se fosse necessário, mas se estivesse na prisão ele não poderia sustentar qualquer das famílias. Sugerimos que escrevesse à primeira mulher admitindo os seus erros e pedindo perdão. Assim o fez e também lhe enviou uma pequena quantia de dinheiro. Explicou-lhe o que tentaria fazer de futuro. Disse-lhe que estava perfeitamente disposto a ir para a cadeia se ela insistisse. É claro que ela não insistiu e toda a situação ficou resolvida há muito tempo.

Antes de tomarmos medidas radicais que possam implicar outras pessoas, nós pedimos o seu consentimento. Se o obtivermos, se tivermos consultado outras pessoas, pedido ajuda a Deus e se esse passo drástico for indicado, então não podemos hesitar.

Isto recorda-nos a história de um dos nossos amigos. Na altura em que bebia, aceitou uma quantia de dinheiro de um concorrente de negócios que odiava profundamente, sem lhe passar recibo. Em seguida negou ter recebido este dinheiro e aproveitou-se deste incidente para desacreditar o seu concorrente. Ele utilizou deste modo a sua própria falta para destruir a reputação da outra pessoa. Com efeito, o seu concorrente ficou arruinado.

Sentiu que tinha feito tanto mal que não o podia reparar de maneira nenhuma. Se ele desenterrasse aquele velho assunto, tinha medo de destruir a reputação do seu sócio, de desonrar a sua família e de a privar dos meios de subsistência. Que direito tinha ele de envolver os que dependiam dele? Como é que podia fazer uma declaração pública ilibando o seu rival?

Depois de ter falado com a mulher e com o sócio, chegou à conclusão de que era preferível correr esses riscos do que comparecer perante o seu Criador com a culpa de uma difamação tão ruinosa. Percebeu que tinha de colocar os resultados nas mãos de Deus ou começaria em breve a beber de novo e tudo estaria perdido de qualquer maneira. Pela primeira vez depois de muitos anos voltou à igreja. Depois do sermão, levantou-se calmamente e explicou o sucedido. A sua atitude

teve aprovação geral e actualmente é um dos cidadãos mais respeitados na sua cidade. Tudo isto aconteceu há muitos anos.

É muito provável que tenhamos problemas familiares. Talvez estejamos envolvidos com mulheres de uma maneira que não nos interessa que venha a público. Duvidamos de que os alcoólicos sejam basicamente piores neste aspecto do que as outras pessoas, mas a bebida complica realmente as relações sexuais em casa. Depois de uns quantos anos com um alcoólico, a mulher cansa-se, torna-se ressentida e pouco comunicativa. Como é que poderia ser de outro modo? O marido começa a sentir-se só e com pena de si mesmo. Começa a procurar qualquer outra coisa além do álcool em clubes nocturnos ou em lugares semelhantes. Talvez tenha uma ligação secreta e excitante com "a rapariga que o compreende". Com toda a franqueza, pode mesmo admitir--se que ela compreenda, mas o que se pode fazer numa situação destas? Um homem envolvido a este ponto sente-se frequentemente consumido com remorsos, muito em especial se for casado com uma mulher leal e corajosa que teve uma vida de inferno por sua causa.

Geralmente, qualquer que seja o caso, é preciso fazer qualquer coisa. Se tivermos a certeza de que a nossa mulher não sabe de nada, devemos dizer-lhe? Nem sempre, pensamos nós. Se ela souber de um modo vago que temos sido levianos, devemos contar-lhe tudo em pormenor? Sem dúvida que devemos admitir o nosso erro. Ela pode insistir e querer saber todos os detalhes. Ela querará saber quem é a mulher e onde está. Sentimos que lhe devemos dizer que não temos o direito de implicar outra pessoa. Lamentamos o que fizemos e, com a ajuda de Deus, não voltará a acontecer. Mais do que isso não podemos fazer; não temos o direito de ir mais longe. Embora possa haver excepções que tenham justificação, e mesmo não sendo nossa intenção definir qualquer tipo de regra, esta parece ser a melhor atitude a tomar.

O nosso modo de vida não é uma rua de sentido único. Aplica-se tanto à mulher como ao marido. Se nós podemos esquecer, também ela pode. É preferível, contudo, não mencionar inutilmente o nome de uma pessoa que seria objecto do seu ciúme.

Pode haver alguns casos em que seja necessária a maior franqueza. Ninguém de fora pode avaliar uma situação tão íntima. Pode dar-se o caso em que ambos decidam que a via do bom senso e da bondade com carinho seja o melhor para deixar o passado para trás. Cada um pode rezar para que isso aconteça, tendo em vista antes de mais a felicidade do outro. Devemos ter sempre presente que estamos a lidar com a mais terrível emoção humana - o ciúme. Como boa táctica, pode decidir-se que o problema seja atacado pelo flanco em vez de se arriscar um combate frente a frente.

Se não tivermos problemas deste género, temos muito que fazer em casa. Por vezes ouvimos um alcoólico dizer que a única coisa que precisa é manter-se sóbrio. Certamente que terá de se manter sóbrio, porque de outro modo não haverá família para ele, mas ele tem ainda muito que fazer para conseguir compensar a mulher ou os pais que maltratou durante anos. A paciência das mães e das mulheres para com os alcoólicos ultrapassa toda a compreensão. Se não fosse este o caso, muitos de nós já não teríamos lares ou estaríamos possivelmente mortos.

O alcoólico é como um furacão destruidor que passa pela vida dos outros. Corações ficam despedaçados. Morrem as relações mais ternas. Laços de afecto quebram-se pela raiz. Hábitos egoístas e irreflectidos mantêm a casa num

alvorço. Aachamos que é uma irresponsabilidade dizer-se que basta deixar de beber. É como a atitude do camponês que sai do seu abrigo depois do ciclone para encontrar a casa em ruínas e diz à mulher: "Não se passou nada de especial. Não é formidável que o vento tenha parado?"

Com efeito, há um longo período de reconstrução à nossa frente. Somos nós que temos de tomar a iniciativa. Não basta dizer que sentimos remorsos e lamentamos o passado. Temos de reunir toda a família e analisar com sinceridade o passado como o vemos agora, tendo muito cuidado em não a criticar. Os seus defeitos podem ser evidentes, mas é provável que sejamos em grande parte responsáveis por eles. De modo que "limpamos a casa" com a família e, todas as manhãs na nossa meditação, pedimos ao nosso Criador que nos mostre o caminho da paciência, tolerância, bondade e amor.

A vida espiritual não é uma teoria. Temos de a viver. A não ser que a nossa família mostre vontade de viver segundo princípios espirituais, achamos que não devemos impor-lhe estes princípios. Não devemos estar sempre a falar-lhes de assuntos espirituais. A seu tempo mudarão. O nosso comportamento será mais convincente do que as nossas palavras. Temos de nos lembrar de que dez ou vinte anos de bebedeiras tornam qualquer pessoa céptica.

Pode haver certos danos que nunca poderão ser completamente reparados. Não nos vamos preocupar com isso se pudermos honestamente dizer a nós mesmos que faríamos a reparações se pudéssemos. Às pessoas que não podemos contactar pessoalmente enviamos uma carta sincera. Em certos casos pode impor-se um adiamento por razões que se justifiquem. Mas, sempre que possível, evitamos adiar situações. Devemos dar provas de sensatez, de tacto, de consideração e humildade sem nos mostrarmos servis nem submissos. Como filhos de Deus andamos de cabeça erguida; não rastejamos perante ninguém. Se nos empenharmos nesta fase do nosso crescimento, ficaremos surpreendidos antes de chegarmos a meio do caminho. Vamos conhecer uma nova liberdade e uma nova felicidade. Não vamos lamentar o passado nem querer fechá-lo no esquecimento. Iremos compreender o sentido da palavra serenidade e conhecer a paz. Mesmo que tenhamos descido muito baixo, veremos como a nossa experiência pode ser benéfica para outros. Os sentimentos de inutilidade e de autopiedade vão desaparecer. Vamos perder interesse pelas coisas egoístas e adquirir interesse pelos outros. A ambição pessoal irá atenuar-se. A nossa atitude global e o modo de olhar para a vida irão mudar. O medo das pessoas e da insegurança económica vai-nos deixar. Saberemos intuitivamente como lidar com situações que nos costumavam deixar desorientados. Perceberemos de repente que Deus está a realizar por nós o que não conseguíamos fazer por nós próprios.

Estas promessas são extravagantes? Aachamos que não. Estão a cumprir-se entre nós, umas vezes depressa, outras mais devagar. Acabarão sempre por se concretizar se trabalharmos para isso.

Este pensamento leva-nos ao *Décimo Passo*, que nos sugere continuarmos com o nosso inventário pessoal e a reparar quaisquer novos erros que cometermos. Começamos energeticamente com este modo de vida quando limpámos o passado. Entrámos no mundo do Espírito. A nossa tarefa seguinte é crescer em compreensão e eficácia. Isto não é um assunto que se resolva de um dia para o outro. É uma tarefa para toda a vida e temos de continuar atentos ao egoísmo, desonestidade, ressentimento e medo. Quando surgem, pedimos logo a Deus que nos liberte deles. Falamos imediatamente com alguém e fazemos logo

reparações se tivermos causado danos. Depois, com determinação, voltamos os nossos pensamentos para alguém a quem possamos ajudar. O amor e a tolerância pelos outros são o nosso código.

Assim, deixámos também de lutar contra pessoas e coisas, incluindo o álcool. Por esta altura já teremos recuperado a razão. Raramente teremos interesse no álcool. Em caso de tentação, recuamos como se fosse perante uma chama. Reagimos normalmente e com sanidade, descobrindo que esta maneira de reagir nos veio automaticamente. Veremos que a nossa nova atitude perante o álcool nos foi dada sem qualquer pensamento ou esforço da nossa parte. Vem naturalmente! É aqui que está o milagre. Não temos de lutar nem de evitar a tentação. Sentimo-nos como se estivéssemos numa posição de neutralidade - seguros e protegidos. Nem sequer fizemos uma jura solene. Em vez disso, o problema foi eliminado. Deixou de existir para nós. Não nos sentimos arrogantes nem tão-pouco temos medo. Esta é a nossa experiência. É assim que reagimos se nos mantivermos em boa condição espiritual.

Neste programa espiritual de acção é fácil desleixarmo-nos e descansarmos sobre os nossos louros. Se isto acontecer, vamos arranjar problemas, porque o álcool é um inimigo subtil. Não estamos curados do alcoolismo. O que nós temos na realidade é uma suspensão diária, que depende de mantermos a nossa condição espiritual. Cada dia é um dia em que todas as nossas actividades devem reflectir a expressão da vontade de Deus. "Como Te posso servir melhor - seja feita a Tua vontade (e não a minha)". Estes pensamentos devem acompanhar-nos constantemente. Neste sentido, podemos praticar a nossa força de vontade tanto quanto quisermos.

Tem-se dito já muito sobre a força, a inspiração e a orientação que recebemos Daquele que tudo sabe e tudo pode. Se tivermos seguido as indicações cuidadosamente, já teremos começado a sentir em nós a influência do Seu Espírito. Tornámo-nos de certo modo conscientes da presença de Deus. Começámos a desenvolver este sexto sentido vital. Mas temos de prosseguir e isto significa mais acção.

O *Décimo Primeiro Passo* sugere a oração e a meditação. Nesta questão da oração não devemos ter vergonha. Pessoas bem melhores do que nós usam-na constantemente. É uma prática que resulta, se tivermos a atitude adequada e se trabalharmos por isso. Seria fácil ficarmos por generalidades neste aspecto, contudo achamos que podemos fazer determinadas sugestões precisas e valiosas. Quando nos deitamos à noite, revemos construtivamente o nosso dia. Tivemos ressentimentos, fomos egoístas, desonestos ou tivemos medo? Devemos uma desculpa a alguém? Guardámos alguma coisa só para nós que devíamos ter falado imediatamente com outra pessoa? Fomos amáveis e carinhosos com todos? O que podíamos ter feito melhor? Estivemos a pensar em nós mesmos todo o tempo? Ou estivemos a pensar no que poderíamos fazer pelos outros, no que poderíamos contribuir para o curso da vida? Temos de ter cuidado em não nos deixar arrastar pela preocupação, pelo remorso ou reflexão mórbida, porque isso reduziria a nossa utilidade para com os outros. Depois de termos revisto o nosso dia, pedimos perdão a Deus e que nos indique as medidas a tomar para nos corrigirmos.

Ao despertar, pensamos nas vinte e quatro horas que temos à nossa frente. Pensamos nos nossos planos para o dia. Antes de começarmos, pedimos a Deus que oriente os nossos pensamentos e especialmente que sejam livres de motivos de autopiedade, desonestidade e interesse pessoal. Sendo assim, podemos

empregar as nossas faculdades mentais com confiança, porque apesar de tudo, Deus deu-nos inteligência para a utilizarmos. O mundo dos nossos pensamentos ficará situado a um nível muito mais elevado, quando a nossa maneira de pensar estiver isenta de falsos motivos.

Ao pensarmos no nosso dia, podemos confrontar-nos com a indecisão. Podemos não ser capazes de encontrar qual o caminho a seguir. Neste caso pedimos a Deus inspiração, um pensamento intuitivo ou uma decisão. Procuramos estar tranquilos e levar as coisas com calma. Não lutamos. Sentimo-nos frequentemente surpreendidos ao ver como nos surgem as respostas certas depois de um certo tempo desta prática. O que costumava ser um palpite ou uma inspiração de momento torna-se gradualmente no processo habitual da nossa maneira de pensar. Inexperientes ainda, e tendo apenas começado o nosso contacto consciente com Deus, não é provável que nos sintamos sempre inspirados. Pode sair-nos muito cara esta presunção e dar origem a todo o género de ideias e atitudes absurdas. No entanto percebemos que, com o tempo, a nossa maneira de pensar se situará cada vez mais ao nível da inspiração. Acabamos por confiar nisso.

Concluimos geralmente o período de meditação com uma oração, para que nos seja indicado ao longo de todo o dia qual há-de ser o passo seguinte, para que nos seja concedida a ajuda necessária para lidarmos com as dificuldades que se nos deparam. Pedimos especialmente que nos liberte da obstinação e temos cuidado em não pedir nada só para nós próprios. Pedimos, no entanto, para nós mesmos se isso ajudar os outros. Temos cuidado de nunca rezar com fins egoístas. Muitos de nós já perdemos demasiado tempo com isso e não resulta. Pode perceber-se facilmente porquê.

Se as circunstâncias o permitirem, pedimos às nossas mulheres ou amigos que nos acompanhem na meditação da manhã. Se a religião que temos requer um culto especial de manhã, cumprimos este dever. Se não pertencemos a nenhuma forma de religião organizada, por vezes escolhemos e aprendemos de cor umas orações que expressem particularmente os nossos princípios. Existem muitos livros que nos podem ser úteis. Padres, pastores ou rabinos podem dar-nos sugestões neste sentido. Faça por ver onde é que as pessoas religiosas têm razão. Faça uso do que elas têm para oferecer.

Ao longo do dia, quando nos sentimos agitados ou em dúvida, fazemos uma pausa e pedimos que nos seja concedida a ideia certa ou a maneira adequada de actuar. Lembramo-nos constantemente de que já não somos nós que dirigimos o espectáculo, dizendo humildemente para nós próprios várias vezes ao dia: "Faça-se a Tua vontade". Estamos assim muito menos expostos ao perigo da excitação, medo, raiva, preocupação, autopiedade ou decisões tontas. Tornamo-nos muito mais eficientes. Não nos cansamos com tanta facilidade porque não desperdiçamos energias disparatadamente como fazíamos quando tentávamos moldar a vida à nossa maneira.

Resulta, realmente resulta!

Nós, os alcoólicos, somos indisciplinados. Por isso deixamos que Deus nos discipline da maneira simples que descrevemos. Mas isto não é tudo. É preciso acção e mais acção. "A fé sem obras é morta". O capítulo seguinte é inteiramente dedicado ao *Décimo Segundo Passo*.

Capítulo 7

TRABALHANDO COM OS OUTROS

A experiência prática ensina-nos que não há nada que assegure tanto a imunidade à bebida como o trabalho intensivo com outros alcoólicos. Resulta quando todos os outros processos falham. Esta é a nossa décima segunda sugestão: levar esta mensagem a outros alcoólicos! Você pode ajudá-los quando mais ninguém consegue. Consegue ganhar-lhes a confiança quando os outros fracassam. Lembre-se que eles estão muito doentes.

A vida vai adquirir um novo sentido. Ver as pessoas recuperar, vê-las ajudar os outros, ver desaparecer a solidão, ver a fraternidade do grupo crescer à sua volta, ter uma quantidade de amigos - é uma experiência a não perder. O contacto frequente com recém-chegados e de uns com os outros é a faceta que ilumina as nossas vidas.

Talvez você não conheça nenhuns bebedores que se queiram recuperar. Não terá dificuldade em encontrar alguns se perguntar a uns tantos médicos, padres ou pastores e em hospitais. Eles terão muito prazer em ajudá-lo, mas não comece por querer pregar ou moralizar. Infelizmente há muitos preconceitos e, se os provocar, ficará em desvantagem. Padres e médicos são pessoas competentes e, se quiser, pode aprender muito com eles, mas acontece que, pela própria experiência de bebedor, você pode ser de uma utilidade única a outros alcoólicos. Portanto coopere; nunca critique. O nosso único objectivo é sermos úteis.

Quando descobrir um possível membro para Alcoólicos Anónimos, tente saber tudo a seu respeito. Se ele não quiser parar de beber, não perca tempo a tentar persuadi-lo. Pode estragar uma oportunidade futura. Este conselho também se aplica à família dele, que se deve mostrar paciente e perceber que está a lidar com uma pessoa doente.

Se houver algum indício de que ele queira parar, tenha uma longa conversa com a pessoa que está mais interessada nele - geralmente a mulher. Forme uma ideia sobre o seu comportamento, os seus problemas, o seu passado, a gravidade do seu estado e sobre as suas inclinações religiosas. Você precisa destas informações para se poder pôr no lugar dele e perceber como gostaria de ser abordado se a situação se invertesse.

Por vezes é aconselhável esperar por uma nova bebedeira. A família pode levantar objecções mas, a não ser que o seu estado de saúde seja muito grave, é melhor arriscar. Não tente lidar com ele enquanto estiver muito bêbedo, a não ser que ele se torne ameaçador e a família precise da sua ajuda. Espere pelo fim da bebedeira ou, pelo menos, por um intervalo de lucidez. A seguir, deixe que a família ou um amigo lhe pergunte se ele quer definitivamente parar de beber e se está disposto a fazer tudo o que for preciso para o conseguir. Se ele disser que sim, deve procurar fixar-se a atenção dele em si, como uma pessoa que recuperou. Deverá então falar de si como pertencendo a um grupo de pessoas, cujos membros tentam ajudar outros como parte da sua própria recuperação e que falará com ele de boa vontade, se ele quiser.

Se ele não o quiser ver, não force a situação. A família também não deve pedir-lhe insistentemente que ele faça o que quer que seja, nem tão-pouco falhar-lhe demasiado sobre si. Eles devem esperar que ele saia de uma nova bebedeira.

Entretanto poderá deixar-lhe este livro ao seu alcance. Aqui não há regras específicas a indicar. Compete à família decidir sobre estas coisas, mas deve recomendar-lhes que não se angustiem excessivamente porque podem deitar tudo a perder.

Geralmente a família não deve tentar contar a sua história. Sempre que possível, evite conhecer um alcoólico através da família. Uma abordagem através de um médico ou de uma instituição tem melhores possibilidades. Se a pessoa em questão precisar de ser hospitalizada, deverá sê-lo, mas nunca à força, a não ser que se mostre violenta. Deixe que seja o médico, se ele concordar, a dizer-lhe que tem qualquer coisa para lhe oferecer com vista a uma solução.

Quando a pessoa se sentir melhor, o médico poderá sugerir-lhe que você a visite. Embora tenha falado com a família, não mencione isso no primeiro encontro. Deste modo, ela não se sentirá pressionada e perceberá que pode lidar consigo sem ser importunada pela família. Visite-a quando ela ainda estiver a tremer. Se ela estiver deprimida, pode ser que esteja mais receptiva.

Se possível, veja a pessoa a sós. De princípio, fale de generalidades. Ao fim de um certo tempo, encaminhe a conversa para uma fase qualquer do seu percurso alcoólico. Fale-lhe bastante dos seus hábitos de bebida, sintomas e experiências, até que ela se sinta com coragem para falar de si própria. Se ela quiser falar, deixe que o faça. Terá assim uma melhor ideia de como continuar. Se não for uma pessoa comunicativa, faça-lhe um resumo do seu percurso alcoólico até à altura em que deixou de beber. Mas ainda não diga nada sobre a maneira como o conseguiu. Se ela mostrar que quer falar a sério, fale-lhe demoradamente sobre os problemas que o álcool lhe causou, mas tenha sempre a preocupação de não moralizar nem dar lições. Se ela estiver de ânimo leve, conte-lhe histórias divertidas das suas aventuras e faça com que ela conte algumas das suas.

Quando ela perceber que você sabe tudo sobre a bebida e os seus segredos, comece a descrever-se a si mesmo como alcoólico. Diga-lhe como se sentiu desconcertado e como acabou por saber que estava doente. Faça-lhe uma descrição da sua luta para parar. Faça-lhe ver essa deformação mental que leva ao primeiro copo de uma bebedeira. Sugerimos que se proceda como fizemos no capítulo sobre alcoolismo. Se for alcoólico, irá compreendê-lo imediatamente. Ela irá comparar as suas próprias incongruências mentais com algumas das suas. Se você estiver convencido de que se trata realmente de um alcoólico, comece a insistir no carácter incurável da doença. A partir da sua própria experiência mostre-lhe como essa estranha condição mental, que envolve a primeira bebida, impede o normal funcionamento da força de vontade. Por esta altura, não faça ainda referência a este livro, a não ser que ele o tenha visto e queira falar sobre ele. E tenha cuidado em não o rotular de alcoólico. Deixe-o tirar as suas próprias conclusões. Se ele se agarrar à ideia de que ainda consegue controlar a sua maneira de beber, diga-lhe que isso é realmente possível, se o seu alcoolismo não estiver ainda muito avançado. Insista porém, que se estiver seriamente afectado, ele terá poucas probabilidades de recuperar só por si.

Continue a falar do alcoolismo como uma doença, uma doença fatal. Fale-lhe das condições físicas e mentais que a acompanham. Mantenha a atenção dele centrada na sua própria experiência pessoal. Explique-lhe que muitos estão condenados sem nunca se darem conta da sua situação. Com razão, os médicos têm relutância em dizer aos seus pacientes alcoólicos a inteira verdade sobre os seus casos, a não ser que vejam alguma vantagem nisso. Mas você pode falar sobre o carácter irreversível do alcoolismo porque lhe apresenta uma solução.

Em breve verá o seu amigo admitir que tem muitas, senão todas as características de um alcoólico. Se o seu próprio médico se dispuser a dizer-lhe que é alcoólico, tanto melhor. Mesmo que o seu protegido possa ainda não ter admitido inteiramente a sua condição, acabou por ficar com curiosidade em saber como você se recuperou. Deixe ser ele a fazer-lhe a pergunta, se ele quiser. Diga-lhe exactamente o que lhe aconteceu. Saliente à sua vontade o aspecto espiritual. Se se tratar de um agnóstico ou ateu, sublinhe fortemente que ele não tem de estar de acordo com a sua concepção de Deus. Ele pode optar pela concepção que quiser, desde que a ele lhe faça sentido. O importante é que esteja disposto a acreditar num Poder superior a ele próprio e que viva segundo princípios espirituais.

Ao lidar com uma tal pessoa, é preferível utilizar uma linguagem de todos os dias para descrever princípios espirituais. É inútil despertar-lhe qualquer preconceito que possa ter contra determinados termos e conceitos teológicos, já de si confusos para ela. Não provoque tais questões, quaisquer que sejam as suas convicções pessoais.

Pode dar-se o caso do seu interlocutor pertencer a uma confissão religiosa. A sua formação e conhecimentos religiosos podem ser muito superiores aos seus.

Nesse caso, ele pode interrogar-se como é que é de algum modo possível você acrescentar algo ao que ele já sabe. Ficará porém intrigado por saber como é que as convicções dele não resultaram na prática e as suas parecem ter resultado com tanta eficácia. Ele pode ser um exemplo que demonstra que a fé só por si não é suficiente. Para ser vital, a fé tem de se fazer acompanhar pelo sacrifício pessoal e pela acção desinteressada e construtiva. Faça compreender bem que não tem nenhuma intenção de lhe ensinar religião. Admita que ele sabe possivelmente muito mais do que você nesse aspecto, mas chame-lhe a atenção para o facto de que, apesar da profundidade da sua fé e conhecimentos, ele não conseguiu pô-los em prática, porque senão não teria bebido. Talvez a sua história o ajude a perceber onde ele falhou ao aplicar esses mesmos preceitos que tão bem conhece. Nós não representamos nenhuma crença ou confissão específicas.

Lidamos apenas com princípios gerais comuns à maioria das religiões.

Descreva em linhas gerais o programa de acção, explicando como fez a sua própria avaliação pessoal, como endireitou o seu passado e por que se empenha agora em ajudá-lo. É importante que ele se aperceba que o seu esforço para lhe transmitir isto desempenha um papel vital na sua própria recuperação. Com efeito, ele pode estar a ajudá-lo mais a si do que você a ele. Faça-lhe ver com clareza que ele não tem qualquer obrigação para consigo e só espera que ele tente ajudar outros alcoólicos quando sair das suas próprias dificuldades.

Mostre-lhe a importância de colocar o bem-estar dos outros antes do seu próprio. Explique-lhe de um modo claro que ele não tem que se sentir pressionado e que, se quiser, ele não precisa de o voltar a ver. Não deve ficar ofendido se ele quiser desistir, porque ele ajudou-o mais a si do que você a ele. Se as suas palavras tiverem mostrado bom senso, calma e muita compreensão humana, talvez tenha feito um amigo. Talvez o tenha perturbado com a questão do alcoolismo. Tanto melhor. Quanto mais desesperado ele se sentir, melhor. Terá mais probabilidades de aceitar as suas sugestões.

O seu interlocutor pode dar-lhe razões pelas quais julgue não precisar de seguir todo o programa. Pode insurgir-se perante a perspectiva de uma revisão drástica do seu passado que implica falar com outra pessoa. Não contrarie os seus pontos de vista neste aspecto. Diga-lhe que já passou pelo mesmo mas que, sem dúvida,

não teria feito qualquer progresso se não tivesse passado à acção. No primeiro encontro fale-lhe da Comunidade de Alcoólicos Anónimos. Se ele se mostrar interessado, empreste-lhe o seu exemplar deste livro.

A não ser que o seu amigo queira continuar a falar de si próprio, não estrague o bom acolhimento a que ele se dispôs. Dê-lhe uma oportunidade para ele reflectir mas, se ficar, deixe-o orientar a conversa como ele quiser. Às vezes a pessoa mostra-se impaciente por querer passar logo à acção e você pode sentir-se tentado a deixá-lo fazer isso. Por vezes é um erro. Se ele vier a ter problemas, é capaz de dizer que a precipitação foi sua. O seu sucesso com alcoólicos será muito maior se não se comportar apaixonadamente com um espírito de cruzada ou de reforma. Nunca fale a um alcoólico num tom de superioridade moral ou espiritual. Exponha-lhe simplesmente o conjunto de instrumentos espirituais para ele examinar. Mostre-lhe como resultaram para si. Ofereça-lhe amizade e camaradagem. Diga-lhe que, se ele se quiser recuperar, você fará tudo para o ajudar.

Se ele não se mostrar interessado na sua solução, se ele apenas esperar de si que lhe sirva de banqueiro para as suas dificuldades financeiras ou de enfermeiro nas suas bebedeiras, pode ter que o deixar até ele mudar de atitude. Talvez então ele lá chegue depois de sofrer um pouco mais.

Se ele estiver verdadeiramente interessado e o quiser voltar a ver, peça-lhe que entretanto leia este livro. Depois disso, terá que decidir por ele próprio se quer continuar ou não. Não deve ser empurrado nem espicaçado por si, pela mulher ou pelos amigos. Se ele tiver que encontrar Deus, a vontade deve vir-lhe de dentro.

Se ele achar que consegue resolver o assunto por um outro processo qualquer ou se preferir outra abordagem espiritual, encoraje-o a seguir a sua própria consciência. Nós não temos o monopólio de Deus; temos apenas uma via que resultou para nós. Indique porém, que nós, os alcoólicos, temos muito em comum e que gostaria de ficar amigo dele em qualquer dos casos. Deixe-se ficar por aí.

Não desanime se não obtiver um resultado imediato. Procure outro alcoólico e tente de novo. De certeza que encontrará alguém suficientemente desesperado para aceitar com avidez o que tem para oferecer. Consideramos uma perda de tempo andar atrás de uma pessoa que não consegue ou não quer colaborar. Se deixar essa pessoa entregue a si mesma, ela poderá em breve convencer-se de que não consegue recuperar sozinha. Gastar demasiado tempo num só caso é negar a outro alcoólico uma oportunidade de viver e de ser feliz. Um dos nossos membros falhou completamente com os primeiros cinco ou seis eventuais membros. Ele diz muitas vezes que, se tivesse persistido com eles, poderia ter negado a oportunidade a muitos outros que entretanto se recuperaram.

Admitamos agora que está a fazer a sua segunda visita a uma pessoa. Ela já leu este livro e diz estar preparada para fazer os Doze Passos do programa de recuperação. Em face da sua própria experiência pessoal, pode dar-lhe muitos conselhos práticos. Mostre-se disponível se ela se decidir a contar-lhe a sua história, mas não insista se ela preferir consultar outra pessoa.

Possivelmente estará sem dinheiro e sem casa. Se assim for, pode tentar ajudá-la a arranjar trabalho ou dar-lhe uma certa ajuda financeira, mas não deve com isso privar a família ou os credores do dinheiro que lhes é devido. Talvez queira levá-la para sua casa por uns dias, mas então seja discreto. Assegure-se de que será bem recebida pela sua família e que ela não está a tentar explorá-lo pelo seu

dinheiro, pelas suas relações sociais ou pela sua casa. Permita isso, e só a vai prejudicar. Irá dar-lhe a possibilidade de não ser sincera e poderá estar a contribuir mais para a sua destruição do que para a sua recuperação.

Nunca evite estas responsabilidades, mas, se as assumir, certifique-se de que está no caminho certo. Ajudar os outros é a pedra fundamental da sua própria recuperação. Um acto de bondade ocasional não é suficiente. Tem que se fazer de Bom Samaritano todos os dias, se for necessário. Pode significar perder noites de sono, interferir grandemente com o que lhe dá prazer e interromper o seu trabalho. Pode significar partilhar o seu dinheiro e a sua casa, aconselhar mulheres e familiares desesperados, ter que ir inúmeras vezes a esquadras de polícia, casas de repouso, hospitais, prisões e asilos. O seu telefone pode tocar a qualquer hora do dia e da noite. A sua mulher pode sentir-se abandonada. Um bêbedo pode partir a mobília de sua casa ou queimar--lhe o colchão. Poderá ter que lutar com ele se for violento. Por vezes terá que chamar um médico e dar-lhe sedativos sob prescrição. Outras vezes terá que chamar a polícia ou uma ambulância. Ocasionalmente terá que enfrentar situações deste género.

Raramente permitimos que um alcoólico fique por muito tempo em nossas casas. Para ele não é bom e às vezes cria graves complicações para a família. Mesmo que um alcoólico não colabore, não há razão para descuidar a família dele. Deve continuar-se a manifestar-lhe amizade e propor-lhe este modo de vida. Se aceitarem e praticarem os princípios espirituais, a probabilidade de recuperação para o chefe de família é muito maior. E, mesmo que continue a beber, a família achará a vida mais suportável.

Para o caso do alcoólico que pode e está disposto a recuperar-se, não é necessário nem desejável utilizar caridade, no sentido vulgar do termo. Os que anseiam logo por dinheiro e casa antes de vencerem o álcool, vão pelo caminho errado. Contudo, sempre que a situação se justifique, vamos até onde for preciso para assegurar isso mesmo. Isto pode parecer incongruente, mas nós achamos que não.

Não é a questão de dar que está em causa, mas sim quando e como fazê-lo. É isso que faz frequentemente a diferença entre o fracasso e o êxito. A partir do momento em que a nossa intervenção se situa ao nível da caridade, o alcoólico começa a depender mais da nossa ajuda do que de Deus. Exige isto e aquilo, alegando que não consegue vencer o álcool enquanto as suas necessidades materiais não forem satisfeitas. Disparate! Alguns de nós tivemos de aprender da maneira mais dura esta verdade: com trabalho ou sem trabalho, com mulher ou sem mulher, pura e simplesmente não deixamos de beber enquanto colocarmos a nossa dependência dos outros à frente da dependência de Deus.

É preciso gravar na consciência de cada pessoa que ela pode recuperar apesar dos outros. A única condição é confiar em Deus e reparar o mal causado.

Vejamos agora o problema doméstico: pode tratar-se de divórcio, separação ou simplesmente de relações tensas. Quando o alcoólico tiver feito as reparações possíveis aos familiares e lhes tiver explicado os princípios pelos quais vive actualmente, ele deve passar a aplicar estes mesmos princípios em casa, isto é, se tiver a sorte de ter uma casa. Embora a família possa ter culpas em muitos aspectos, não é isto que o deve preocupar. Deve concentrar-se nas provas que deve dar de si mesmo no plano espiritual. As discussões e as buscas de quem tem ou não tem culpa devem evitar-se como a peste. Em muitos lares isto é extremamente difícil mas tem de se conseguir se se quiser obter resultados. Se se persistir nisto durante uns tantos meses, o efeito que causará na família será

seguramente positivo. As pessoas mais incompatíveis descobrem que têm uma base comum. Pouco a pouco a família acaba por ver e admitir os seus próprios defeitos. Consegue-se então falar deles num clima de amizade e de ajuda recíproca.

Perante resultados concretos, a família quererá possivelmente colaborar. Estas coisas acontecerão naturalmente e a seu devido tempo, desde que o alcoólico continue a demonstrar que consegue manter-se sóbrio e a mostrar-se atencioso e útil, independentemente do que possam dizer ou fazer. É evidente que, muitas vezes ficamos muito longe disto, mas temos de tentar reparar logo os danos causados se não quisermos correr o risco de sermos punidos com uma bebedeira. No caso de divórcio ou de separação, o casal não deve ter excessiva pressa em retomar a vida em comum. O marido deve assegurar a sua recuperação e a mulher deve compreender inteiramente o novo modo de vida dele. Se quiserem retomar a sua antiga relação, tem de ser numa base melhor, já que a anterior não resultou. Isto implica uma nova atitude e um novo espírito em todos os sentidos. Por vezes é melhor para todos os que estão envolvidos que o casal continue separado. É óbvio que não se pode estipular nenhuma regra. Há que deixar o alcoólico continuar o seu programa dia a dia. Quando chegar a altura de retomarem a vida em conjunto, isso será evidente para ambos.

Que nenhum alcoólico diga que não consegue recuperar a não ser que tenha a família de volta. Não é de todo assim. Nalguns casos, por uma razão ou outra, a mulher nunca mais volta. Lembre à pessoa em questão que a sua recuperação não depende dos outros, mas sim da sua relação com Deus. Temos visto pessoas recuperarem sem que as suas famílias jamais tenham voltado. Temos visto outras recaírem quando a família volta cedo demais.

Tanto você como o novo membro devem caminhar dia a dia na via do progresso espiritual. Se persistirem, acontecerão coisas extraordinárias. Ao olharmos para trás, percebemos que, quando nos pusemos nas mãos de Deus, as coisas que nos aconteceram foram muito melhores do que tudo aquilo que possamos ter planeado. Siga o que lhe dita um Poder Superior e viverá então num novo e maravilhoso mundo, seja quais forem as circunstâncias actuais da sua vida! Ao tentar ajudar um alcoólico e a sua família, deve ter cuidado em não tomar parte nas suas discussões. Pode com isso estragar a oportunidade de ser útil. Insista porém com a família do alcoólico em que ele esteve muito doente e deve ser tratado em conformidade com isso. Deve preveni-los contra o ressentimento e o ciúme que vão surgir. Deve lembrar-lhes que os seus defeitos de carácter não vão desaparecer de um dia para o outro. Explique-lhes que ele entrou num período de crescimento. Nos momentos de impaciência, peça-lhes para se lembrarem da bênção que é o facto de ele estar sóbrio.

Se você tiver resolvido com êxito os seus próprios problemas domésticos, conte à família do recém-chegado como o conseguiu. Deste modo pode pô-los no caminho certo sem se tornar crítico. A história da reconciliação com a sua mulher vale mais do que qualquer crítica.

Partindo do princípio de que estamos espiritualmente preparados, podemos fazer toda a espécie de coisas que não é suposto os alcoólicos fazerem. Têm-nos dito que não devemos frequentar sítios onde se serve álcool; não devemos ter álcool em casa; devemos evitar as pessoas que bebem; devemos evitar ver filmes com cenas em que se bebe; não devemos ir a bares; os nossos amigos devem esconder as garrafas quando vamos a casa deles; não devemos pensar nem nunca

nos devem fazer pensar em álcool. A nossa experiência demonstra que isto não é necessariamente assim.

Confrontamo-nos com estas situações todos os dias. Um alcoólico incapaz de encarar isto, tem ainda uma mentalidade alcoólica; há qualquer coisa que não está bem no plano espiritual. A sua única probabilidade de ficar sóbrio seria num lugar como um glaciar da Gronelândia e, mesmo aí, poderia aparecer um esquimó com uma garrafa de whisky e estragar tudo! Basta perguntar a qualquer mulher que tenha mandado o marido para lugares distantes pensando que, deste modo, ele escaparia ao problema de álcool.

Na nossa opinião, qualquer estratagema para combater o alcoolismo que se proponha proteger a pessoa doente da tentação, está condenado ao fracasso. O alcoólico que tenta proteger-se a si próprio, pode ter êxito durante um certo tempo, mas normalmente acaba com uma explosão mais violenta do que as antecedentes. Nós experimentámos estes métodos. As tentativas para fazer o impossível fracassaram sempre.

Por isso a nossa regra não é evitar um lugar onde se beba, se houver uma razão legítima para lá estar. Isto inclui bares, nightclubs, bailes, recepções, casamentos e mesmo festas informais. Para uma pessoa que tenha convivido de perto com um alcoólico, isto pode parecer-lhe que está a tentar a Providência, mas não é. Verá que fizemos uma reserva importante. Pergunte-se a si mesmo em cada ocasião: "Tenho ou não uma boa razão para ir a este sítio por motivos sociais, de negócios ou pessoais? Ou espero tirar indirectamente uma certa satisfação do ambiente desses sítios?". Se responder satisfatoriamente a estas perguntas, não tem nada a recear. Vá ou não, conforme lhe parecer melhor. Mas antes de partir, assegure-se de que está a pisar um terreno espiritual firme e que o seu motivo para lá ir é inteiramente justificável. Não pense no que pode tirar da situação; pense sim no que lhe pode levar. Mas, se se sentir inseguro, o melhor é ir ter com outro alcoólico!

Para quê estar com ar de mártir em sítios, onde se bebe, a suspirar pelos bons velhos tempos. Se for uma festa alegre, tente contribuir para o prazer dos que estão presentes; se for uma reunião de negócios, vá e trate dos seus com entusiasmo. Se estiver com uma pessoa que quer ir comer a um bar, não hesite em fazer-lhe companhia. Dê a perceber aos seus amigos que eles não têm de mudar de hábitos por sua causa. Na altura e lugar próprios, explique aos seus amigos por que não lhe assenta bem o álcool. Se fizer isto com seriedade, poucas pessoas lhe oferecerão bebidas. Quando bebia, ia-se afastando progressivamente da vida. Agora está a regressar para a vida social do mundo. Não comece a afastar-se outra vez só porque os seus amigos bebem álcool. A sua função agora é estar no lugar onde é de maior utilidade para os outros, de modo que nunca hesite em ir onde possa ser útil. Não deve hesitar em ir ao sítio mais sórdido deste mundo, tendo isto em vista. Mantenha-se por estas razões na linha de fogo da vida e Deus protegê-lo-á de todo o perigo.

Muitos de nós temos álcool em casa. Precisamos dele muitas vezes para ajudar novos membros ainda recentes a aguentar os efeitos de grandes ressacas. Alguns de nós servimos álcool aos amigos, desde que não sejam alcoólicos. Outros porém, pensam que não devíamos servir álcool a ninguém. Nunca discutimos esta questão. Achamos que cada família deve decidir por si à luz das suas próprias circunstâncias.

Temos cuidado em nunca mostrar intolerância ou ódio pela bebida como um facto social. A experiência mostra-nos que uma tal atitude não ajuda ninguém.

Cada um dos recém-chegados está à espera de encontrar essa atitude entre nós e fica imensamente aliviado quando percebe que não andamos na caça às bruxas. Um espírito de intolerância poderia afastar alcoólicos, cujas vidas teriam sido salvas, se não fosse por esta estupidez. Nem tão-pouco ajudaríamos deste modo a causa da temperança, porque em cada mil bebedores não haveria um único que aceitasse ouvir falar de álcool por alguém que o odeia.

Esperamos que um dia os Alcoólicos Anônimos ajudem o público a melhor tomar consciência da gravidade do problema alcoólico, mas seremos de pouca utilidade se a nossa atitude for de rancor ou hostilidade. As pessoas que bebem não a suportariam.

No fundo, fomos nós que criámos os nossos próprios problemas. As garrafas eram apenas um símbolo. Além disso, deixámos de lutar contra todos e contra tudo. Tem de ser!

Capítulo 8

ÀS ESPOSAS *

Salvo raras excepções, até aqui o nosso livro só tem tratado de homens. Mas o que foi dito aplica-se de igual modo às mulheres. A nossa actividade em benefício das mulheres que bebem tem vindo a aumentar. Tudo indica que as mulheres recuperam a saúde tão depressa como os homens, se puserem em prática as nossas sugestões.

Mas, por cada homem que bebe, há outras pessoas envolvidas: a mulher que treme de medo com a próxima bebedeira, a mãe e o pai que vêem o filho consumir-se.

Entre nós há esposas, familiares e amigos cujo problema foi resolvido, assim como há outros que ainda não encontraram uma solução feliz. Queremos que as esposas dos Alcoólicos Anônimos se dirijam às esposas dos homens que bebem em excesso. O que disserem pode praticamente aplicar-se a quase todas as pessoas ligadas a um alcoólico por laços de sangue ou de afecto.

Como esposas de Alcoólicos Anônimos, gostaríamos que sentissem que nós as compreendemos como talvez poucos são capazes. Queremos analisar os erros que cometemos. Queremos deixá-las com o sentimento de que nenhuma situação é demasiado difícil nem nenhuma infelicidade tão grande que não possa ser superada.

Não há dúvida de que temos percorrido um caminho agreste. Temos convivido por muito tempo e de perto com o orgulho ferido, a frustração, a autopiedade, a incompreensão e o medo. Não são companheiros agradáveis. Temos sido levadas a estados de compaixão piegas e de amargo ressentimento. Algumas de nós passávamos de um extremo ao outro, sempre na esperança de que um dia os nossos entes queridos voltassem a ser como eram.

A nossa lealdade e o desejo de que os nossos maridos levantassem cabeça e fossem como os outros homens têm dado origem a uma série de situações desagradáveis. Temos sido altruístas e dedicadas. Temos dito inúmeras mentiras

para proteger o nosso orgulho e a reputação dos nossos maridos. Temos rezado, temos suplicado, temos sido pacientes. Temos reagido com violência e malícia. Temos fugido. Temos tido crises de histeria. Temos entrado em pânico. Temos procurado compreensão. Temos tido ligações amorosas com outros homens para nos vingarmos.

Muitas noites, as nossas casas transformavam-se em campos de batalha. Na manhã seguinte lá vinham os beijos e fazíamos as pazes. Os nossos amigos aconselhavam-nos a abandonar os nossos maridos, o que fazíamos com determinação, só para voltarmos daí a pouco tempo com esperança, sempre com esperança. Os nossos maridos faziam juras solenes que deixariam definitivamente de beber. Acreditávamos neles quando ninguém mais podia ou queria acreditar. Depois, em dias, semanas ou meses, acontecia um novo desastre.

Raramente tínhamos amigos em casa porque nunca sabíamos como nem quando apareceria o homem da casa. Quase não podíamos ter compromissos sociais e chegámos a viver praticamente sós. Quando éramos convidadas, os nossos maridos tomavam tantas bebidas às escondidas que estragavam tudo. Por outro lado, se não bebessem nada, a sua autopiedade tornava-os nuns desmancha prazeres.

Nunca havia estabilidade financeira. Os empregos estavam sempre em perigo ou perdidos. Nem um carro blindado teria sido suficiente para fazer chegar o ordenado deles a casa. A conta bancária derretia-se como neve em Junho.

Às vezes havia outras mulheres. Como era dolorosa esta descoberta; que cruel que era ter de ouvir que elas compreendiam os nossos maridos como nós não éramos capazes!

Cobreadores, condutores de taxis furiosos, polícias, vagabundos e amigalhaços apareciam-nos à porta e, às vezes, até mulheres eles traziam para casa - e os nossos maridos achavam que éramos tão pouco hospitaleiras! "Desmancha prazeres, resmungonas, chatas" - era o que nos diziam. No dia seguinte voltavam a ser os mesmos e nós perdoávamos e tentávamos esquecer.

Temos tentado manter vivo o amor dos nossos filhos para com o pai. Temos dito aos filhos pequenos que o pai estava doente, o que se aproximava muito mais da verdade do que supúnhamos. Eles batiam nas crianças, deitavam as portas abaixo a pontapé, partiam louça de valor e arrancavam as teclas do piano. No meio deste pandemónio eram capazes de sair ameaçando que iam viver definitivamente com outra mulher. Em desespero, acabávamos nós próprias por nos embebedar: a bebedeira que poria fim a todas as bebedeiras. O resultado inesperado era que isto parecia agradar aos nossos maridos.

Por esta altura talvez obtivéssemos o divórcio e levássemos as crianças para casa dos nossos pais. Então éramos severamente criticadas pelos nossos sogros por abandono do lar. Geralmente não nos íamos embora. Ficávamos outra vez. Por fim, procurávamos nós próprias emprego perante a miséria que nos ameaçava e às nossas famílias.

À medida que o intervalo das bebedeiras era cada vez mais curto, começámos à procura de conselhos médicos. Os alarmantes sintomas físicos e mentais, o remorso cada vez mais sombrio, a depressão e o sentimento de inferioridade que se apoderavam dos nossos entes queridos: tudo isto nos apavorava e perturbava. Como animais presos a um moinho de tortura, continuávamos a trepar paciente e extenuadamente para cair de esgotamento depois de cada esforço inútil para pisar terra firme. A maior parte de nós chegou à fase final com internamentos

em casas de saúde, clínicas, hospitais e prisões. Por vezes havia explosões de delírio e de loucura. Muitas vezes a morte rondou de perto.

É natural que nestas circunstâncias tivéssemos cometido erros, alguns deles devido à ignorância sobre alcoolismo. Por vezes tínhamos a vaga suspeita de que estávamos a lidar com pessoas doentes. Talvez tivéssemos tido um comportamento diferente, se tivéssemos compreendido inteiramente a natureza da doença do alcoolismo.

Como é que homens que gostavam das suas mulheres e filhos podiam ser tão inconscientes, tão duros e tão cruéis? Não podia haver amor em tais pessoas, pensávamos nós. E, precisamente quando nos convencíamos da sua insensibilidade, surpreendiam-nos com novas atenções e propósitos. Durante um tempo voltavam a ser carinhosos como dantes, só para desfazer outra vez em pedaços os laços de afecto renovados. Se lhes perguntasse porque tinham começado de novo a beber, respondiam com uma desculpa parva ou nem sequer respondiam. Era tão desconcertante, tão confrangedor! Seria possível termo-nos enganado tanto em relação aos homens com quem tínhamos casado? Quando bebiam eram uns estranhos e, por vezes, tão impenetráveis que pareciam estar rodeados por uma muralha.

E mesmo que não sentissem afecto pela família, como é que podiam ser tão cegos em relação a si próprios? O que era feito da sua capacidade para discernir, do seu bom senso, da sua força de vontade? Como é que não conseguiam ver que a bebida significava para eles a ruína? Porque é que quando se lhes apontava os perigos, eles concordavam e depois voltavam a imediatamente a embebedar-se?

Estas são algumas das perguntas que passam pela cabeça de todas as mulheres que têm maridos alcoólicos. Esperamos que este livro tenha respondido a algumas delas. Talvez o seu marido tenha estado a viver nesse estranho mundo do alcoolismo em que tudo é distorcido e exagerado. Pode ver que ele gosta verdadeiramente de si com o melhor que tem de si mesmo. É evidente que a incompatibilidade existe mas, em quase todos os casos, o alcoólico só aparentemente é incapaz de amor e de atenção; geralmente é por causa do seu espírito doente e deformado que ele diz e faz coisas tão terríveis. Actualmente a maior parte dos nossos homens são melhores maridos e pais do que eram antes. Tente não condenar o seu marido alcoólico por mais que ele diga ou faça. Ele é simplesmente uma pessoa muito doente e muito pouco razoável. Se puder, trate-o como se ele tivesse uma pneumonia. Quando a fizer zangar, lembre-se de que ele está muito doente.

É preciso fazer uma excepção importante ao que aqui foi dito. Temos consciência de que alguns homens são profundamente mal intencionados, que por mais paciência que se tenha, nada se altera. Um alcoólico deste género pode servir-se rapidamente deste capítulo como uma arma contra si. Não deixe que isso aconteça. Se tem a certeza de que ele é desse tipo, o melhor é ir-se embora. Acha que tem o direito de o deixar arruinar a sua vida e a dos seus filhos, muito especialmente quando ele tem ao seu dispor uma maneira de parar de beber e de cometer abusos, se ele quiser na realidade pagar o preço que isso implica? O problema com que você se defronta pertence geralmente a uma destas quatro categorias:

- *Um*: o seu marido pode ser apenas uma pessoa que bebe muito. O seu consumo de bebida pode ser constante ou excessivo só em determinadas

ocasiões. Talvez gaste muito com a bebida. Talvez o diminua mental e fisicamente, sem que ele se aperceba disso. Às vezes ele coloca-a a si e aos amigos em situações embaraçosas. Ele está confiante de que consegue controlar o álcool, que não lhe faz mal nenhum e que a bebida é necessária para os seus negócios. Provavelmente sentir-se-ia insultado se lhe chamassem alcoólico. O mundo está cheio de pessoas como ele. Algumas conseguirão moderar-se ou deixar de beber por completo e outras não. Grande parte daqueles que continuam a beber, tornam-se verdadeiros alcoólicos depois de um certo tempo.

- *Dois*: o seu marido denota falta de controlo, porque não consegue ficar abstinente mesmo quando toma essa decisão. Ele torna-se completamente impossível quando bebe. Admite que isto é verdade, mas tem a certeza que da próxima vez fará melhor. Começou a tentar várias maneiras de se moderar ou de deixar de beber com ou sem a sua ajuda. Talvez tenha começado a perder os amigos. A sua vida profissional já se começou a ressentir. Por vezes sente-se preocupado e começa a ter a noção de que não consegue beber como os outros. Às vezes bebe de manhã e também durante todo dia para acalmar os nervos. Depois de excessos mais graves, sente remorsos e diz-lhe que quer parar de beber mas, passado o efeito da bebedeira, começa outra vez a pensar na maneira de beber moderadamente na próxima vez. Achemos que esta pessoa está em perigo. Estes são os sinais inequívocos do verdadeiro alcoólico. Talvez consiga ainda tratar convenientemente dos seus negócios. Mas ele ainda não perdeu tudo. Como dizemos entre nós: "Ele quer querer deixar de beber".
- *Três*: este marido foi muito mais longe do que o segundo. Apesar de já ter sido como o segundo, o seu caso agravou-se. Os seus amigos desapareceram, a sua casa está praticamente destruída e não consegue conservar o emprego. Talvez já tenha havido intervenção médica e a extenuante ronda das clínicas e hospitais já tenha começado. Ele admite que não pode beber como os outros mas não consegue perceber porquê. Agarra-se à ideia de que encontrará ainda uma maneira de o fazer. Ele pode ter chegado ao ponto em que quer desesperadamente deixar de beber mas não consegue. O caso dele levanta ainda outras perguntas às quais tentaremos dar uma resposta. Num caso como este ainda pode haver bastante esperança.
- *Quatro*: pode ser que esteja completamente desesperada com o seu marido. Ele foi internado vezes sem conta. É violento ou parece completamente louco quando está bêbedo. Às vezes bebe no regresso do hospital para casa. Talvez já tenha tido um acesso de delirium tremens. Os médicos podem mostrar-se cépticos e aconselhá-la a interná-lo. Talvez já tenha sido obrigada a fazê-lo. Este quadro pode não ser tão sombrio como parece. Muitos dos nossos maridos estavam já em estados tão avançados como este e, no entanto, ficaram bem.

Voltemos agora ao marido número um. Por mais estranho que pareça, este é frequentemente um caso difícil de lidar. Ele gosta de beber. Estimula-lhe a imaginação. Os seus amigos parecem-lhe mais íntimos à volta de um whisky. Talvez você mesma até goste de o acompanhar numa bebida quando ele não se excede. Passaram os dois noites felizes a conversarem e beberem juntos à

lareira. Talvez gostem ambos de festas que seriam maçadoras sem álcool. Nós próprias gostávamos de tais reuniões; divertíamos-nos. Conhecemos tudo sobre o álcool como lubrificante social. Algumas de nós, mas nem todas, achamos que tem as suas vantagens quando usado com moderação.

O princípio básico para ter êxito é o de nunca se zangar. Embora o seu marido se torne insuportável e tenha que o deixar por um tempo, deve ir-se embora, se possível, sem rancor. É extremamente necessário ter paciência e boa disposição. Em segundo lugar, nunca lhe deve dar conselhos sobre a bebida. Se ele começar a vê-la como uma resmungona ou desmancha prazeres, a sua probabilidade de alcançar qualquer resultado é praticamente nula. Ele vai usar isso como desculpa para beber mais. Vai dizer-lhe que ninguém o compreende. Isto poderá trazer-lhe noites de solidão. Pode ser até que ele procure outra pessoa para o consolar - e nem sempre será outro homem.

Não deixe que a maneira de beber do seu marido interfira de um modo negativo nas suas relações com os seus filhos ou amigos. Eles precisam da sua presença e ajuda. É possível ter uma vida plena e útil mesmo que o seu marido continue a beber. Conhecemos mulheres que, mesmo nestas circunstâncias, não têm medo e até se sentem felizes. Não tente reformar o seu marido. Pode não consegui-lo por mais que se esforce.

Sabemos que estas sugestões são por vezes difíceis de seguir, mas evitará muito sofrimento se conseguir observá-las. O seu marido pode vir a reconhecer a sua sensatez e paciência. Isto pode servir para preparar o terreno para uma conversa amigável sobre o problema alcoólico que ele tem. Tente que seja ele próprio a abordar o assunto. Assegure-se de que não vai ter uma atitude crítica durante esta conversa e tente em vez disso pôr-se no lugar dele. Faça com que ele perceba que o que você quer é ajudar e não criticar.

Quando vier a propósito, pode sugerir-lhe que leia este livro ou, pelo menos, o capítulo sobre alcoolismo. Diga-lhe que tem estado preocupada, embora talvez sem razão, e acha que ele deve informar-se mais sobre o assunto, visto que toda a gente deveria ter uma melhor compreensão do risco que corre se beber em excesso. Mostre-lhe que tem confiança na capacidade dele para parar ou moderar o consumo de bebida. Diga-lhe que não quer ser desmancha prazeres; só quer que ele tenha cuidado com a saúde. Assim, pode conseguir interessá-lo em alcoolismo.

É natural que entre as pessoas que ele conhece haja vários alcoólicos. Pode sugerir-lhe que os dois juntos se interessem por esses casos. As pessoas que bebem gostam de ajudar outros bebedores. O seu marido pode mostrar-se disposto a falar com um deles.

Se este género de abordagem não atrair a atenção do seu marido, é melhor deixar cair o assunto mas, depois de uma conversa amigável, é provável que seja ele mesmo a levantar o assunto de novo. Talvez tenha de esperar pacientemente, mas valerá a pena. Entretanto você pode tentar ajudar a mulher de outro bebedor num estado avançado. Se agir de acordo com estes princípios, o seu marido pode parar ou moderar a bebida.

Admitamos, porém, que o seu marido corresponde à descrição do número dois. Devem pôr-se em prática os mesmos princípios que se aplicam ao marido número um. Mas, depois da bebedeira seguinte, pergunte-lhe se ele gostaria realmente de acabar de vez com a bebida. Não lhe peça que o faça por si ou por outra pessoa, mas que diga simplesmente se gostaria de parar.

É provável que sim. Mostre-lhe o seu exemplar deste livro e diga-lhe o que aprendeu sobre alcoolismo. Faça-lhe ver que os autores do livro, como alcoólicos que são, o compreendem. Conte-lhe algumas das histórias interessantes que leu. Se pensar que uma solução espiritual o intimida, peça-lhe que dê uma vista de olhos ao capítulo sobre alcoolismo. Pode ser que assim ele fique suficientemente interessado para continuar. Se ele se mostrar entusiasmado, a sua ajuda vai ser muito importante. Se ele se mostrar pouco interessado ou achar que não é alcoólico, sugerimos que não insista. Evite pressioná-lo para seguir o nosso programa. A semente já foi plantada no seu espírito. Ele sabe que milhares de homens, muito semelhantes a ele, se recuperaram. Mas não se refira a isto depois de ele ter bebido porque pode irritá-lo. Mais tarde ou mais cedo é provável que o encontre de novo a ler este livro. Espere até que sucessivas recaídas o convençam a passar à acção, porque quanto mais o pressionar mais pode atrasar a sua recuperação.

Se o seu marido for da terceira categoria, pode ter sorte. Se tiver a certeza de que ele quer parar, pode dar-lhe este livro com a mesma alegria de quem descobre um poço de petróleo. Ele pode não partilhar o seu entusiasmo, mas quase de certeza que o vai ler e até pode ser que se decida logo pelo programa. Se não for o caso, é possível que não tenha de esperar muito mais tempo. Uma vez mais, não o deve pressionar. Deixe-o decidir por si mesmo. Acompanhe-o de bom grado a passar por mais umas quantas bebedeiras. Não lhe fale do seu estado nem deste livro, a não ser que ele toque no assunto. Nalguns casos pode ser preferível que alguém que não seja da família lhe dê este livro. Podem incitá-lo à acção sem provocar hostilidade. Se o seu marido for uma pessoa normal noutros aspectos, as suas probabilidades de êxito nesta fase são boas.

Poderá supor que homens da quarta categoria são casos desesperados, mas não são. Muitos dos Alcoólicos Anónimos eram assim. Toda a gente os tinha dado como perdidos. A derrota parecia certa. Contudo, estes homens tiveram frequentemente recuperações espectaculares e prodigiosas.

Há excepções. Alguns homens foram tão afectados pelo álcool que não conseguem parar. Por vezes há casos em que o alcoolismo é agravado por outras perturbações. Um bom médico ou psiquiatra poderá determinar se são ou não de natureza grave. Em qualquer caso, tente que o seu marido leia este livro. A reacção dele pode ser de entusiasmo. Se ele já estiver internado mas conseguir convencê-la a si e ao médico que está verdadeiramente disposto a levar o caso a sério, dê-lhe uma oportunidade de experimentar o nosso método, a não ser que o médico considere o seu estado mental demasiado anormal ou perigoso. Fazemos esta recomendação com alguma segurança. Há anos que temos estado a trabalhar com alcoólicos internados em instituições. Desde que se publicou este livro pela primeira vez, A.A. libertou milhares de alcoólicos de asilos e hospitais de todos os géneros. A maioria deles nunca mais para lá voltou. Profundo é o alcance do poder de Deus!

Você pode defrontar-se com a situação inversa. Pode ser que tenha um marido que anda à solta mas que devia ser internado. Alguns homens não querem ou não podem superar o alcoolismo. Quando se tornam excessivamente perigosos, achamos que interná-los é um acto de caridade, mas naturalmente um bom médico deve ser sempre ouvido. As mulheres e os filhos destes homens sofrem horrorosamente, mas não sofrem mais do que eles próprios.

Por vezes acontece que você tem de refazer a sua vida do princípio. Conhecemos mulheres que o fizeram. Se essas mulheres adoptarem um modo de vida espiritual, o seu percurso será muito mais fácil.

Se o seu marido é um bebedor, é natural que você se sinta preocupada com o que as outras pessoas pensam e detesta dar de caras com os seus amigos. Fecha-se cada vez mais sobre si mesma e pensa que todos falam sobre o que se passa em sua casa. Evita falar sobre o álcool mesmo com os seus próprios pais. Não sabe o que dizer aos seus filhos. Quando o seu marido está mal, torna-se numa reclusa assustada, lamentando que o telefone tenha sido inventado.

Achamos que grande parte desta vergonha é desnecessária. Embora não precise de falar em pormenor sobre o seu marido, pode descrever discretamente aos seus amigos a natureza da doença que ele tem. Mas deve ter cuidado para não colocar o seu marido numa situação embaraçosa ou prejudicá-lo.

Depois de ter explicado cuidadosamente a essas pessoas que ele é um doente, terá criado uma nova atmosfera. As barreiras que se tinham formado entre si e os seus amigos irão desaparecer à medida que aumentar uma compreensão solidária. Deixará de se sentir envergonhada ou forçada a desculpar-se como se o seu marido fosse um fraco. Ele pode ser tudo menos isso. A nova coragem, bom feitio e à vontade que você adquiriu irão trazer-lhe resultados espantosos nas suas relações sociais.

O mesmo princípio aplica-se à sua atitude para com os filhos. É preferível não tomar partido nas discussões que eles têm quando ele está a beber, a não ser que seja realmente necessário protegê-los do pai. Empregue a sua energia para melhorar o entendimento entre todos. Verá então abrandar a terrível tensão que se apodera de todos os lares de um bebedor-problema.

Você tem-se sentido muitas vezes obrigada a dizer ao patrão e aos amigos do seu marido que ele estava doente, quando na realidade estava era bêbedo. Evite ao máximo responder a estas perguntas. Sempre que possível, deixe que seja o seu marido a dar as explicações. A sua vontade de o proteger não a deve levar a mentir quando os outros têm o direito de saber onde ele está e o que está a fazer. Quando ele estiver sóbrio e de bom humor fale sobre isto. Pergunte-lhe o que deve fazer se ele voltar a colocá-la numa tal situação. Mas tenha cuidado em não se mostrar ressentida em relação à última vez que isso aconteceu.

Há um outro tipo de medo que tem um efeito paralisante. É natural que receie que o seu marido perca o emprego e pense na desgraça e dificuldades que isso acarreta para si e para os seus filhos. É uma experiência que pode vir a ter ou que talvez já tenha tido várias vezes. Se isso voltar a acontecer, encare-a por uma perspectiva diferente. Pode até ser que seja uma bênção! Isso pode convencer o seu marido a querer realmente deixar de beber. Agora já sabe que ele pode parar se ele quiser! Vezes sem conta, esta calamidade aparente tornou-se para nós num benefício porque abriu um caminho que levou à descoberta de Deus.

Já vimos anteriormente como a vida é muito melhor quando é vivida a um nível espiritual. Se Deus pode resolver o enigma secular do alcoolismo, pode também resolver os nossos problemas. Nós, as esposas, descobrimos que estávamos atormentadas, como toda a gente, pelo orgulho, pela autopiedade, pela vaidade e por tudo aquilo que contribui para tornar uma pessoa egocêntrica e que não estávamos isentas de egoísmo nem de falta de honestidade. À medida que os nossos maridos começaram a aplicar princípios espirituais nas suas vidas, nós começámos também a querer fazer o mesmo.

Ao princípio, algumas de nós não acreditamos na necessidade desta ajuda. Pensávamos, em geral, que éramos boas pessoas capazes de ser melhores se os nossos maridos parassem de beber. Mas era uma ideia tonta pensar que éramos boas demais para não precisarmos de Deus. Actualmente tentamos aplicar princípios espirituais em todos os aspectos das nossas vidas. Quando o fazemos, vimos que isso também resolve os nossos problemas; é maravilhoso sentirmo-nos libertas do medo, da preocupação e dos sentimentos feridos. Recomendamos que experimente o nosso programa, porque nada ajudará tanto o seu marido como uma mudança radical de atitude que você vai ter, com a ajuda de Deus. Acompanhe o seu marido na medida do possível.

Se encontrar uma solução em conjunto com o seu marido para o problema premente da bebida, ficará naturalmente muito contente. Mas nem todos os problemas se vão resolver de imediato. A semente começou a germinar num novo solo, mas o crescimento apenas se iniciou. Apesar da nossa felicidade recém encontrada, haverá altos e baixos. Muitos dos antigos problemas ainda a irão acompanhar, e é natural que assim seja.

A fé e a sinceridade de ambos serão postas à prova. Estes testes devem ser considerados como parte da sua educação porque estará assim a aprender a viver. Cometerá erros mas, se a sua atitude for sincera, não deixará que eles a abatam. Em vez disso, irá capitalizá-los. Quando estes erros forem superados você verá surgir um modo de vida melhor.

Alguns dos obstáculos que encontrará são a irritação, a susceptibilidade ferida e os ressentimentos. O seu marido terá por vezes atitudes despropositadas e você terá vontade de o criticar. A partir de um nada no horizonte doméstico poderão aparecer grandes nuvens tempestuosas de discussão. Estes desentendimentos familiares são muito perigosos, especialmente para o seu marido. Você terá muitas vezes de suportar o peso de os evitar ou de os manter sob controlo.

Nunca se esqueça de que o ressentimento é um perigo mortal para um alcoólico. Não queremos com isto dizer que tem de concordar com o seu marido sempre que surgir uma divergência sincera de opinião. Tenha simplesmente cuidado em não exprimir o seu desacordo num tom ressentido ou crítico.

Você e o seu marido vão verificar que conseguem tratar mais facilmente de problemas graves do que dos triviais. Na próxima vez que tiverem uma discussão acesa, seja qual for o assunto, cada um deve procurar ser o primeiro a sorrir e dizer: "Isto está a tornar-se sério. Peço desculpa de me ter exaltado. Vamos falar nisto mais tarde". Se o seu marido está a procurar viver numa base espiritual, ele também fará tudo o que lhe for possível para evitar divergências ou lutas.

O seu marido sabe que lhe deve mais do que a sobriedade. Ele quer redimir-se. Contudo não deve esperar demasiado. A sua maneira de pensar e actuar são hábitos de anos. Paciência, tolerância, compreensão e amor são os lemas. Manifeste estas qualidades em si mesma e elas ser--lhe--ão devolvidas por ele. Viva e deixe viver é a regra. Se ambos demonstrarem boa vontade para corrigir os vossos próprios defeitos, haverá pouca necessidade de se criticarem mutuamente.

Nós, mulheres, temos uma imagem do homem ideal, do tipo de pessoa que gostaríamos que os nossos maridos fossem. Uma vez resolvido o seu problema de bebida, é a coisa mais natural do mundo sentirmos que agora ele vai corresponder à imagem sonhada. O mais provável é que isso não aconteça

porque, tal como você, ele está apenas no princípio do seu crescimento. Seja paciente.

Um outro sentimento que é muito natural abrigar é o ressentimento de ver que o amor e a lealdade não conseguiram curar os nossos maridos do alcoolismo. Nós não gostamos de pensar que a leitura de um livro ou o trabalho de outro alcoólico conseguiram em poucas semanas aquilo pelo que lutámos durante anos. Nestas alturas esquecemo-nos de que o alcoolismo é uma doença sobre a qual seria impossível termos qualquer poder. O seu marido será o primeiro a dizer que foi a sua devoção e carinho que o levaram ao ponto em que lhe foi possível ter uma experiência espiritual. Sem si, há muito que ele já se teria afundado. Quando tiver pensamentos de ressentimento, tente fazer uma pausa e contar as suas bênçãos. Apesar de tudo, a sua família está de novo unida, o álcool deixou de ser um problema e você e o seu marido trabalham em conjunto para construir um futuro nunca antes sonhado.

Outra dificuldade que pode surgir é a de se tornar ciumenta da atenção que ele dedica aos outros, especialmente aos alcoólicos. Há muito que anseia pela sua companhia e, no entanto, ele passa longas horas a ajudar outros homens e as suas famílias. Você sente que ele devia agora pertencer-lhe. O facto é que ele tem de trabalhar com outras pessoas para manter a sua sobriedade. Por vezes ele interessa-se tanto, que se torna realmente negligente. A sua casa enche-se de estranhos e você pode não gostar de alguns deles. Os problemas dos outros afectam-no mas os seus não. Não vale de nada fazer-lhe notar isso e pedir que lhe dê mais atenção. Consideramos que é realmente um erro querer moderar o entusiasmo que ele tem pelo trabalho com alcoólicos. Você deve colaborar nos esforços que ele faz tanto quanto possível. Sugerimos que dedique um pouco da sua atenção às mulheres dos seus novos amigos alcoólicos. Elas precisam dos conselhos e afecto de uma mulher que passou pelo que você passou.

Provavelmente a verdade é que você e o seu marido têm estado a viver demasiado sós, porque a bebida muitas vezes isola a mulher de um alcoólico. Por isso, é possível que você, tal como ele, precisem de ter novos interesses e de uma grande razão para viver. Se colaborar em vez de se queixar, verá que o excesso de entusiasmo dele acabará por abrandar. Ambos despertarão para um novo sentido de responsabilidade para com os outros. Tanto você como o seu marido devem reflectir em como podem contribuir para a vida em vez de pensar no que podem tirar dela. Deste modo terão uma vida mais preenchida. Perderão a vida antiga para encontrar uma muito melhor.

Talvez o seu marido tenha tido um bom começo nesta nova base mas, precisamente quando tudo corria às mil maravilhas, ele desilude-a, chegando a casa bêbedo. Se acredita que ele quer realmente deixar de beber, não precisa de ficar alarmada. Embora fosse infinitamente preferível que ele nunca tivesse uma recaída, como acontece com muitos dos nossos membros, em alguns casos, não é de modo nenhum uma má experiência. O seu marido verá logo que tem de redobrar a sua actividade espiritual se espera sobreviver. Não precisa de lhe lembrar a sua deficiência espiritual - ele terá perfeita consciência disso. Anime-o e pergunte-lhe como pode ajudá-lo ainda mais.

O menor sinal de medo ou de intolerância pode diminuir a probabilidade de recuperação do seu marido. Num momento de fraqueza ele poderá utilizar a antipatia que você tem pelos seus amigos da pândega como um daqueles incríveis pretextos banais para ir beber.

Nós não tentamos jamais organizar a vida de um homem de modo a protegê-lo da tentação. Qualquer pequena tentativa da sua parte para dirigir os seus compromissos ou assuntos no sentido de evitar tentações, será notada por ele. Faça-o sentir-se completamente livre para ir e vir como lhe apetece. Isto é importante. Se ele se embebedar não se culpabilize. Ou Deus já o libertou do seu problema alcoólico ou ainda não e, se não o fez, é melhor que se aperceba logo disso, para então você e o seu marido se empenharem no que é fundamental. Se quiser prevenir uma repetição, coloque o problema, assim como tudo mais, nas mãos de Deus.

Damo-nos conta de que temos estado a dar orientação e conselhos em excesso. Pode parecer que fizemos um sermão. Se assim for, pedimos desculpa porque nós próprias não gostamos de pessoas que nos façam sermões. Mas o que descrevemos baseia-se na nossa experiência, por vezes dolorosa. Tivemos de aprender isto à nossa própria custa e de uma maneira muito dura. É por isso que queremos muito ajudá-la a compreender e a evitar estas dificuldades desnecessárias.**

Assim, para todas aquelas que ainda estão de fora e que em breve poderão juntar-se a nós, dizemos "Boa sorte e que Deus vos abençoe!"

* Escrito em 1939, numa altura em que havia poucas mulheres em A.A., este capítulo assume que o alcoólico em casa é o homem. Porém, muitas das sugestões aqui apresentadas podem adaptar-se de modo a ajudar a pessoa que vive com uma mulher alcoólica - esteja ela ainda a beber ou em recuperação em A.A. Outras indicações úteis vêm referidas no fim deste capítulo. ([voltar ao texto](#))

** A comunidade dos Grupos Familiares de Al-Anon foi formada cerca de treze anos depois de este capítulo ter sido escrito. Embora completamente distinta de Alcoólicos Anónimos, utiliza os princípios gerais do programa de A.A. como guias para maridos, esposas, parentes, amigos e outras pessoas perto de alcoólicos. As páginas anteriores (embora só dirigidas às esposas) assinalam os problemas com que tais pessoas se podem defrontar. Alateen, para os filhos adolescentes de alcoólicos, é parte de Al-Anon. Se o número de telefone de Al-Anon não constar na lista telefónica local, pode obter mais informações sobre Grupos Familiares de Al-Anon escrevendo para o Escritório de Serviços Mundiais: Box 862, Midtown Station, New York, N.Y. 10018-0862.

Capítulo 9

A FAMÍLIA DEPOIS

As nossas mulheres sugeriram certas atitudes que podem ser tomadas com o marido que está em recuperação. Talvez elas tenham dado a impressão de que se deve envolvê-lo em algodão e colocá-lo num pedestal, mas o êxito do reajustamento é precisamente o contrário. Todos os membros da família devem encontrar uma base comum de tolerância, compreensão e amor. Isto implica um processo de deflação do ego. É provável que o alcoólico, a sua mulher, os seus filhos, os seus familiares, tenham cada um deles as suas ideias feitas sobre a atitude da família para consigo próprio. Cada um está interessado em que os outros respeitem a sua vontade. Achamos que, quanto mais um membro da

família exige que os outros cedam aos seus desejos, mais ressentidos eles se tornam. Isto só contribui para a discórdia e infelicidade.

E porquê? Não será por cada um querer ser ele a mandar? Não estará cada um a tentar montar o espectáculo familiar à sua maneira? Não estará inconscientemente a procurar ver o que pode obter da família em vez do que pode dar?

Deixar de beber é apenas o primeiro passo para sair de uma situação altamente tensa e fora do normal. Um médico disse-nos: "Anos de convivência com um alcoólico transformam quase de certeza qualquer mulher ou filho em neuróticos. Toda a família está até um certo ponto doente". Ao começar a sua jornada, é preciso que os membros da família compreendam que nem tudo o que se lhes irá deparar será cor de rosa. Cada um poderá por sua vez cansar-se e extraviar-se. Surgirão atalhos e desvios tentadores por onde poderão vaguear e perder o rumo. Suponha que lhe descrevemos alguns dos obstáculos que a família encontrará e lhe sugerimos como se pode evitá-los, convertendo-os até mesmo numa vantagem para os outros. A família de um alcoólico anseia pelo regresso da felicidade e da segurança. Lembra-se do tempo em que o pai era romântico, atencioso e um homem de êxito. A vida actual é comparada com a vida passada e, quando fica aquém disso, a família pode sentir-se infeliz.

A confiança que a família tem no pai aumenta. Pensam que, em breve, os bons velhos tempos estarão de volta. Por vezes exigem que o pai os faça voltar imediatamente! Crêem que Deus lhes deve esta recompensa como pagamento de uma dívida antiga. Mas o chefe de família passou anos a demolir a estrutura dos negócios, do amor, da amizade, da saúde, coisas essas que agora estão em ruínas ou danificadas. Remover os destroços levará o seu tempo. Embora os velhos edifícios venham a ser substituídos por outros melhores, serão precisos anos para completar as novas estruturas.

O pai sabe que é ele o culpado, mas pode levar anos de trabalho a restabelecer-se economicamente e a família não o deve censurar por isso. Talvez nunca mais volte a ter muito dinheiro, mas uma família sensata irá admirá-lo não pelas suas ambições materiais, mas sim pelo que ele se esforça por ser como pessoa. De vez em quando a família será atormentada por fantasmas do passado, porque o percurso de quase todo o alcoólico é marcado por episódios cómicos, humilhantes, vergonhosos ou trágicos. O primeiro impulso será o de esconder estes esqueletos num armário escuro e fechá--lo a cadeado. A família pode estar obcecada pela ideia de que a felicidade futura só poderá ser construída com base no esquecimento do passado. Acharmos que uma tal opinião é egoísta e está em directo conflito com o novo modo de vida.

Uma vez Henry Ford observou com sabedoria que a experiência é o que há de mais valioso na vida. Isto só é verdade se a pessoa estiver disposta a aprender com os erros do passado. Crescemos pela nossa boa vontade de encarar e corrigir os erros convertendo-os em valores positivos. Assim, o passado do alcoólico torna-se no principal valor da família e é, com frequência, praticamente o único!

Este passado doloroso pode ser de um valor imenso para outras famílias que ainda se debatem com este problema. Consideramos que, cada família que foi libertada do seu problema, está em dívida para com aqueles que ainda não o foram e, sempre que for preciso, cada um dos seus membros deve dispor-se inteiramente a desenterrar os erros antigos, por mais que lhe custe. Mostrar a outros que sofrem como fomos ajudados é precisamente o que agora torna a vida

tão valiosa para nós. Agarre-se à ideia de que, nas mãos de Deus, o seu passado sombrio é a sua maior riqueza - a chave da vida e da felicidade para os outros. Com esse passado pode evitar-lhes a morte e a infelicidade.

Em determinadas ocasiões podemos desenterrar erros passados que se tornam numa praga, num verdadeiro flagelo. Por exemplo, conhecemos situações em que o alcoólico ou a sua mulher tiveram ligações amorosas. No entusiasmo inicial duma experiência espiritual perdoaram-se mutuamente e aproximaram-se mais um do outro. O milagre da reconciliação parecia estar próximo. De repente, à mais pequena provocação, a pessoa ofendida desenterra o caso antigo e espalha com raiva as cinzas por todo lado. Alguns de nós passámos por estas dores do crescimento e sofremos muito com isso. Maridos e mulheres têm por vezes sido obrigados a separarem-se durante um tempo até poderem alcançar uma nova perspectiva e uma nova vitória sobre o amor próprio ferido. Na maioria dos casos, o alcoólico sobreviveu a esta prova sem recaír, mas nem sempre. Somos portanto da opinião que não se devem discutir factos passados, a não ser por um motivo sério e útil.

Nós, as famílias dos Alcoólicos Anónimos, guardamos poucos esqueletos no armário. Cada um conhece os problemas de alcoolismo dos outros. Numa vida normal, uma tal situação poderia provocar um sofrimento incalculável; poderia dar origem a boatos escandalosos, troça à custa de outros e a uma tendência para tirar vantagem de assuntos de carácter íntimo. Entre nós estes casos são muito raros. Falamos na realidade muito uns dos outros, mas quase invariavelmente moderamos estas conversas com um espírito de amor e de tolerância.

Um outro princípio que seguimos cuidadosamente é o de não contar experiências íntimas de outra pessoa, a não ser que tenhamos a certeza de que ela o aprova. Achamos preferível limitarmo-nos às nossas próprias histórias, sempre que possível. Uma pessoa pode criticar-se ou rir de si mesma, o que causará um efeito favorável nos outros mas, se a crítica ou o ridículo vem de outros, isso produzirá frequentemente um efeito contrário. Os membros de uma família devem dar particular atenção a estas questões, porque uma observação feita sem cuidado e sem consideração pode, como se sabe, dar origem a um verdadeiro inferno. Nós, os alcoólicos, somos pessoas sensíveis e, para alguns de nós, superar esta desvantagem leva muito tempo.

Muitos alcoólicos são pessoas entusiastas. Passam de um extremo a outro. No princípio da sua recuperação, o alcoólico tomará geralmente uma das duas direcções: ou mergulha a fundo numa tentativa frenética para endireitar a sua vida de trabalho ou pode ficar de tal modo fascinado com a sua nova vida que não fala nem pensa noutra coisa. Em ambos os casos surgirão determinados problemas na família. Temos passado por estas experiências muitíssimas vezes. Achamos perigoso que o alcoólico se atire de cabeça para o seu problema económico. Isto também irá afectar a família, a princípio agradavelmente, ao sentir que a solução dos problemas de dinheiro está para breve, e mais tarde de um modo menos agradável, ao sentir-se esquecida. O pai pode estar cansado à noite e preocupado durante o dia. Poderá dar pouca atenção aos filhos e mostrar-se irritado se o criticarem pelas suas negligências. Se não se mostrar irascível, poderá parecer chato e maçador em vez de alegre e afectuoso como a família gostaria que ele fosse. A mãe poderá queixar-se de falta de atenção. Sentem-se todos desiludidos e fazem-lhe sentir isso muitas vezes. À medida que surgem estas queixas, cresce uma barreira. Ele põe todo o seu esforço para recuperar o

tempo perdido. Empenha-se em reaver a fortuna e reputação e acha que está a fazer o que é certo.

Às vezes a mãe e os filhos não são dessa opinião. Esquecidos e maltratados no passado, acham que o pai lhes deve mais do que estão a receber. Querem mesmo que ele lhes dê mais atenção. Esperam que ele lhes proporcione os bons momentos que costumavam ter antes de ele começar a beber tanto e que mostre o seu arrependimento pelo que sofreram. Porém o pai não se dá por completo à família. O ressentimento cresce e ele torna-se ainda menos comunicativo. Por vezes explode por uma insignificância. A família fica desorientada e critica-o, fazendo-lhe notar que está a descuidar o seu programa espiritual.

Este tipo de situação pode ser evitado. Tanto o pai como a família estão errados, embora haja razões de ambos os lados. De pouco serve discutir e só piora a situação de impasse. A família tem de compreender que, embora o pai tenha melhorado extraordinariamente, ele ainda está convalescente. Deveriam estar agradecidos por ele estar sóbrio e ser novamente capaz de fazer parte deste mundo. Deveriam elogiar os seus progressos e lembrarem-se de que a bebida causou toda uma série de estragos que possivelmente levarão muito tempo a reparar. Se se aperceberem disto, não levarão tão a sério os seus períodos de mau humor, de depressão ou de apatia, que irão desaparecer quando houver tolerância, amor e compreensão espiritual.

O chefe de família tem de compreender que ele é o principal culpado pelo que aconteceu à família. A sua vida inteira não será suficiente para saldar a sua dívida, mas ele tem de ver o perigo que corre em concentrar-se demasiado no seu êxito financeiro. Embora a recuperação financeira esteja em vias de se concretizar para muitos de nós, percebemos que não podíamos colocar o dinheiro em primeiro lugar. Para nós, o bem-estar material vem depois do progresso espiritual; nunca o antecede.

Uma vez que foi o lar que ficou mais afectado do que tudo o resto, é preciso que o alcoólico se esforce mais neste aspecto. Se ele não conseguir manifestar carinho e ausência de egoísmo na sua própria casa, é natural que não faça quaisquer progressos noutros domínios. Sabemos que há mulheres e famílias difíceis, mas a pessoa que está em recuperação do alcoolismo tem de se lembrar que contribuiu grandemente para isso.

À medida que cada membro de uma família onde existem ressentimentos começa a aperceber-se dos seus defeitos e os admite perante os outros, ele estabelece uma base para um diálogo positivo. Estas conversas na família serão construtivas se for possível tê-las sem discussões acaloradas, sem autopiedade, sem autojustificação ou críticas ressentidas. A pouco e pouco, a mãe e os filhos verão que pedem demais, e o pai verá que dá muito pouco. Dar, em vez de receber, tornar-se-á o princípio de orientação.

Suponhamos, por outro lado, que o pai tem à partida uma arrebatadora experiência espiritual. De um dia para o outro, por assim dizer, ele fica outro homem. Toma-se de entusiasmo pela religião. Não se consegue concentrar em mais nada. A partir do momento em que a sua sobriedade já é dada como um facto garantido, a família pode começar a encarar este estranho novo pai, primeiro com apreensão, e depois, com irritação. Fala-se de assuntos espirituais de manhã, à tarde e à noite. Ele pode exigir que os outros membros da família encontrem Deus subitamente, ou então pode manifestar uma indiferença espantosa em relação a eles, dizendo que está para além de considerações mundanas. Ele pode até dizer à mulher, que foi toda a sua vida praticante, que

ela não percebe nada do assunto e que o melhor seria que ela adoptasse o seu estilo de espiritualidade, antes que seja tarde.

Quando o pai actua deste modo, a família pode reagir mal. Podem sentir ciúmes de um Deus que lhes roubou o afecto do pai. Embora gratos por ele já não beber, podem não gostar da ideia de Deus ter conseguido um milagre naquilo em que eles falharam. Esquecem-se frequentemente de que o pai estava para além da ajuda humana. Podem não conseguir perceber por que o seu amor e devoção não o conseguiram ajudar. Dirão que o pai não é tão espiritual como tudo isso. Se é sua intenção reparar os erros do passado, porquê toda esta preocupação com toda a gente menos com a família? E o que pensar quando ele diz que Deus cuidará deles? Suspeitam que o pai anda um pouco transtornado!

Ele está menos desequilibrado do que pensam. Muitos de nós passámos pelo mesmo entusiasmo deste pai. Entregámo-nos a essa embriaguez espiritual. Estávamos como um explorador esfomeado que aperta o cinto sobre a última migalha de comida, e que por fim encontra ouro. A alegria que sentimos pela libertação de uma vida inteira de frustrações não tinha limites. O pai sente que descobriu algo melhor do que o ouro. Durante um certo tempo pode querer guardar o tesouro só para si. Pode não realizar logo que só arranhou um filão inesgotável que lhe trará dividendos, se ele trabalhar para o resto da vida e se insistir em distribuir tudo o que de lá extrair.

Se a família cooperar, o pai depressa verá que sofre de uma distorção de valores. Perceberá que o seu crescimento espiritual é desequilibrado, que para um homem comum como ele próprio, uma vida espiritual que não incluía obrigações familiares não pode ser tão perfeita como ele supunha. Se a família encarar este comportamento do pai apenas como uma fase do seu desenvolvimento, tudo estará bem. Numa família compreensiva e bondosa, estas fantasias da infância espiritual do pai em breve desaparecerão.

Se a família tomar uma atitude de condenação e censura, pode dar-se o oposto. O pai pode sentir que o álcool fez com que ele nunca tivesse razão quando se discutia, mas que agora, com Deus ao seu lado, ele tornou-se uma pessoa superior. Se a família persistir numa atitude de crítica, este erro pode agravar-se ainda mais. Em vez de tratar a família como deveria, ele pode fechar-se cada vez mais em si mesmo com a desculpa de que tem uma justificação espiritual para o fazer.

Embora a família possa não concordar inteiramente com a actividade espiritual do pai, devem deixá-lo fazer o que ele quiser. Mesmo que ele manifeste um certo descuido e irresponsabilidade em relação à família, é bom deixá-lo ir até onde ele quiser para ajudar outros alcoólicos. Nos primeiros dias da sua convalescença, isto contribuirá mais do que qualquer outra coisa para a sua sobriedade. Embora algumas das suas manifestações sejam alarmantes e desagradáveis, achamos que ele terá uma base mais sólida do que aquele que coloca o êxito económico ou profissional à frente do progresso espiritual. Será menos provável que ele volte a beber e é tudo preferível a isso.

Aqueles de nós que passámos muito tempo no domínio da fantasia espiritual, compreendemos por fim o seu carácter infantil. Este mundo do sonho foi substituído por um grande sentido de determinação acompanhado por uma consciencialização gradual do poder de Deus nas nossas vidas. Viemos a acreditar que Ele gostaria que tivéssemos a cabeça nas nuvens perto Dele, mas que deveríamos ter os pés bem assentes na terra. É aqui que estão os nossos companheiros de viagem e é aqui que o nosso trabalho deve ser feito. Estas são

as nossas realidades. Não encontramos nenhuma incompatibilidade entre uma profunda experiência espiritual e uma vida de sã e feliz utilidade.

Uma outra sugestão: tenha a família convicções espirituais ou não, seria bom que examinassem os princípios pelos quais o alcoólico procura viver.

Difícilmente podem deixar de aprovar estes simples princípios, mesmo que o chefe de família não os pratique inteiramente. Nada contribuirá mais para ajudar o alcoólico, que ainda vive numa fantasia espiritual, do que a mulher que adopta um programa espiritual equilibrado, fazendo um melhor uso prático dele.

Haverá outras modificações profundas em casa. O álcool incapacitou o pai durante tantos anos, que a mãe se tornou o chefe de família. Ela enfrentou estas responsabilidades corajosamente. Pela força das circunstâncias, viu-se muitas vezes obrigada a tratar o pai como um doente ou uma criança instável. Mesmo quando ele queria afirmar-se, não conseguia, porque o álcool fazia-o quase sempre perder a razão. Era a mãe que planeava e orientava tudo. Quando o pai estava sóbrio, geralmente obedecia. E assim a mãe, sem ter culpa nenhuma, habituou-se a usar as calças na família. Subitamente de regresso à vida, o pai começa a querer afirmar-se com frequência. Isto traz problemas, a menos que a família esteja atenta a estas tendências por parte de cada um e chegue a entendimentos amigáveis.

O álcool isola a maior parte das famílias do mundo exterior. O pai pode ter posto de lado durante anos todas as suas actividades habituais: a participação em clubes, os deveres cívicos, os desportos. Ao renovar o seu interesse nessas actividades, isso pode provocar um sentimento de ciúme. A família pode ter a impressão de que tem uma hipoteca tão grande em relação ao pai que não sobra nenhum crédito para os outros de fora. Em vez de arranjar novos centros de interesse, a mãe e os filhos exigem que ele fique em casa para compensar essa falta.

Desde o princípio, o casal terá de enfrentar honestamente o facto de que cada um terá por vezes de fazer concessões, se a família quiser desempenhar um papel activo nesta nova vida. O pai terá necessariamente que passar muito tempo com outros alcoólicos, mas esta actividade tem de ser equilibrada. Podem fazer-se novas relações com pessoas que nada sabem de alcoolismo e ter em consideração as suas necessidades. Os problemas da comunidade poderão também prender a sua atenção. Mesmo que os membros da família não tenham ligações de carácter religioso, eles podem querer entrar em contacto ou inscreverem-se como membros num grupo religioso.

Alcoólicos que fizeram troça de pessoas religiosas vão beneficiar com estes contactos. Ao ter uma experiência espiritual, o alcoólico perceberá que tem muito em comum com estas pessoas, mesmo que não concorde com elas em muitos aspectos. Se não discutir religião, fará novos amigos e certamente descobrirá novos caminhos de utilidade e de satisfação. Ele e a sua família podem ser um motivo de alegria nestas comunidades religiosas. Ele pode levar uma nova esperança e coragem a muitos padres, pastores ou rabinos que dedicam o melhor de si mesmos para servir o nosso mundo conturbado. O que acabámos de apresentar serve apenas como uma sugestão útil. A nosso ver nada disto é obrigatório. Como pessoas sem nenhuma confissão específica, não podemos tomar decisões pelos outros nesta matéria. Cada um deve consultar a sua própria consciência.

Temos estado a falar de coisas sérias, por vezes trágicas. Temos estado a tratar do álcool no seu pior aspecto. Não somos porém pessoas soturnas. Se os recém-

chegados não conseguissem ver alegria nem prazer na nossa vida, não a queríamos. Insistimos em absoluto em ter alegria de viver. Tentamos não nos entregar a atitudes cínicas sobre o estado das nações, nem carregar às costas os problemas do mundo. Quando vemos um homem a afundar-se no lamaçal, que é o alcoolismo, damos-lhe os primeiros socorros e pomos o que temos à sua disposição. Para o ajudar, descrevemos e quase voltamos a viver os horrores do nosso passado. Mas aqueles de nós que tentaram carregar com todo o peso e dificuldades dos outros, aperceberam-se em breve que ficaram dominados por eles.

Pensamos portanto que a alegria e o riso têm a sua utilidade. Pessoas de fora ficam por vezes chocadas quando desatamos a rir a propósito de uma experiência aparentemente trágica do passado. E porque é que não nos devíamos rir? Recuperámos e foi-nos dado o poder para ajudar os outros.

Toda a gente sabe que os que não têm saúde e os que raramente se divertem, riem pouco. Assim, que cada família se divirta em conjunto ou separadamente, na medida em que as circunstâncias o permitam. Estamos certos de que Deus quer que sejamos felizes, alegres e livres. Não podemos apoiar a ideia de que esta vida é um vale de lágrimas, embora ela tivesse sido precisamente isso mesmo para muitos de nós. Porém é óbvio que fomos nós mesmos que fizemos a nossa infelicidade e não Deus. Portanto, evite criar infelicidade deliberadamente. Porém, se surgirem dificuldades, capitalize-as com alegria, como uma oportunidade para manifestar a Sua onipotência.

Agora, a respeito da saúde: um organismo gravemente queimado pelo álcool não recupera geralmente de um dia para o outro, nem tão pouco os pensamentos distorcidos e os estados depressivos desaparecem num abrir e fechar de olhos. Estamos convencidos de que um modo espiritual de vida é uma forma muitíssimo poderosa para restaurar a saúde. Nós, que nos recuperámos de uma maneira de beber grave, somos uns milagres de saúde mental, mas temos assistido a extraordinárias transformações nos nossos organismos. É raro haver alguém entre nós que agora revele quaisquer indícios da sua vida dissipada. Isto não significa porém, que não façamos caso dos meios humanos de saúde. Deus deu a este mundo bons médicos, psicólogos e clínicos de todos os géneros em abundância. Não hesite em consultar estas pessoas sobre os seus problemas de saúde. A maior parte delas dedica-se com generosidade para que os seus semelhantes gozem de saúde mental e física. É preciso ter sempre presente que, embora Deus tenha realizado milagres entre nós, nunca devemos subestimar um bom médico ou um psiquiatra. Os seus serviços são frequentemente indispensáveis no tratamento de recém-chegados e no acompanhamento posterior dos seus casos.

Um dos muitos médicos que teve a oportunidade de ler o manuscrito deste livro, disse-nos que o uso de doces era útil em muitos casos, dependendo naturalmente do conselho médico. Ele era da opinião que todo o alcoólico deve ter sempre chocolate à mão devido ao seu rápido valor energético em casos de cansaço. Acrescentou que, por vezes a meio da noite, podia surgir uma vaga ansiedade que seria acalmada com doces. Muitos de nós notámos uma tendência para comer doces e achámos esta que esta prática era benéfica.

Uma palavra sobre as relações sexuais. O álcool é de tal modo um estimulante sexual para alguns homens que eles abusaram neste aspecto. Os casais sentem-se por vezes desanimados quando se apercebem de que o homem tem tendência para ficar impotente com a privação do álcool. A não ser que se compreenda a

razão, pode surgir um abalo emocional. Alguns de nós passámos por esta experiência, para vir em poucos meses, uma intimidade maior do que nunca. Se esta situação persistir, não se deve hesitar em consultar um médico ou um psicólogo. Conhecemos poucos casos em que esta dificuldade se tenha prolongado por muito tempo.

O alcoólico poderá ter dificuldade em restabelecer relações amigáveis com os filhos. As suas jovens mentes eram muito impressionáveis quando ele bebia. Sem o dizer, podem odiá-lo por tudo o que ele lhes fez passar, a eles e à mãe. Os filhos são por vezes dominados por uma dureza e um cinismo patéticos. Parecem não conseguir esquecer nem perdoar. Esta situação pode arrastar-se durante meses e até muito depois da mãe ter aceite a nova maneira de viver e de pensar do pai.

Com o tempo reconhecerão que ele é um homem novo e, à sua maneira, saberão dizer-lho. Quando isto acontecer, pode-se convidá-los a participar na meditação da manhã e a tomar parte nas conversas diárias sem rancor nem preconceitos. A partir daí, o progresso será rápido. Seguem-se muitas vezes resultados extraordinários depois de uma tal reconciliação.

Quer a família adopte ou não uma via espiritual, o alcoólico tem de o fazer se quiser recuperar. Os outros têm de se convencer da sua nova condição sem qualquer sombra de dúvida. Ver é crer para a maior parte das famílias que viveram com um alcoólico.

Aqui temos um caso que vem muito a propósito do que se está a tratar: um dos nossos amigos fumava muito e bebia café em excesso. Sem dúvida que exagerava. Ao ver isto e com o intuito de o ajudar, a mulher começou a repreendê-lo. Ele admitiu que estava a exagerar, mas disse francamente que não estava disposto a parar. A sua mulher é uma daquelas pessoas para quem estes prazeres têm algo de pecaminoso, de modo que o censurava. A sua intolerância acabou por lhe provocar um ataque de fúria e ele embebedou-se.

É claro que o nosso amigo estava errado - completamente errado. Ele teve que o admitir dolorosamente e reparar as suas defesas espirituais. Apesar de ele ser actualmente um membro muito eficiente dos Alcoólicos Anónimos, ainda fuma e bebe café, mas nem a sua mulher nem ninguém o acusam por isso. Ela reconhece que não teve razão em exagerar a importância desse caso, quando os males mais graves do seu marido estavam a ser rapidamente tratados.

Temos três pequenos lemas que vêm muito a propósito:

Primeiro as primeiras coisas

Viva e deixe viver

Vá com calma, mas vá.

Capítulo 10

AOS EMPREGADORES

De entre os muitos empregadores de hoje em dia, pensamos em particular num dos nossos membros que passou muito tempo da sua vida no mundo dos grandes negócios. Ele contratou e despediu centenas de homens. Conhece o alcoólico do

ponto de vista do empregador. As suas actuais opiniões devem ser de extrema utilidade para todos os homens de negócios.

Mas ele que conte:

Uma vez fui assistente de direcção num departamento de uma empresa que empregava seis mil e seiscentos homens. Um dia a minha secretária veio dizer-me que o Sr. B. insistia em falar comigo. Disse-lhe para responder que não estava interessado em falar com ele. Tinha-o prevenido várias vezes que só lhe restava mais uma oportunidade. Pouco tempo depois, tinha-me telefonado de Hartford dois dias seguidos tão bêbedo que mal conseguia falar. Eu disse-lhe que era o fim de uma vez por todas.

A minha secretária voltou de novo para me dizer que não era o Sr. B. que estava ao telefone; era o irmão do Sr. B. que me queria dar um recado. Eu ainda estava à espera de um pedido de clemência, mas o que ouvi ao telefone foram estas palavras: "Só lhe queria dizer que Paul se atirou da janela de um hotel em Hartford no sábado passado. Deixou-nos um bilhete a dizer que o senhor era o melhor chefe que ele jamais teve e que não havia a menor culpa a atribuir-lhe."

Uma outra vez, ao abrir uma carta que estava em cima da minha secretária, caiu um recorte de jornal. Era a notícia de óbito de um dos melhores vendedores que eu tivera ao meu serviço. Depois de duas semanas a beber, disparou com o dedo do pé o gatilho de uma espingarda carregada, cujo cano tinha posto na boca. Seis semanas antes tinha-o despedido por causa da bebida.

Ainda outra experiência: recebi uma chamada interurbana do estado de Virginia em que me chegava indistintamente a voz de uma mulher. Ela queria saber se estava ainda em vigor o seguro que o marido tinha na empresa. Quatro dias antes tinha-se enforcado no seu telheiro. Eu tinha sido obrigado a despedi-lo por causa da bebida, embora ele fosse brilhante, activo e um dos melhores organizadores que jamais conheci.

Aqui estão três homens excepcionais perdidos para este mundo, porque eu não compreendia o alcoolismo como o compreendo agora. Que ironia - eu próprio me tornei alcoólico! E se não fosse pela intervenção de uma pessoa compreensiva, eu poderia ter seguido o mesmo caminho. A minha queda custou ao mundo dos negócios quantias incalculáveis de milhares de dólares, porque é necessário muito dinheiro para formar um executivo. Este género de gastos continua sem diminuir. Consideramos que isto constitui uma situação que afecta a própria estrutura do mundo dos negócios e que poderia corrigir-se com uma melhor compreensão de todas as partes implicadas.

Praticamente todo o empregador moderno sente responsabilidade moral pelo bem-estar do seu pessoal e tenta assumir essa responsabilidade. Que nem sempre tenha tomado esta atitude em relação ao alcoólico, é facilmente compreensível. Para ele, o alcoólico sempre lhe pareceu um perfeito idiota. Dada a particular competência do empregado ou a sua forte ligação de amizade pessoal com ele, o empregador tem por vezes mantido esse homem no seu lugar de trabalho mais tempo do que é razoável. Alguns empregadores tentaram todas as soluções possíveis. Só em poucos casos houve falta de paciência e de tolerância. E nós, que abusámos dos melhores empregadores, mal podemos criticá-los por terem sido impacientes connosco.

Eis um exemplo típico: um funcionário de uma das maiores instituições bancárias dos Estados Unidos da América sabe que eu já não bebo. Um dia falou-me de um executivo do mesmo banco que, de acordo com a descrição que ele me fez, era sem dúvida um alcoólico. Pareceu-me a ocasião certa para ser útil

e assim passei duas horas a falar sobre alcoolismo como uma doença e descrevi o melhor que pude os sintomas e os efeitos. "Muito interessante", comentou ele, "mas tenho a certeza de que esse homem não volta a beber. Acabou de voltar de uma licença de três meses, fez uma cura, está com bom aspecto e para rematar o assunto, o conselho de direcção disse-lhe que esta era a sua última oportunidade."

A única resposta que me ocorreu foi que, se este homem seguisse o padrão habitual, acabaria por apanhar a maior bebedeira da sua vida. Senti que isto era inevitável e interroguei-me se o banco não estaria a cometer uma injustiça em relação a ele. Por que não pô-lo em contacto com alguns membros do nosso grupo? Podia ser uma oportunidade para ele. Expliquei que já não bebia uma gota de álcool há três anos, e isto enfrentando dificuldades que fariam com que nove em cada dez homens bebessem à saciedade. Por que não dar-lhe ao menos a oportunidade de ouvir a minha história? "Não, não", disse o meu amigo, "ou este homem acaba com o álcool, ou fica sem emprego. Se ele tiver a força de vontade e coragem que você teve, vencerá."

Desanimado, quase que levei as mãos à cabeça, porque percebi que tinha fracassado no meu esforço para ajudar o meu amigo bancário a compreender a situação. Ele não podia simplesmente acreditar que o seu colega executivo sofria de uma grave doença. Não havia nada a fazer senão esperar.

Com efeito, o homem recaiu e foi despedido. Depois do seu despedimento contactámos com ele. Sem grandes problemas, ele aceitou os princípios e o método que nos tinham ajudado. Ele está sem dúvida no caminho da recuperação. Para mim, este incidente revela incompreensão quanto ao que aflige realmente o alcoólico, assim como uma falta de conhecimentos dos empregadores sobre aquilo que poderiam beneficiar em recuperar os seus funcionários doentes.

Se você quiser ajudar, será preferível não utilizar como critério o seu próprio consumo de bebida ou a sua abstinência. Quer você seja um bebedor excessivo, um bebedor moderado ou não toque em álcool, terá provavelmente opiniões já formadas e mesmo preconceitos a este respeito. Os que bebem moderadamente ficarão talvez mais incomodados perante um alcoólico do que ficará uma pessoa totalmente abstémia. Quem bebe ocasionalmente e compreende as suas próprias reacções, é natural que adquira segurança em relação a certas coisas, o que não é o caso do alcoólico. Como bebedor moderado, pode beber ou não beber. Basta querer, e é-lhe possível controlar a sua maneira de beber. Numa noite, pode exceder o seu consumo habitual e apanhar uma ligeira bebedeira, mas levanta-se na manhã seguinte, abana a cabeça e vai trabalhar. Para essa pessoa, o álcool não é realmente um problema e não consegue perceber que o possa ser para os outros, a não ser que sejam fracos e estúpidos.

Quando se lida com um alcoólico, é natural que se sinta irritação perante uma pessoa que parece ser tão fraca, imbecil e irresponsável. Mesmo quando se compreende melhor a doença, é provável que surja este sentimento.

Observar o alcoólico na sua empresa é frequentemente muito elucidativo. Não é ele em regra geral brilhante, de espírito vivo, imaginativo e agradável? Quando está sóbrio, não trabalha afincadamente e não possui uma aptidão para cumprir com eficiência as suas obrigações? Se tivesse estas qualidades e não bebesse, não valeria a pena conservá-lo? Não terá ele direito à mesma consideração que os outros empregados doentes? Será que vale a pena recuperá-lo? Se, por razões

humanitárias ou económicas, ou mesmo por ambas, a sua decisão for afirmativa, então podem ser úteis as seguintes sugestões.

Você consegue abstrair-se do sentimento de que está simplesmente a lidar com um hábito, uma teimosia ou uma vontade fraca? Se for esta a dificuldade, valerá a pena reler o segundo e terceiro capítulos, que descrevem detalhadamente a doença alcoólica. Como homem de negócios, tem de saber o que é preciso antes de avaliar os resultados. Se admitir que o seu empregado está doente, pode perdoá-lo pelo que ele fez no passado? Pode esquecer as coisas incríveis que ele fez? Pode levar em consideração que ele foi vítima de um pensamento distorcido, directamente causado pela acção do álcool no cérebro?

Lembro-me bem do choque que tive quando um eminente médico de Chicago me contou de casos em que a pressão do fluido da coluna vertebral produzia de facto uma ruptura do cérebro. Não é de estranhar que o alcoólico seja estranhamente irracional. Quem não o seria com um cérebro tão perturbado? Os bebedores normais não são tão afectados nem podem compreender as aberrações do alcoólico.

Provavelmente este seu empregado tem tentado esconder uma série de dificuldades, algumas talvez menos edificantes. Podem mesmo ser chocantes. Você pode não conseguir compreender como é que uma pessoa aparentemente tão correcta se tenha comprometido a tal ponto. Mas estas complicações, independentemente da sua gravidade, podem geralmente ser atribuídas ao efeito do álcool no seu espírito. Quando está a beber ou a sair de uma bebedeira, o alcoólico, que por vezes é um modelo de honestidade no seu estado normal, é capaz de fazer coisas inconcebíveis. A seguir, a sua náusea e revolta serão terríveis. Quase sempre estas extravagâncias não são mais do que situações passageiras.

Com isto não se quer dizer que todos os alcoólicos sejam honestos e correctos quando não estão a beber. Claro que não é assim, e frequentemente essas pessoas podem tornar-se abusivas. Ao ver o esforço para compreender e ajudar, algumas tentarão aproveitar-se da sua bondade. Se tem a certeza de que o seu empregado não quer deixar de beber, o melhor é despedi-lo e, quanto mais depressa, melhor. Mantendo-o no emprego não lhe está a fazer favor nenhum. Despedi-lo, pode vir a ser uma bênção para ele. Pode ser justamente o empurrão de que ele precisa. Eu sei que no meu próprio caso, nada do que a minha empresa pudesse ter feito por mim me teria levado a deixar de beber porque, na medida em que eu conservasse o meu lugar, não poderia de maneira nenhuma aperceber-me da gravidade da minha situação. Se me tivessem despedido logo de início e dado os passos necessários para que me fosse proposta a solução apontada neste livro, teria possivelmente voltado para o meu trabalho como um homem restabelecido ao fim de seis meses.

Há porém muitos homens que querem parar e, com estes, pode-se ir muito longe. O tratamento adequado destes casos poderá trazer dividendos.

Talvez esteja a pensar num empregado deste género. Ele quer deixar de beber e você quer ajudá-lo, mesmo que seja apenas por ser um bom negócio para a sua empresa. Agora você já tem um melhor conhecimento sobre alcoolismo. Pode aperceber-se de que ele está mental e fisicamente doente, e você está disposto a passar por cima do seu comportamento passado. Imagine uma abordagem nestes termos:

Diga-lhe que tem conhecimento de que ele bebe e que tem de parar. Pode dizer-lhe que aprecia as suas capacidades, que gostaria de o conservar, mas que isso

não é possível se ele continuar a beber. Uma atitude firme nestas circunstâncias tem ajudado muitos de nós.

A seguir assegure-lhe que não o pretende preleccionar, moralizar ou condenar, e que, se já o fez, foi por desinformação. Se possível, mostre que não tem nenhuma animosidade contra ele. Por esta altura seria bom explicar-lhe o alcoolismo enquanto doença. Diga-lhe que acredita que ele é uma pessoa gravemente doente, que a sua condição pode ser fatal e pergunte-lhe se ele quer ou não tratar-se. Explique-lhe que se lhe faz esta pergunta é porque existem muitos alcoólicos que, já de tão intoxicados e destorcidos, não querem deixar de beber. E ele quer? Estará disposto a dar todos os passos necessários, submeter-se ao que for preciso para ficar bem, para deixar definitivamente de beber?

Se ele disser que sim, estará realmente a ser sincero ou a pensar no seu íntimo que o que ele quer é enganá-lo e que, depois do descanso e tratamento, poderá beber de vez em quando sem que isso se note? Consideramos que é necessário verificar com rigor a sinceridade dele nestes aspectos. Assegure-se de que não o está a enganar ou a enganar--se a ele mesmo.

Fica ao seu critério mencionar ou não este livro. Se ele procurar ganhar tempo e pensar que ainda pode voltar a beber, nem que seja só cerveja, o melhor é despedi-lo depois da próxima bebedeira, que se seguirá quase de certeza se ele for alcoólico. É preciso fazê-lo compreender isto claramente. Você está ou não a tratar com um homem que pode e quer ficar bem. Se não está, para quê perder tempo com ele? Isto pode parecer muito duro mas geralmente é o melhor procedimento.

Depois de estar convencido de que o homem quer recuperar e de que ele fará tudo e mais alguma coisa para o conseguir, pode sugerir-lhe um programa concreto de acção. Para a maioria dos alcoólicos que estão a beber ou que acabam de sair de uma bebedeira, é conveniente e, por vezes mesmo imprescindível, algum tratamento clínico. A questão deste tratamento deve naturalmente ser remetida para o seu próprio médico. Qualquer que seja o método, a sua finalidade é a de uma completa limpeza mental e física dos efeitos do álcool. Em mãos competentes, o tratamento é raramente prolongado e não muito caro. A pessoa passará assim muito melhor se for posta em condições físicas que lhe permitam pensar claramente sem sentir a compulsão pelo álcool. Se lhe propuser um tal procedimento, pode ser necessário adiantar-lhe o custo do tratamento mas, em nossa opinião, ele deverá compreender que qualquer despesa será mais tarde deduzida no seu vencimento. É preferível que se sinta inteiramente responsável.

Se o seu empregado aceitar a sua proposta, deverá fazer-lhe ver que o tratamento físico é apenas uma parte do quadro. Embora lhe proporcione os melhores cuidados médicos possíveis, ele precisa de compreender que tem de mudar de atitude. Para superar a bebida é necessária uma transformação de pensamentos e atitudes. Todos nós tivemos de pôr a nossa recuperação acima de tudo, porque sem a recuperação teríamos perdido tanto a casa como o emprego.

Será que você consegue ter toda a confiança na capacidade dele para recuperar? E a propósito de confiança, é capaz de adoptar a atitude, no que lhe diz respeito a si, de tratar este assunto como estritamente pessoal e de nunca abordar as suas negligências por causa do álcool nem o tratamento que ele vai fazer, sem o consentimento dele? Seria bom ter uma longa conversa com ele depois do seu regresso.

Voltemos ao assunto deste livro: ele contém sugestões completas para que o empregado possa resolver o seu problema. Para si, algumas das ideias aqui expressas são novidade. É possível que não esteja inteiramente de acordo com a abordagem proposta. Não é nada nossa intenção apresentá-la como a última palavra nesta matéria, mas no que nos diz respeito, só podemos dizer que resultou para nós. No fundo, são os resultados e não os métodos que você procura, não é verdade? Quer o seu empregado goste ou não, ele aprenderá a verdade impiedosa sobre o alcoolismo, o que não lhe fará mal nenhum, mesmo que ele não adopte o remédio.

Sugerimos que leve este livro à atenção do médico que se vai ocupar do paciente durante o tratamento clínico. Se o paciente ler o livro logo que esteja capaz de o fazer, e ainda em fase de grande depressão, é possível que ele se aperceba do estado em que está.

Esperamos que o médico diga ao paciente a verdade sobre a sua condição qualquer que ela seja. Quando se der este livro ao paciente, será melhor não lhe dizer que ele tem de seguir as sugestões. Ele tem de decidir por si próprio.

Você está com certeza a contar com que a sua nova atitude e o conteúdo deste livro lhe vão resolver o problema. Nalguns casos sim, noutros é possível que não. Pensamos, no entanto, que se perseverar, a percentagem de êxitos será gratificante. À medida que o nosso trabalho se torna conhecido e aumenta o número de membros, esperamos que os vossos empregados possam ser postos em contacto pessoal com alguns de nós. Entretanto, temos a certeza de que apenas com este livro se podem obter muito bons resultados.

Quando o seu empregado voltar, fale com ele. Pergunte-lhe se acha que encontrou a resposta. Se ele se sentir à vontade para falar dos seus problemas consigo, se souber que tem a sua compreensão e que você não vai ficar incomodado com nada do que lhe queira contar, ele provavelmente está no bom caminho.

Neste caso, será que você consegue ficar imperturbável se ele lhe começar a contar coisas escandalosas? Ele pode, por exemplo, revelar que tem aldrabado as notas de despesa ou que planeou roubar-lhe os melhores clientes. Com efeito, se ele aceitou a nossa solução que exige, como você sabe, uma rigorosa honestidade, ele pode até dizer quase tudo. Será você capaz de esquecer tudo isto, como faria com uma dívida de cobrança duvidosa e começar tudo de novo? Se ele lhe deve dinheiro, é possível que você queira chegar a um acordo. Se ele falar da sua situação em casa, você pode sem dúvida dar-lhe sugestões úteis. Será que ele pode falar francamente consigo, desde que não faça intrigas na empresa e não critique os colegas de trabalho? Com este género de empregado, uma tal atitude inspirará uma lealdade total.

Para nós, alcoólicos, os nossos maiores inimigos são o ressentimento, o ciúme, a inveja, a frustração e o medo. Onde quer que se juntem pessoas de negócios, haverá sempre rivalidades que darão origem a uma certa dose de politiquice no trabalho. Nós, os alcoólicos, temos por vezes a impressão de que os outros nos querem deitar a baixo. Frequentemente não é de todo o caso. Mas, por vezes, a nossa maneira de beber poderá servir intenções alheias.

Ocorre-nos o caso de um indivíduo malicioso que estava sempre a dar piadas sobre as proezas de um colega alcoólico quando ele bebia. Era um modo dissimulado de fazer intrigas. Num outro caso, um alcoólico foi internado num hospital para tratamento. A princípio, só poucos sabiam, mas em pouco tempo era do conhecimento geral de toda a empresa. É claro que isto reduziu as

possibilidades de recuperação deste homem. O empregador pode muitas vezes proteger a vítima deste género de rumores. Ele tem de ser imparcial, mas pode sempre proteger um indivíduo de provocações desnecessárias e de críticas injustas.

Em geral os alcoólicos são pessoas dinâmicas. Tanto trabalham duramente como se divertem à grande. O seu empregado deverá estar disposto a pôr-se à prova para dar o seu melhor. Estando um pouco debilitado e ainda numa fase de reajuste físico e mental a uma vida sem álcool, é capaz de exagerar. Terá possivelmente que refrear o seu impulso para trabalhar dezasseis horas por dia. Pode precisar de o encorajar para que ele se divirta de vez em quando. Pode ser que ele queira fazer muito por outros alcoólicos e que isto aconteça durante as horas de trabalho. Uma certa flexibilidade pode ajudar. Este tipo de trabalho é necessário para manter a sua sobriedade.

Depois do seu empregado ter estado uns meses sem beber, poderá aproveitar os seus serviços com outros que lhe estão a causar problemas por causa da bebida, desde que naturalmente eles aceitem a intervenção de terceiros. Um alcoólico recuperado, mesmo que tenha um cargo de pouca importância, consegue intervir junto de um empregado numa posição superior. Com os princípios de vida radicalmente diferentes que tem, nunca tirará vantagem da situação.

Pode ter confiança nele. Com a sua longa experiência de desculpas de alcoólicos, é muito natural que você se sinta desconfiado. Da próxima vez que a mulher dele telefone a dizer que está doente, pode ser que chegue à conclusão de que ele está é bêbedo. Se for esse o caso e se ele ainda quiser recuperar, será ele a ter que o admitir, mesmo que isso signifique perder o emprego, porque sabe que tem de ser honesto se quiser viver. Ele ficará contente por saber que você não se preocupa demasiado com ele, que não está desconfiado nem a tentar dirigir a sua vida de modo a protegê-lo da tentação da bebida. Se ele estiver a seguir conscientemente o programa de recuperação, pode ir para onde quer que a empresa o chame.

Caso ele recaia, nem que seja uma só vez, você terá que decidir se o quer ou não despedir. Se tiver a certeza de que ele não está a levar o caso a sério, não há dúvida de que então deverá despedi-lo. Se, pelo contrário, tem a certeza de que ele está a fazer tudo o que pode, poderá querer dar-lhe uma outra oportunidade. Mas não se deve sentir de maneira nenhuma obrigado a mantê-lo, porque você já cumpriu com a sua obrigação.

Há outra coisa que talvez você possa fazer. Se a sua empresa for grande, pode dar a conhecer este livro aos quadros mais jovens. Pode dar-lhes a perceber que, na sua empresa, não tem nada contra alcoólicos. Estes jovens executivos estão por vezes numa situação difícil. Homens que eles chefiavam são muitas vezes seus amigos, de modo que por uma razão ou outra, eles encobrem-nos na esperança de que tudo se recomponha. Por vezes põem em perigo os seus próprios lugares ao tentar ajudar indivíduos que bebem em excesso e que já deviam ter sido despedidos há muito tempo ou a quem deveria ter sido dada uma oportunidade de se recuperarem.

Depois de ler este livro, um desses executivos pode dirigir-se a um empregado e dizer-lhe mais ou menos isto: "Ouça, você quer ou não deixar de beber? Põe-me numa situação difícil cada vez que se embebeda. Não é justo nem para mim nem para a empresa. Tenho estado a informar-me sobre alcoolismo. Se você é mesmo alcoólico, está muito doente. Você porta-se como um alcoólico. A empresa quer ajudá-lo a resolver o problema e, se você estiver interessado, há uma saída. Se

you aceitar, o seu passado não será mencionado e não se fará nenhuma referência ao facto de você ter ido para tratamento. Mas, se você não conseguir ou não quiser deixar de beber, então eu acho que se deve demitir."

Este executivo pode não concordar com o teor deste livro. Isso não é necessário e muitas vezes nem devia mostrá-lo ao possível alcoólico. Mas pelo menos, ele ficará a compreender o problema e não se deixará levar pelas promessas habituais. Ele será capaz de assumir uma posição verdadeiramente justa e leal para com esse homem, e já não terá nenhum motivo para encobrir um empregado alcoólico.

Tudo se resume no seguinte: não se deve despedir um empregado por ser alcoólico. Se ele quiser parar, deve dar-se-lhe uma verdadeira oportunidade. Se ele não conseguir ou não quiser deixar de beber, deve ser despedido. As excepções são raras.

Consideramos que este método de abordagem produzirá resultados positivos. Tornará possível a reabilitação de bons empregados. Ao mesmo tempo você não sentirá relutância em se livrar dos que não conseguem ou não querem parar. O alcoolismo pode estar a causar prejuízos consideráveis à sua empresa em termos de tempo perdido, de homens e de reputação. Esperamos que as nossas sugestões o ajudem a vedar esta fenda que é por vezes muito grave.

Consideramos que estamos a agir com sensatez quando insistimos em que ponha fim a este desperdício e dê uma oportunidade ao empregado com valor.

Há dias estabeleceu-se um contacto com o vice-presidente de uma grande empresa industrial. O seu comentário foi o seguinte: "Estou bem contente que vocês tenham conseguido deixar de beber, mas é política desta companhia não interferir com os hábitos dos nossos empregados. Se alguém beber ao ponto de prejudicar o seu trabalho, despedimo-lo. Não vejo em que medida nos podem ajudar porque, como vêem, nós não temos problemas de alcoolismo." Esta mesma companhia gasta milhões por ano em investigação. O custo da produção é calculado até às centésimas. Dispõe de instalações de lazer e faz seguros aos empregados. Há uma verdadeira preocupação com o bem-estar dos empregados, tanto humanitário como económico. Mas quanto ao alcoolismo, eles simplesmente não acreditam que o problema exista.

Talvez seja uma atitude típica. Nós, que em conjunto temos uma vasta experiência do mundo de negócios, pelo menos pela perspectiva do alcoólico, tivemos de sorrir perante a opinião sincera deste senhor. Ele ficaria provavelmente alarmado se soubesse o que o alcoolismo custa à sua organização por ano. Esta empresa tem provavelmente muitos alcoólicos efectivos ou potenciais. Consideramos que muitas vezes os directores de grandes empresas não fazem a mínima ideia da extensão do problema. Mesmo que você tenha a impressão de que não existem casos de alcoolismo na sua organização, pode ser que valha a pena rever a situação mais de perto. Pode fazer descobertas interessantes.

Este capítulo refere-se evidentemente a alcoólicos, pessoas doentes e perturbadas. O que o nosso amigo, o vice-presidente, tinha em mente era o bebedor habitual ou o bebedor das farras. Com respeito a eles, a sua política sem dúvida que resulta, mas ele não fez a distinção entre essas pessoas e o alcoólico. Não se deve esperar que se dedique tempo demais e atenção fora do comum a um empregado alcoólico. Não se deve dar-lhe uma tratamento especial. O tipo de homem certo, aquele que recupera, não quererá este género de tratamento.

Ele não vai abusar. Longe disso. Ele vai trabalhar muitíssimo e ficará agradecido até ao resto da sua vida.

Presentemente sou dono de uma pequena empresa onde trabalham dois alcoólicos que produzem tanto como cinco vendedores normais. E porque não? Têm uma nova atitude e foram salvos de uma morte em vida. Todos os momentos que empreguei para ajudá-los a recuperar têm sido um verdadeiro prazer para mim . *

* Ver [Apêndice VI](#) - Não hesite em nos contactar se pudermos ser-lhe de utilidade.

Capítulo 11

UMA PERSPECTIVA DE VIDA PARA SI

Para a maior parte das pessoas normais, beber significa sociabilidade, camaradagem e uma imaginação viva. Quer dizer libertação de cuidados, do tédio e de preocupações. É a intimidade alegre com amigos e o sentimento de que a vida é boa. Mas não era assim para nós nos últimos tempos em que bebíamos em excesso. Os antigos prazeres tinham desaparecido. Já não eram senão recordações. Nunca conseguíamos reencontrar os grandes momentos do passado. Havia um desejo persistente de gozar a vida como a tínhamos conhecido e uma confrangedora obsessão de que um novo milagre de controlo tornaria isso possível. Havia sempre mais uma tentativa e um novo fracasso. Quanto menos os outros nos toleravam, mais nos afastávamos da sociedade, da própria vida. À medida que nos tornávamos súbditos do Rei Álcool, habitantes trémulos do seu reinado demente, o nevoeiro gelado que é a solidão abatia-se sobre nós, tornando-se cada vez mais espesso e sempre mais escuro. Alguns de nós procurávamos lugares sórdidos, na esperança de encontrar companhia compreensiva e aprovação. Por momentos conseguíamos - depois vinha o esquecimento total e o horrível despertar para defrontar os terríveis Quatro Cavaleiros do Apocalipse: o Terror, a Confusão, a Frustração e o Desespero. Os bebedores infelizes que leiam estas linhas e eles vão compreender!

De vez em quando, uma pessoa que beba muito, mas esteja sem beber na altura, dirá: "Não me faz falta nenhuma. Sinto-me melhor. Trabalho melhor e divirto-me mais". Como ex-bebedores problema que somos, esta saída faz-nos sorrir.

Sabemos que essa pessoa é como uma criança a assobiar no escuro para afugentar o medo. Só se ilude a si própria. No fundo, daria tudo por beber meia dúzia de copos e ficar na mesma. Vai pôr de novo à prova o velho jogo, porque não está feliz com a sobriedade que tem. Não consegue imaginar a vida sem álcool. Chegará o dia em que não vai ser capaz de conceber a vida nem com álcool nem sem álcool. Conhecerá então como poucos a solidão. Estará no momento de saltar para o vazio. Vai então querer que chegue o fim.

Já mostrámos como saímos do fundo. Poderá dizer: "Sim, estou disposto. Mas terei que ficar condenado a uma vida em que me sentirei estúpido, aborrecido e

triste, como a de certas pessoas "virtuosas" que conheço? Eu sei que tenho de passar sem álcool, mas como é que é possível? Você tem algum substituto adequado?"

Sim, há um substituto e é muito mais do que isso. É pertencer a Alcoólicos Anônimos. Aí vai encontrar a libertação da inquietude, do tédio e da preocupação. A sua imaginação vai ser estimulada. A vida terá finalmente um significado. Os melhores anos da sua vida estão para vir. Foi isso que encontramos nesta comunidade e assim será para si também.

"Como é que isso me poderá acontecer?", pergunta. "Onde posso encontrar essas pessoas?"

Você vai encontrar esses novos amigos no sítio onde vive. Perto de si, há alcoólicos a morrer sem nenhum auxílio, como náufragos de um barco que se afunda. Se vive numa grande cidade, há centenas deles. Da classe alta e da classe baixa, ricos e pobres; estes são os futuros membros dos Alcoólicos Anônimos. Entre eles encontrará amigos para toda a vida. Vai ficar ligado a eles por novos e maravilhosos laços, porque terão escapado juntos do desastre e, lado a lado, irão começar uma caminhada em conjunto. Então perceberá o que significa dar de si próprio para que os outros possam sobreviver e redescobrir a vida. Aprenderá o pleno significado de "Ama o teu próximo como a ti mesmo". Pode parecer incrível que estas pessoas venham a ser felizes, respeitadas e de novo úteis. Como podem sair de uma tal infelicidade, má reputação e desesperança? A resposta concreta é que, se estas coisas aconteceram entre nós, elas também podem acontecer consigo. Se o quiser acima de tudo e estiver disposto a utilizar a nossa experiência, estamos certos de que lhe acontecerá também o mesmo. Ainda estamos na era dos milagres. A nossa própria recuperação é testemunho disso.

A nossa esperança é de que este modesto livro, uma vez lançado na onda mundial do alcoolismo, seja agarrado pelos bebedores derrotados que seguirão as nossas sugestões. Estamos certos de que muitos se porão de pé para empreender a caminhada. Eles encontrarão outros, ainda doentes, e assim, poderão formar-se grupos de Alcoólicos Anônimos em todas as cidades e aldeias, que serão verdadeiros abrigos para aqueles que precisam de encontrar uma solução.

No capítulo "Trabalhando com os outros" você ficou com uma ideia de como abordamos e ajudamos os outros a recuperar a saúde. Suponha agora que, por seu intermédio, várias famílias adoptaram este modo de vida. Você vai querer saber algo mais acerca de como proceder a partir daí. Para lhe dar uma ideia do que o espera, talvez o melhor seja descrever como cresceu a Comunidade entre nós, o que a seguir descrevemos em poucas palavras: Há anos, em 1935, um dos nossos membros fez uma viagem a uma certa cidade do oeste do país. Do ponto de vista de negócios, a viagem correu mal. Se ele tivesse obtido êxito, o seu empreendimento ter-se-ia podido recompor financeiramente, o que na altura, parecia ser de uma importância vital. Mas o negócio terminou em litígio e fracassou por completo. O processo foi acompanhado de muito rancor e controvérsia.

Com amargura e desencorajado, ele viu-se desacreditado e praticamente falido, num sítio desconhecido. Ainda fisicamente debilitado e sóbrio apenas há alguns meses, viu bem que a sua situação era perigosa. Queria muito falar com alguém, mas com quem?

Numa tarde sombria, ele andava de um lado para o outro no hall do hotel a pensar como iria pagar a sua conta. Num canto da sala havia uma vitrina com uma lista das igrejas locais. Ao fundo, uma porta dava para um bar sedutor. Lá dentro, ele podia ver gente bem disposta. Aí, ele poderia encontrar companhia e descontração mas, a não ser que bebesse uns copos, ele não iria possivelmente ter coragem para meter conversa e passaria um fim de semana solitário. É claro que não podia beber, mas nada o impedia de se sentar a uma mesa com um refresco. Afinal de contas, não estava ele sóbrio há já seis meses? Talvez se pudesse permitir beber sem perigo, digamos, três copos - e nem mais um! O medo apoderou-se dele. A situação era perigosíssima. Era outra vez a velha e insidiosa loucura do primeiro copo. Com um arrepio, deu meia volta e dirigiu-se para onde estava a lista das igrejas. A música e a conversa alegre do bar ainda lhe chegavam aos ouvidos.

Pensou nas suas responsabilidades - na sua família e em todos aqueles que morreriam sem saber que havia uma saída para a recuperação; sim, todos aqueles alcoólicos! Devia haver muitos naquela cidade. Telefonaria a um clérigo. Voltou-lhe a razão e deu graças a Deus. Escolheu uma igreja ao acaso na lista telefónica, entrou numa cabina e pegou no auscultador.

A chamada ao clérigo conduziu-o a um habitante da cidade que, embora tivesse sido um homem competente e respeitado, estava então no auge do desespero alcoólico. Era a mesma situação de sempre: o lar ameaçado, a mulher doente, os filhos perturbados, contas por pagar e a reputação desfeita. Ele tinha uma vontade desesperada de deixar de beber, mas não via saída, pois tinha tentado seriamente muitas formas de escape. Dolorosamente consciente de que havia algo em si de anormal, o homem não compreendia inteiramente o que significava ser alcoólico. *

Quando o nosso amigo lhe descreveu a sua experiência, ele concordou que, mesmo com toda a sua força de vontade, nunca tinha conseguido parar de beber por muito tempo. Admitiu que uma experiência espiritual era absolutamente necessária, mas o preço parecia-lhe muito elevado com base no que lhe era proposto. Contou como vivia numa aflição constante de que descobrissem o seu alcoolismo. Tinha naturalmente a obsessão, comum a muitos alcoólicos, de que só poucas pessoas sabiam do seu problema. Por que razão, argumentava ele, deveria perder o que lhe restava ainda do seu trabalho, só para afligir a família ainda mais, ao admitir estupidamente a sua grave condição a pessoas de quem dependia para ganhar a vida? Disse que faria tudo, mas isso não.

Intrigado, contudo, convidou o nosso amigo para sua casa. Algum tempo depois, justamente quando estava convencido de que já dominava o seu problema de álcool, apanhou uma tremenda bebedeira. Para ele, foi a bebedeira que pôs fim a todas as bebedeiras. Percebeu que tinha de enfrentar honestamente os seus problemas para que Deus lhe concedesse ajuda.

Um dia, pegou o touro pelos cornos, e dispôs-se a dizer àqueles de quem tinha medo qual tinha sido o seu problema. Para sua surpresa, verificou que era bem aceite e que muitos estavam a par do seu alcoolismo. Pegou no carro e fez a ronda das pessoas a quem tinha prejudicado. Visitou-as uma a uma a tremer, porque isso poderia significar a sua ruína, muito em particular para uma pessoa com a sua profissão.

À meia noite voltou para casa, exausto mas muito contente. Desde esse dia nunca mais voltou a beber. Como se verá mais adiante, este homem representa

actualmente muito para a sua comunidade, e em quatro anos, reparou os maiores danos causados em trinta anos de alcoolismo.

A vida porém não foi fácil para estes dois amigos. Defrontaram-se com muitos problemas. Aperceberam-se ambos de que tinham de se manter activos espiritualmente. Um dia telefonaram para a enfermeira chefe de um hospital local. Explicaram-lhe o que precisavam e perguntaram-lhe se tinha um paciente alcoólico de primeira classe.

"Sim", respondeu ela, "Temos um que é um caso muito sério. Acabou de bater numas enfermeiras. Fica completamente doido quando está a beber, mas é uma óptima pessoa quando está sóbrio, embora tenha cá estado oito vezes nos últimos seis meses. Parece que foi um advogado muito conhecido na cidade, mas neste momento está atado à cama". **

Tratava-se realmente de um candidato mas, pela descrição, não parecia muito promotor. Nessa altura, a aplicação de princípios espirituais em tais casos não era tão bem aceite como é agora. Mas um dos amigos disse: "Ponha-o num quarto privado. Vamos vê-lo".

Dois dias depois, o futuro membro dos Alcoólicos Anónimos olhava com um ar vidrado para os dois à beira da sua cama: "Quem são vocês e porque estou neste quarto privado? Estive sempre numa enfermaria".

Um dos visitantes disse: "Viemos dar-lhe um tratamento para o alcoolismo".

O desespero estava estampado na cara do homem ao dizer: "Oh! é inútil. Não há nada que me valha. Sou um homem perdido. As últimas três vezes, embebedei-me ao voltar para casa. Tenho medo de sair da porta. Não consigo compreender isto".

Durante uma hora, os dois amigos contaram-lhe as suas experiências com o álcool. Repetidamente ele dizia: "Sou eu. Sou assim mesmo. Bebo tal e qual como vocês".

Explicaram ao doente que ele sofria de uma intoxicação aguda, que degradava o organismo do alcoólico e lhe destorcia o espírito. Falou-se muito sobre o estado mental que antecede o primeiro copo.

"Sim, sou tal e qual", disse o doente, "é o meu retrato. Vocês sabem realmente do que estão a falar, mas não vejo de que é que isso me pode servir. Vocês são pessoas de respeito. Eu também fui, mas agora já não sou nada. Pelo que me dizem, sei melhor do que nunca, que não consigo parar de beber". Ao ouvir isto, os dois visitantes desataram a rir. "Não vejo onde é que está a graça", disse o futuro membro dos Alcoólicos Anónimos.

Os dois amigos falaram da sua experiência espiritual e explicaram--lhe o plano de acção que tinham posto em prática.

Ele interrompeu-os: "Já fui um praticante muito convicto, mas neste caso, não me serviu de nada. Nas manhãs de ressaca rezava a Deus e jurava que nunca mais bebia uma gota de álcool, mas às nove da manhã já estava bêbedo que nem um cacho".

No dia seguinte, encontrámos o candidato mais receptivo. Tinha estado a pensar no caso. "Talvez vocês tenham razão," disse ele. "É possível que Deus consiga tudo". E acrescentou, "Apesar de Ele ter feito pouco por mim quando lutava sozinho contra o álcool".

Ao terceiro dia, o advogado entregou a sua vida aos cuidados e orientação do seu Criador e declarou-se inteiramente disposto a fazer o que fosse preciso. A sua mulher foi vê-lo, mal se atrevendo a ter esperança, embora tivesse notado já

alguma diferença no seu marido. Ele tinha começado a viver uma experiência espiritual.

Nessa mesma tarde, ele vestiu-se e saiu do hospital convertido num homem livre. Tomou parte numa campanha política, fez discursos, frequentou centros de reunião de todos os géneros, passando muitas vezes as noites em claro. Perdeu por pouco a eleição a que se candidatou e não foi eleito. Tinha porém encontrado Deus e, ao encontrar Deus, encontrou-se a si próprio.

Isto foi em Junho de 1935. Nunca mais voltou a beber. Também ele se tornou um membro respeitado e útil na sua comunidade. Ele tem ajudado outros a recuperarem-se e desempenha um papel importante na igreja, da qual esteve afastado muito tempo.

Assim, como se viu, havia naquela cidade três alcoólicos que sentiam que tinham de dar aos outros o que tinham encontrado, ou se afundariam de novo. Depois de vários fracassos para encontrar outros, apareceu o quarto. Veio por intermédio dum conhecido que tinha ouvido a boa notícia. Tratava-se de um jovem irresponsável, cujos pais não conseguiam perceber se ele queria ou não deixar de beber. Eram pessoas profundamente religiosas e muito abaladas pela obstinação do filho em não querer nada com a igreja. Sofria terrivelmente com as suas bebedeiras, mas parecia não se poder fazer nada por ele. Consentiu, no entanto, em ir para o hospital, onde lhe deram precisamente o mesmo quarto recentemente desocupado pelo advogado.

Recebeu três visitantes. Ao fim de pouco tempo disse: "Faz sentido a maneira como vocês apresentam a questão espiritual. Estou pronto para pôr mãos à obra. Ao fim e ao cabo, acho que os meus velhotes tinham razão". E assim, se juntou mais um à Comunidade.

Durante este tempo, o nosso amigo do incidente do hotel ficou nessa cidade mais três meses. Quando regressou a casa, deixou lá o seu primeiro conhecimento, o advogado e o jovem irresponsável. Estes homens tinham descoberto algo de completamente novo na vida. Embora soubessem que tinham de ajudar outros alcoólicos para eles próprios se manterem sóbrios, esse motivo em si mesmo tornou-se secundário. Era superado pela felicidade que descobriram em se darem aos outros. Eles partilhavam as suas casas, os seus escassos recursos e dedicavam de boa vontade as horas livres aos companheiros que sofriam. Dia e noite, estavam dispostos a levar um novo homem para o hospital e a visitá-lo em seguida. O número deles aumentou. Passaram por uns quantos fracassos dolorosos, mas nesses casos esforçavam-se por introduzir os familiares num modo de vida espiritual, trazendo deste modo conforto a muita inquietação e sofrimento.

Passado ano e meio, estes três homens obtiveram êxito com mais sete. Como se viam frequentemente, era rara a noite em que não houvesse um pequeno grupo de homens e mulheres que se encontravam em casa de um deles, felizes pela sua libertação e sempre a pensarem como encontrar um meio de levar a sua descoberta a recém-chegados. Para além destes encontros informais, estabeleceu-se em breve o costume de se reservar uma noite por semana para uma reunião, a que poderiam assistir todos os interessados num modo de vida espiritual. Além da camaradagem e sociabilidade, o objectivo fundamental era o de proporcionar a ocasião e lugar para os novos interessados falarem dos seus problemas.

Pessoas de fora começaram a interessar-se. Um homem e a sua mulher puseram a sua casa, que era grande, à disposição deste conjunto de pessoas tão

estranhamente diverso. Este casal tornou-se desde então tão entusiasta com a ideia que dedicou a sua casa a esta obra. Muitas mulheres em estado de confusão vieram a esta casa para encontrar companhia carinhosa e compreensiva entre outras mulheres que conheciam o problema, para ouvir da boca dos maridos alcoólicos o que lhes tinha acontecido, para serem aconselhadas sobre a maneira como hospitalizar e tratar os seus obstinados maridos quando tropeçassem de novo.

Muitos homens, ainda atordoados pela sua experiência no hospital, transpuseram o limiar dessa casa para a liberdade. Muitos alcoólicos que ali entraram, saíram com uma resposta. Eles ficavam rendidos perante essa gente alegre que ria das suas próprias desgraças e compreendia as deles. Impressionados por aqueles que os visitavam no hospital, capitulavam mais tarde por completo ao ouvirem num quarto dessa casa, a história dum homem, cuja experiência se assemelhava à deles. A expressão na cara das mulheres, esse algo indefinível no olhar dos homens, a atmosfera estimulante e electrizante do lugar, conjugavam-se para lhes fazer perceber que tinham encontrado o seu abrigo.

O modo prático de abordar os problemas, a ausência de qualquer forma de intolerância, a informalidade, a genuína democracia, a fantástica compreensão dessas pessoas, eram irresistíveis. Eles e as suas mulheres saíam animados com a ideia do que poderiam agora fazer por um amigo doente e pela sua família.

Sabiam que tinham um grande número de novos amigos e era como se conhecessem estes estranhos desde sempre. Tinham presenciado milagres e certamente que um milagre também lhes iria acontecer. Eles tinham-se apercebido da Grande Realidade: o seu Deus de Amor e Criador Todo Poderoso. Actualmente, esta casa já é pequena para os seus visitantes semanais, cujo número atinge em regra os sessenta ou oitenta. Os alcoólicos vêm de longe e de perto. Famílias percorrem longas distâncias, vindas de cidades vizinhas, para participarem nestas reuniões. Numa localidade situada a trinta milhas há quinze membros dos Alcoólicos Anónimos. Tratando-se de uma cidade grande, pensamos que um dia o número de membros será da ordem das centenas. [***](#)

Mas a vida entre os Alcoólicos Anónimos não se limita à participação em reuniões e a visitas a hospitais. No dia a dia, procura-se resolver questões antigas, ajudar a restabelecer divergências familiares, advogar filhos deserdados perante pais ainda furiosos, emprestar dinheiro e procurar emprego a membros, nos casos em que as circunstâncias o justifiquem. As boas-vindas e a cordialidade são extensivas a todos, por mais desacreditados que estejam ou por mais baixo que tenham caído - desde que a sua intenção seja séria. Distinções sociais, rivalidades e invejas triviais não se levam a sério e são motivo para rir. Como náufragos do mesmo navio, salvos e unidos por um mesmo Deus, com o coração e o espírito atentos ao bem-estar dos outros, as coisas que têm grande importância para outros, deixam de ter grande significado para eles. E como é que poderiam tê-lo?

Em circunstâncias não muito diferentes, está a acontecer o mesmo em muitas cidades do Leste. Numa delas há um hospital muito conhecido para tratamento da adicção ao álcool e drogas. Há seis anos um dos nossos membros esteve lá internado. Muitos de nós sentimos, pela primeira vez, a Presença e o Poder de Deus dentro destas paredes. Temos uma grande dívida de gratidão para com o médico de serviço, porque pondo inclusivamente em risco o seu trabalho, expressou a sua confiança no nosso.

Quase todos os dias, este médico sugere a um dos seus pacientes que receba a nossa visita. Como compreende o nosso trabalho, selecciona com intuição os que estão dispostos e prontos para recuperar numa base espiritual. Muitos de nós, que somos antigos pacientes desse hospital, vamos lá para dar ajuda. Para além disso, nesta mesma cidade do Leste, há reuniões informais, como as que descrevemos, e onde se podem agora ver dezenas de membros. Tal como acontece com os nossos amigos do Oeste, criam-se amizades com a mesma facilidade e encontra-se o mesmo espírito de ajuda mútua. Viaja-se muito entre Leste e Oeste, o que nos faz prever um grande crescimento com este útil intercâmbio.

Esperamos que um dia todo o alcoólico em viagem possa encontrar um grupo de Alcoólicos Anónimos no seu destino. Até certo ponto isto já se tornou uma realidade. Alguns de nós somos vendedores e viajamos de um lado para o outro. Grupos de dois, três e cinco de nós surgiram noutros sítios através do contacto com os nossos dois maiores centros. Aqueles de nós que viajam visitam-nos com a maior frequência possível. Esta prática permite-nos ajudá-los e, ao mesmo tempo, evitar certas distrações sedutoras pelo caminho, que qualquer homem que viaje pode testemunhar. [****](#)

Assim crescemos e, você também pode "crescer", ainda que seja apenas com este livro para o ajudar. Acreditamos e temos esperança de que ele contenha tudo o que precisa para começar.

Sabemos no que está a pensar. Diz para si mesmo: "Estou nervoso e sozinho. Eu não vou conseguir". Mas consegue. Esquece-se de que acaba de encontrar uma fonte de energia muito maior do que a sua própria. Com um tal recurso, conseguir o que nós conseguimos, é só uma questão de boa vontade, paciência e trabalho.

Conhecemos um membro de A.A. que vive numa grande cidade. Estava lá apenas há umas semanas, quando descobriu que aí havia uma maior percentagem de alcoólicos do que em qualquer outra cidade do país. Isto passou-se apenas alguns dias antes de se escreverem estas palavras (1939). As autoridades mostravam-se apreensivas com o problema. Ele entrou em contacto com um eminente psiquiatra, que tinha assumido determinadas iniciativas para cuidar da saúde mental na comunidade. O médico era muito competente e mostrava-se extremamente interessado em adoptar qualquer método de trabalho que tratasse o problema. Perguntou então ao nosso amigo o que ele tinha para oferecer.

O nosso amigo descreveu-lhe o nosso método e o efeito foi tão positivo que o médico concordou em experimentá-lo nos seus pacientes e noutros alcoólicos de uma clínica onde trabalha. Foram igualmente tomadas disposições junto do psiquiatra chefe de um grande hospital público para escolher ainda outros casos que faziam parte do contínuo fluxo de miséria que passava regularmente por essa instituição.

Deste modo o nosso diligente companheiro terá em breve muitos amigos. Alguns deles poderão cair para talvez nunca mais se levantarem, mas se a nossa experiência pode servir de critério, mais de metade dos que foram abordados tornar-se-ão membros dos Alcoólicos Anónimos. Quando uns quantos homens nesta cidade se tiverem encontrado a si próprios e descoberto a alegria de ajudar outros a enfrentarem de novo a vida, o processo não parará, enquanto todo o alcoólico dessa cidade não tiver a sua oportunidade de recuperação - se ele puder e quiser.

"Mas", pode ainda dizer: "Não terei o benefício de entrar em contacto com os que escreveram este livro". Quem sabe! Só Deus pode decidir isso, de modo que tem de se lembrar que você depende realmente é Dele. Ele mostrar-lhe-á como criar o grupo de que tanto precisa. *****

É intenção do nosso livro oferecer apenas sugestões. Temos consciência do pouco que sabemos. Tanto a si como a nós, Deus fará constantemente revelações. Peça-Lhe na sua meditação da manhã o que pode fazer em cada dia por aquele que ainda sofre.

As respostas virão se estiver tudo em ordem consigo próprio. Mas é óbvio que não pode transmitir aos outros aquilo que não tem. Empenhe-se para que a sua relação com Ele seja boa e acontecer-lhe-ão coisas extraordinárias a si e a muitos outros. Isto é para nós a Grande Realidade.

Abandone-se a Deus como O concebe. Admita os seus erros perante Ele e perante os seus semelhantes. Limpe os destroços do passado. Dê livremente do que encontrar e junte-se a nós. Estaremos consigo na Comunidade do Espírito e, ao percorrer a Estrada de um Destino Feliz, encontrará seguramente alguns de nós.

Que Deus o abençoe e o guarde - até lá.

* Esta passagem refere-se à primeira visita de Bill ao Dr. Bob. Estes dois homens foram mais tarde co-fundadores de A.A. O texto deste livro começa com a história de Bill e termina com a do Dr. Bob.

[\(voltar ao texto\)](#)

** Esta passagem refere-se à primeira visita de Bill e do Dr. Bob ao membro de AA número três. Veja-se na secção dos pioneiros (na 3ª edição americana). [\(voltar ao texto\)](#)

*** Escrito em 1939. [\(voltar ao texto\)](#)

**** Escrito em 1939. Em 1994 existem cerca de 90.000 grupos em 141 países e o número de membros estima-se em mais de 2 milhões. [\(voltar ao texto\)](#)

***** "Alcoholics Anonymous" terá muito prazer em receber notícias suas na seguinte direcção postal: [P.O.Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163 - U.S.A.](#)

O PESADELO DO DR. BOB [\(a\)](#)

Co-fundador de Alcoólicos Anónimos.

O nascimento da nossa Sociedade data do primeiro dia da sua sobriedade permanente:

10 de Junho de 1935.

Até 1950, ano da sua morte,

levou a mensagem de A.A. a mais de 5.000 alcoólicos, homens e mulheres, e prestou a todos gratuitamente os seus serviços médicos.

Foi apoiado neste prodigioso serviço pela Irmã Inácia do Hospital de S. Tomás em Akron, Ohio,

uma das melhores amigas que a nossa Comunidade jamais conheceu.

Nasci numa pequena aldeia de Nova Inglaterra, de umas sete mil almas. O padrão moral, segundo me lembro, era muito acima do comum. Na vizinhança não se vendia cerveja nem bebidas fortes, a não ser na agência de bebidas do Estado, onde se poderia arranjar meio litro, desde que se conseguisse convencer o agente de que era realmente necessário. Sem esta prova, o comprador esperançoso teria de se ir embora de mãos vazias, sem aquilo que eu viria mais tarde a considerar o grande remédio para todos os males humanos. Aqueles que mandavam vir álcool por barco de Boston ou de Nova Iorque eram vistos com grande desconfiança e desaprovação pela maioria das pessoas da aldeia. Na aldeia havia muitas igrejas e escolas onde eu fiz os meus primeiros estudos. O meu pai era um profissional de reconhecida competência, e tanto o meu pai como a minha mãe participavam muito activamente nos assuntos da igreja. Ambos tinham uma inteligência bem acima da média.

Infelizmente eu era filho único, o que talvez tenha contribuído para o egoísmo que veio a ter um papel tão importante no aparecimento do meu alcoolismo. Desde a infância até ao fim dos meus estudos secundários fui mais ou menos obrigado a ir à igreja, a assistir à aula de catequese de domingo e aos serviços religiosos da tarde, a participar nas actividades cristãs das segundas feiras à noite e, por vezes, nas reuniões de oração das quartas feiras à tarde. Por isso decidi que nunca mais poria os pés na igreja, mal ficasse livre do domínio dos meus pais. Com firmeza cumpri esta resolução durante quarenta anos, excepto quando não podia deixar de ser.

Depois da escola secundária frequentei durante quatro anos uma das melhores universidades do país, onde beber parecia ser uma das principais actividades extra-curriculares. Parecia que quase todos o faziam. Eu bebia cada vez mais e divertia-me imenso sem problemas de saúde nem de dinheiro. Parecia ser capaz de me recompor no dia seguinte melhor do que a maioria dos outros estudantes, que tinham a pouca sorte (ou talvez a felicidade) de acordarem com ressacas. Nunca tive em toda a minha vida uma dor de cabeça, o que me leva a crer que fui alcoólico desde o início. Toda a minha vida parecia girar à volta daquilo que eu queria fazer sem ter em consideração os direitos, desejos ou privilégios dos outros; uma atitude que se acentuou cada vez mais à medida que os anos passavam. Formei-me com "distinção e louvor" aos olhos dos meus companheiros de bebida, mas não aos do reitor.

Passei os três anos seguintes em Boston, Chicago e Montreal a trabalhar numa grande empresa industrial, vendendo material ferroviário, máquinas de gás de todos os géneros e muitos outros artigos de maquinaria pesada. Durante esses anos, bebi tudo quanto a minha bolsa permitia, ainda sem grandes efeitos nocivos, embora já manifestasse por vezes indícios de tremores pela manhã. Durante estes três anos só perdi meio dia de trabalho.

A seguir, decidi estudar Medicina e entrei para uma das maiores universidades do país. Aí entreguei-me à bebida ainda com muito mais empenho do que até aí. Devido à minha enorme capacidade para beber cerveja, fui eleito membro de uma das sociedades de bebedores e em breve tornei-me uma das principais figuras. Muitas vezes de manhã ia para as aulas e, apesar de estar bem preparado, voltava para trás porque não me atrevia a entrar na sala com medo de que notassem os meus tremores e de fazer má figura se me chamassem para fazer uma exposição oral.

Isto foi de mal a pior até à primavera do meu segundo ano em que, depois de um longo período a beber, decidi que não podia terminar o curso, de modo que fiz as malas e parti para o sul para passar um mês na quinta de um amigo. Quando comecei a ficar com o espírito desanuviado, percebi que a minha decisão de abandonar o curso tinha sido precipitada e que seria melhor voltar e continuar os meus estudos. De volta à universidade, apercebi-me de que os professores da faculdade tinham outras ideias a meu respeito sobre o assunto. Depois de muitas discussões deixaram-me voltar e fazer os meus exames e passei com boas notas. Eles estavam porém muito fartos e disseram-me que podiam muito bem passar sem mim. Depois de muitas discussões desagradáveis, deram-me por fim os certificados e fui para uma outra das principais universidades do país, onde entrei nesse outono para o penúltimo ano.

Aí, o meu consumo de álcool agravou-se de tal modo, que os rapazes da casa onde vivíamos sentiram-se obrigados a chamar o meu pai, que fez uma longa viagem numa tentativa inútil para me corrigir. O efeito contudo foi mínimo, porque continuei a beber e a consumir bebidas ainda mais fortes e em maiores quantidades do que nos anos anteriores.

Ao aproximarem-se os exames finais apanhei uma tremenda bebedeira. Quando fui fazer a prova escrita, a minha mão tremia tanto que nem conseguia segurar a caneta. Entreguei pelo menos três provas em branco. É claro que fui repreendido e, portanto fui obrigado a repetir dois trimestres sem tocar numa gota de álcool, para me poder formar. Foi o que fiz e dei provas da minha competência perante os professores da faculdade, tanto no comportamento como nos estudos.

Tive uma conduta que inspirou tanta confiança que consegui um lugar muito cobiçado como estagiário numa cidade do oeste, onde passei dois anos. Durante estes dois anos estive sempre tão ocupado que mal saía do hospital e portanto não era possível meter-me em apuros.

Passados estes dois anos, abri um consultório no centro da cidade. Tinha algum dinheiro, tempo disponível e muitas perturbações de estômago. Em breve percebi que uns quantos copos me aliviavam as dores gástricas, pelo menos por umas horas e, portanto, não me foi difícil ceder aos meus antigos excessos.

Por esta altura já o meu estado físico se começava a ressentir e, na esperança de conseguir alívio, internei-me voluntariamente pelo menos uma dúzia de vezes num dos sanatórios locais. Estava agora "entre Cila e Caribdis" * porque, se não bebia, o meu estômago torturava-me e, se bebia, torturavam-me os meus nervos. Depois de três anos deste tormento, acabei num hospital onde me tentaram ajudar, mas eu arranjava maneira que os meus amigos me levassem álcool às escondidas, ou então roubava-o no edifício, de modo que o meu estado piorou rapidamente.

Por fim, o meu pai teve de me mandar um médico da minha cidade natal que conseguiu levar-me para casa. Estive de cama dois meses antes de poder sair de casa e fiquei lá ainda uns meses antes de retomar a minha clínica. Creio que me devo ter assustado muito com o que se passou ou com o que ouvi do médico, ou provavelmente com ambos, de modo que não voltei a beber até ser decretada a Lei Seca no país.

Com a promulgação desta lei senti-me bastante seguro. Sabia que todos iriam comprar umas quantas garrafas ou caixas de álcool segundo as possibilidades de cada um, mas que em breve se esgotariam. Portanto não fazia uma grande diferença se eu bebesse um pouco. Nessa altura eu não sabia que o governo concedia aos médicos um abastecimento quase ilimitado, nem fazia a menor

ideia de que o contrabando iria em breve surgir. De princípio bebi com moderação mas levei relativamente pouco tempo a voltar aos velhos hábitos que já tinham provocado resultados tão desastrosos.

Durante os anos que se seguiram arranjei duas fobias: uma era o medo de não dormir e a outra o medo de ficar sem álcool. Como não tinha grandes meios, sabia que se não estivesse suficientemente sóbrio para ganhar dinheiro, acabava-se-me a bebida. Por isso não bebia o copo da manhã, por que tanto ansiava, mas substituía-o por grandes doses de sedativos para acalmar os tremores que tanto me angustiavam. Por vezes sucumbia ao desejo de beber logo de manhã, mas quando isso acontecia, ficava em poucas horas incapaz de ir trabalhar. Isto diminuía a possibilidade de trazer álcool para casa à noite às escondidas, o que representava uma noite em branco às voltas na cama e uma manhã de tremores insuportáveis. Durante os quinze anos que se seguiram tive o necessário bom senso de nunca ir trabalhar para o hospital se tivesse bebido e raramente aceitava pacientes. Escondia-me por vezes num dos clubes de onde era sócio e tinha o hábito de vez em quando de me inscrever em hotéis com um nome falso, mas os meus amigos normalmente encontravam-me e eu ia para casa, se prometessem não me ralar.

Se a minha mulher decidisse sair de tarde, eu arranjava uma grande reserva de álcool que levava às escondidas para casa e escondia no depósito de carvão, na roupa suja, por cima dos umbrais das portas, sobre as vigas da cave e sob as telhas do sótão. Também utilizava velhos baús, cómodas e até velhos contentores de latas e de cinzas. Nunca utilizei o depósito de água da casa de banho porque parecia muito óbvio. Mais tarde vim a descobrir que a minha mulher o inspeccionava regularmente. Costumava pôr ampolas de álcool de oito a doze onças numa luva que deixava na varanda de trás, quando os dias de inverno eram bastante escuros. O meu fornecedor escondia álcool nas escadas traseiras onde eu o ia buscar quando precisava. Às vezes levava-o para casa nos bolsos, mas como era revistado, isso tornou-se perigoso demais. Também costumava pôr garrafas pequenas nas meias. Isto resultou até o dia em que a minha mulher e eu fomos ver Wallace Beery na peça "Tugboat Annie" em que o actor fazia a mesma coisa e o truque deixou de fazer efeito!

Não vou gastar tempo a contar todas as minhas experiências nos hospitais e sanatórios.

Durante todos este tempo os nossos amigos afastavam-se cada vez mais. Não nos podiam convidar porque eu me embebedava de certeza e a minha mulher não se atrevia a convidar ninguém pela mesma razão. A minha fobia das insónias fazia com que eu me embebedasse todas as noites, mas para conseguir arranjar álcool para a noite seguinte tinha que estar sóbrio durante o dia, pelo menos até às 4 da tarde. Continuei com esta rotina durante dezassete anos com poucas interrupções. Na realidade era um pesadelo horrível: ganhar dinheiro, arranjar álcool, levá-lo às escondidas para casa, embebedar-me, tremer logo de manhã, tomar grandes doses de sedativos para poder ganhar mais dinheiro e assim por diante "ad nauseam". Costumava prometer à minha mulher, aos meus amigos e aos meus filhos que não voltaria a beber - promessas que raramente me mantinham sóbrio nem sequer por um dia, apesar de ser muito sincero quando as fazia.

Para benefício dos que têm tendência para fazer experiências, quero aqui mencionar a chamada experiência da cerveja. Quando acabou a proibição de se vender cerveja, pensei que estava salvo. Podia beber toda a que quisesse. Era

inofensiva e não havia memória de alguém se embriagar com cerveja, de modo que enchi o sótão até acima com a autorização da minha mulher. Em pouco tempo estava a beber uma caixa e meia por dia. Aumentei quinze quilos em cerca de dois meses, parecia um porco e sentia-me mal com falta de ar. Ocorreu-me então que o cheiro a cerveja impedia que se notasse qualquer cheiro de outra bebida, de modo que comecei a reforçar a cerveja com álcool puro. O resultado foi naturalmente muito mau e isto pôs fim à experiência da cerveja.

Mais ou menos por esta altura, comecei a dar-me com um grupo de pessoas que me atraíam por me parecerem calmas, saudáveis e felizes. Falavam com grande naturalidade e sem constrangimento, o que eu não era capaz. Pareciam estar sempre muito à vontade e tinham um ar saudável. Para além do mais, pareciam felizes. Eu era tímido e tinha quase sempre pouco à vontade, a minha saúde era precária e sentia-me completamente infeliz. Senti que elas tinham qualquer coisa que eu não tinha e que me seria de grande benefício. Compreendi que era qualquer coisa de natureza espiritual, o que não me agradava muito, mas que também não me podia fazer mal. Durante dois anos e meio dediquei muito tempo a estudar o assunto, mas apesar disso embriagava-me todas as noites. Li tudo o que encontrei e falei com todas as pessoas que eu achava saberem alguma coisa a esse respeito.

A minha mulher interessou-se profundamente e foi o seu interesse que manteve o meu, apesar de eu nem de longe pressentir que isto poderia vir a ser a resposta para o meu problema de álcool. Nunca hei-de compreender como a minha mulher manteve a sua fé e coragem durante todos aqueles anos, mas o facto é que manteve. Se não tivesse sido assim, sei que estaria morto há muito tempo. Por alguma razão, parece que nós, os alcoólicos, temos o dom de escolher as melhores mulheres do mundo. Não consigo explicar por que têm de se sujeitar às torturas que lhes infligimos.

Por esta altura, uma senhora telefonou à minha mulher num sábado à tarde para lhe dizer que gostava que eu fosse essa noite a casa dela conhecer um amigo seu que me poderia ajudar. Era véspera do Dia da Mãe e eu tinha chegado a casa muito bêbedo com uma enorme planta que pus em cima da mesa, depois fui para o meu quarto e desmaiei. No dia seguinte ela voltou a telefonar. Por delicadeza concordei em ir, embora me sentisse muito mal, mas fiz a minha mulher prometer que não iríamos ficar mais do que um quarto de hora.

Chegámos a casa dela às cinco horas em ponto e eram onze e um quarto quando saímos. Voltei a ter algumas conversas breves com esse homem e parei repentinamente de beber. Este curto período de abstinência durou três semanas. Fui então a Atlantic City para assistir durante uns dias a um congresso de uma sociedade nacional de que eu era membro. Bebi o whisky todo que havia no comboio e comprei várias garrafas no caminho para o hotel. Isto passou-se num domingo. Embriagui-me nessa noite, fiquei sem beber segunda-feira até depois do jantar e depois embriagui-me de novo. No bar bebi tudo o que me atrevi a beber em público e depois fui para o meu quarto para acabar o que tinha começado. Na terça-feira comecei logo de manhã e à tarde já estava bem aviado. Não quis ficar mal visto, paguei e fui-me embora. No caminho para a estação comprei mais álcool. Tive de esperar algum tempo pelo comboio. A partir daí não me lembro de mais nada, até acordar em casa de um amigo numa cidade perto da minha. Estes bons amigos avisaram a minha mulher que mandou o meu novo amigo ir-me lá buscar. Ele foi, levou-me para casa, meteu-me na cama, deu-me uns copos nessa noite e uma cerveja no dia seguinte.

Isto passou-se no dia 10 de Junho de 1935 e foi a última vez que bebi. Já se passaram quase quatro anos ao escrever estas linhas.

A pergunta que lhe pode ocorrer é: "O que disse ou fez este homem de tão diferente do que os outros tinham dito ou feito até aí?". É preciso lembrar que tinha lido muito e falado com todas as pessoas que sabiam ou pensavam saber alguma coisa sobre alcoolismo. Mas aqui estava um homem que tinha passado muitos anos da sua vida a beber de uma maneira horrível, que tinha tido a experiência de praticamente todo o tipo de bebedeiras que se possam imaginar, e que se tinha recuperado pelos mesmos meios que eu tinha tentado empregar, ou seja, por meios espirituais. Deu-me informações sobre alcoolismo que foram sem dúvida de uma grande ajuda. *Mas o mais importante foi o facto de ter sido o primeiro ser humano com quem eu jamais falei que sabia o que estava a dizer a respeito de alcoolismo porque tinha passado por essa experiência. Por outras palavras, ele falava a minha linguagem.* Ele conhecia todas as respostas e seguramente não era por as ter encontrado nos livros.

É uma bênção extraordinária estar liberto da terrível maldição que me afligia. A minha saúde é boa e recuperei o respeito por mim próprio e o respeito dos meus colegas. A minha vida de família é ideal e o meu trabalho é tão bom quanto se pode esperar nestes tempos incertos.

Dedico uma grande parte do meu tempo a levar o que aprendi a outros que querem e precisam muito. Faço-o por quatro motivos:

1. Por sentido de dever.
2. Porque é um prazer.
3. Porque ao fazê-lo, estou a pagar a minha dívida ao homem que gastou o seu tempo a passar-me a mensagem.
4. Porque de cada vez que o faço, protejo-me contra uma possível recaída.

Ao contrário da maior parte de nós, a minha apetência pelo álcool não diminuiu durante os primeiros dois anos e meio de abstinência. Esteve quase sempre presente, mas nunca estive sequer próximo de ceder. Sentia-me terrivelmente inquieto quando via os meus amigos beber, sabendo que eu não podia, mas disciplinei-me a pensar que embora tivesse tido esse mesmo privilégio, eu tinha de tal modo abusado dele, que me tinha sido retirado. De modo que não me vale de nada lamentar-me, porque afinal de contas nunca ninguém me enfiou à força bebida pela boca abaixo.

Se você se considera ateu, agnóstico ou céptico ou se tem qualquer outra forma de orgulho intelectual que o impede de aceitar o que está neste livro, sinto pena de si. Se ainda pensa que é suficientemente forte para ganhar a partida sozinho, o problema é seu. Mas se quer verdadeiramente deixar de beber de uma vez para sempre e sente sinceramente que precisa de ajuda, nós sabemos que temos uma resposta para si. Nunca falha, se puser nisso metade do esforço que costumava empregar para arranjar a bebida seguinte.

O seu Pai do Céu nunca o abandonará!

(a) Veja a [Dr. Bob's Home](#) - uma página não-oficial de A.A. ([voltar ao texto](#))

* N.d.T. "Entre Cila e Caribdis" - expressão que significa estar ameaçado por dois perigos, de tal modo que evitar-se um, provoca a intensidade do efeito do outro. Na mitologia grega correspondia a uma estreita passagem por mar entre um rochedo e um remoinho, cada um deles habitado por um monstro. ([voltar ao texto](#))

© Copyright [Alcoholics Anonymous World Services, Inc.](#) All rights reserved Translated from English. *Excerpt from the AA Big Book.* Copyright in the English language version of this work is also owned by A.A.W.S., New York, New York. No part of this translation may be duplicated in any form without the written permission of A.A.W.S. First printing 1994 ISBN 972-96440-0-4 Alcoholics Anonymous, A.A. and are registered trademarks of A.A. World Services, Inc. Copyright Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

© Todos os direitos reservados. Traduzido do inglês. *Excerto do Livro Azul de AA.* O original em inglês desta obra também é propriedade literária de [A.A.W.S., New York, New York](#). Proibida a reprodução parcial ou total desta tradução sem a autorização dada por escrito de A.A.W.S. Primeira impressão 1994 ISBN 972-96440-0-4 Alcoholics Anonymous, A.A. e são marcas registradas dos Serviços Mundiais de A.A. Copyright 1994 Alcoholics Anonymous World Services, Inc. P.O.Box 459 Grand Central Station New York, NY 10163, USA - Primeira edição 1994 1.000 - 11/94 Impresso em Portugal

Next



Previous



Home



Apêndice I

A TRADIÇÃO DE A.A.

Aqueles que agora fazem parte de Alcoólicos Anônimos encontraram aí a diferença entre a desgraça e a sobriedade, e frequentemente a diferença entre a vida e a morte. O A.A. pode, naturalmente, vir a ter esse mesmo significado para inúmeros alcoólicos a que ainda não chegou.

Consequentemente, nenhuma outra sociedade de homens e mulheres jamais teve uma necessidade tão premente de eficácia continuada e de unidade permanente.

Nós, os alcoólicos, percebemos que temos de trabalhar em conjunto e de nos conservar unidos, senão a maioria de nós acabará por morrer sozinho.

As "12 Tradições" de Alcoólicos Anônimos são, segundo acreditamos, como membros de A.A. e com base na nossa experiência, as melhores respostas até agora dadas às perguntas sempre prementes, "Como é que A.A. pode funcionar da melhor maneira?" e, "Qual é a melhor maneira de conservar a integridade de A.A. e de assim assegurar a sua sobrevivência?"

A seguir, as "12 Tradições" de A.A. aparecem na sua chamada "forma resumida", forma essa geralmente usada hoje em dia. É uma versão condensada da "forma integral" e original das Tradições de A.A., tal como foi publicada pela primeira vez em 1946. Por esta "versão integral" ser mais explícita e de valor histórico, é também aqui reproduzida.

AS DOZE TRADIÇÕES

1. O nosso bem-estar comum deverá estar em primeiro lugar; a recuperação pessoal depende da unidade de A.A.

- 2. Para o propósito do nosso grupo existe apenas uma autoridade fundamental: um Deus de amor tal como Ele se expressa na nossa consciência de grupo. Os nossos líderes são apenas servidores de confiança; eles não governam.**
- 3. O único requisito para ser membro de A.A. é a vontade de parar de beber.**
- 4. Cada grupo deverá ser autónomo, excepto em assuntos que afectem outros grupos ou A.A. como um todo.**
- 5. Cada grupo tem apenas um propósito primordial - levar a sua mensagem ao alcoólico que ainda sofre.**
- 6. Um grupo de A.A. nunca deverá endossar, financiar ou emprestar o nome de A.A. a nenhuma entidade parecida ou empreendimento alheio, para evitar que problemas de dinheiro, propriedade e prestígio nos afastem do nosso propósito primordial.**
- 7. Todos os grupos de A.A. deverão ser inteiramente auto-suficientes, recusando contribuições de fora.**
- 8. Alcoólicos Anónimos jamais deverá ter um carácter profissional, mas os nossos centros de serviço podem empregar pessoal especializado.**
- 9. Alcoólicos Anónimos, como tal, nunca deverá organizar-se, mas podemos criar juntas ou comissões de serviço directamente responsáveis perante aqueles que servem.**
- 10. Alcoólicos Anónimos não emite opinião sobre assuntos alheios à Comunidade; portanto o nome de A.A. nunca deverá aparecer em controvérsias públicas.**
- 11. A nossa política de relações públicas baseia-se na atracção em vez da promoção; precisamos de manter sempre o anonimato pessoal na imprensa, na rádio e no cinema.**
- 12. O anonimato é o alicerce espiritual de todas as nossas Tradições, lembrando-nos sempre de colocar os princípios acima das personalidades.**

AS DOZE TRADIÇÕES

(Versão integral)

A nossa experiência em A.A. ensinou-nos que:

1.- Cada membro de A.A. é apenas uma pequena parte de um grande todo. É necessário que A.A. continue a viver ou a maior parte de nós certamente morrerá. Por isso, o nosso bem-estar comum está em primeiro lugar, mas o bem-estar individual segue-se logo de imediato.

2.- Para o propósito do nosso grupo existe apenas uma autoridade fundamental - um Deus de amor tal como Ele se expressa na nossa consciência de grupo.

3.- A nossa Comunidade deve incluir todos os que sofrem de alcoolismo. Por isso, não podemos recusar ninguém que se queira recuperar. Ser membro de A.A. não deve tão-pouco depender de dinheiro ou de formalidades. Quaisquer dois ou três alcoólicos que se reúnam para se manterem sóbrios podem chamar-se um grupo de A.A., desde que, como grupo, não tenham outra filiação.

4.- No que diz respeito aos seus próprios assuntos, cada grupo de A.A. deverá ser responsável unicamente perante a autoridade da sua própria consciência. Porém, quando os seus planos afectam também o bem-estar de grupos vizinhos, este grupos devem ser consultados. Nenhum grupo, comissão regional ou indivíduo deverá jamais empreender qualquer acção que possa afectar de um modo significativo a Comunidade no seu todo sem discutir previamente com os Custódios do Conselho de Serviços Gerais. Em tais casos, o nosso bem-estar comum é da maior importância.

5.- Cada grupo de Alcoólicos Anónimos deve ser uma entidade espiritual apenas com um propósito primordial - o de levar a sua mensagem ao alcoólico que ainda sofre.

6.- Problemas de dinheiro, propriedade e autoridade podem facilmente desviar-nos do nosso principal objectivo espiritual. Consideramos portanto, que qualquer propriedade considerável de bens de uso legítimo para A.A. deverá ser incorporada e administrada separadamente, diferenciando assim o material do espiritual. Um grupo de A.A., como tal, nunca deverá montar um negócio. Organismos de ajuda suplementar para A.A., tais como clubes ou hospitais que requerem muitos bens materiais ou administração, deverão incorporar-se separadamente de maneira que, se necessário, os grupos os possam livremente rejeitar. Portanto, estes organismos não deverão usar o nome de A.A. A responsabilidade de gerir estes organismos deve recair apenas sobre as pessoas que os apoiam financeiramente. Para clubes, geralmente preferem-se gestores que sejam membros de A.A. Porém, hospitais assim como outros centros de recuperação, deverão funcionar claramente fora do âmbito de A.A. e sob vigilância médica. Embora um grupo de A.A. possa cooperar com qualquer pessoa, esta cooperação nunca deverá tomar a forma de filiação ou caução, implícita ou explícita. Um grupo de A.A. não se pode vincular a quem quer que seja.

7.- Os grupos de A.A. em si devem ser inteiramente mantidos pelas contribuições voluntárias dos seus próprios membros. Somos da opinião

que cada grupo deve alcançar este objectivo o mais breve possível; consideramos que qualquer angariação pública de fundos que empregue o nome de Alcoólicos Anónimos é altamente perigosa, seja ela levada a cabo por grupos, clubes, hospitais ou por outras agências externas; que aceitar grandes doações de qualquer proveniência ou contribuições vinculadas a qualquer tipo de obrigação, não é aconselhável. Causam-nos também grande preocupação as tesourarias de A.A. que continuam a acumular fundos, para além de uma reserva prudente, sem lhes destinar nenhum propósito de A.A. definido. A nossa experiência tem-nos alertado com frequência que não há nada que possa destruir mais a nossa herança espiritual do que disputas fúteis sobre propriedade, dinheiro e autoridade.

8.- Alcoólicos Anónimos deve manter-se sempre não profissional. Definimos o profissionalismo como a ocupação de aconselhamento de alcoólicos a troco de honorários ou de um salário. Contudo, podemos empregar alcoólicos para desempenhar cargos, para os quais, de outra forma, teríamos de contratar não alcoólicos. Estes serviços especiais podem ser bem remunerados. Porém, o nosso habitual trabalho de "12º Passo" nunca deve ser remunerado.

9.- Cada grupo A.A. deve ter um mínimo de organização. A rotatividade da liderança é a melhor forma. Um pequeno grupo pode eleger o seu secretário, um grupo grande a sua comissão rotativa, e os grupos de uma extensa área metropolitana criar a sua comissão central ou de intergrupo, que frequentemente têm um secretariado a tempo inteiro. Os custódios do Conselho de Serviços Gerais são com efeito a nossa Comissão de Serviços Gerais de A.A. Eles são os guardiões da nossa Tradição de A.A. e os depositários das contribuições voluntárias através das quais mantemos o nosso [Escritório de Serviços Gerais de A.A. em Nova Iorque](#). Eles detêm a autoridade conferida pelos grupos para tratar das nossas relações públicas a nível global e asseguram a integridade da nossa principal publicação, o A.A. Grapevine. Todos estes representantes devem orientar-se pelo espírito de serviço, porque os verdadeiros líderes em A.A. são apenas fieis e experimentados servidores de toda a Comunidade. Os seus títulos não lhes conferem qualquer autoridade; eles não governam. O respeito universal é a chave da sua utilidade.

10.- Nenhum membro ou grupo deverá jamais, de uma maneira que possa comprometer A.A., manifestar uma opinião sobre questões controversas alheias - especialmente sobre aquelas que se relacionam com política, reforma alcoólica ou religião. Os grupos de Alcoólicos Anónimos não se opõem a ninguém. No que se refere a estes assuntos, não podem expressar nenhuma opinião.

11.- As nossas relações com o público em geral devem caracterizar-se pelo anonimato pessoal. Consideramos que A.A. deve evitar a publicidade sensacionalista. Não se devem difundir, filmar ou publicar os nossos nomes ou fotografias, identificando-nos como membros de A.A. As nossas relações públicas devem orientar-se pelo princípio de atracção em

vez de promoção. Nunca há necessidade de nos elogiarmos a nós próprios. Consideramos que é melhor que os nossos amigos nos recomendem.

12.- Finalmente, nós de Alcoólicos Anónimos, consideramos que o princípio do anonimato tem um imenso significado espiritual. Faz-nos lembrar que devemos colocar os princípios acima das personalidades; que devemos praticar uma verdadeira humildade, de modo que as nossas grandes bênçãos jamais nos estraguem, para que vivamos sempre na grata contemplação d'Aquele que preside sobre todos nós.

© Copyright [Alcoholics Anonymous World Services, Inc.](#) All rights reserved Translated from English. *Excerpt from the AA Big Book.* Copyright in the English language version of this work is also owned by A.A.W.S., New York, New York. No part of this translation may be duplicated in any form without the written permission of A.A.W.S. First printing 1994 ISBN 972-96440-0-4 Alcoholics Anonymous, A.A. and are registered trademarks of A.A. World Services, Inc. Copyright Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

© Todos os direitos reservados. Traduzido do inglês. *Excerto do Livro Azul de AA.* O original em inglês desta obra também é propriedade literária de [A.A.W.S., New York, New York](#). Proibida a reprodução parcial ou total desta tradução sem a autorização dada por escrito de A.A.W.S. Primeira impressão 1994 ISBN 972-96440-0-4 Alcoholics Anonymous, A.A. e são marcas registadas dos Serviços Mundiais de A.A. Copyright 1994 Alcoholics Anonymous World Services, Inc. P.O.Box 459 Grand Central Station New York, NY 10163, USA - Primeira edição 1994 1.000 - 11/94 Impresso em Portugal

Apêndice II

EXPERIÊNCIA ESPIRITUAL

As expressões "experiência espiritual" e "despertar espiritual" que são usadas frequentemente neste livro, depois de uma leitura cuidadosa, indicam que a mudança de personalidade necessária que leva à recuperação do alcoolismo tem-se manifestado entre nós das mais diversas maneiras.

Contudo, é verdade que a nossa primeira edição deu a impressão a muitos leitores, que estas mudanças de personalidade, ou experiências religiosas tinham de ter um carácter de transformação súbita ou espectacular. Felizmente para todos, esta conclusão é errada.

Nos primeiros capítulos descrevem-se várias mudanças súbitas e revolucionárias. Embora não fosse nossa intenção dar essa ideia, muitos alcoólicos concluíram mesmo assim, que para se recuperarem teriam que adquirir uma imediata e arrebatadora "consciência de Deus", logo seguida de uma grande mudança de sentimentos e de atitude.

Entre os milhares de alcoólicos que constituem em número crescente a nossa Comunidade, estas transformações, embora frequentes, não são de maneira nenhuma a regra. A maioria das nossas experiências pertencem ao tipo que o psicólogo William James designa por "variedade educacional", porque se desenvolvem lentamente durante um período de tempo. Muitas vezes os amigos do recém-chegado apercebem-se da mudança muito antes dele. Ele acaba por

dar-se conta de que sofreu uma profunda modificação na sua maneira de actuar perante a vida e que essa mudança mal poderia ter ocorrido apenas com o seu próprio esforço. Sucede muitas vezes em poucos meses o que raramente se conseguiria com anos de autodisciplina. Com poucas excepções, os nossos membros sentem que descobriram um insuspeitável recurso interior, que agora identificam com a sua própria concepção de um Poder superior a eles mesmos. A maioria de nós pensa que esta consciencialização de um Poder maior do que nós mesmos é a essência da experiência espiritual. Os nossos membros mais religiosos chamam-na "consciência de Deus".

Queremos dizer de um modo muito enfático, que qualquer alcoólico capaz de encarar honestamente os seus problemas à luz da nossa experiência consegue recuperar-se, se não fechar o seu espírito a conceitos espirituais. Ele só pode ficar derrotado por uma atitude de intolerância ou de negação hostil.

Achamos que ninguém precisa de ter dificuldades com a espiritualidade do programa. Boa vontade, honestidade e espírito aberto são os fundamentos da recuperação; mas eles são mesmo indispensáveis.

"Há um princípio que constitui uma barreira a toda a informação, que resiste a qualquer argumentação e que garante a uma pessoa a eterna ignorância - esse princípio é o desprezo antes da investigação".

© Copyright [Alcoholics Anonymous World Services, Inc.](#) All rights reserved Translated from English. *Excerpt from the AA Big Book.* Copyright in the English language version of this work is also owned by A.A.W.S., New York, New York. No part of this translation may be duplicated in any form without the written permission of A.A.W.S. First printing 1994 ISBN 972-96440-0-4 Alcoholics Anonymous, A.A. and are registered trademarks of A.A. World Services, Inc. Copyright Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

© Todos os direitos reservados. Traduzido do inglês. *Excerto do Livro Azul de AA.* O original em inglês desta obra também é propriedade literária de [A.A.W.S., New York, New York](#). Proibida a reprodução parcial ou total desta tradução sem a autorização

Apêndice III

O PONTO DE VISTA MÉDICO SOBRE A.A.

Desde o apoio inicial dado a Alcoólicos Anónimos pelo Dr. Silkworth, médicos e associações médicas de todo o mundo têm-nos manifestado a sua aprovação. A seguir transcrevem-se excertos de testemunhos dados por médicos na reunião anual * da Associação Médica do Estado de Nova Iorque, onde foi apresentada uma comunicação sobre A.A.:

Dr. Foster Kennedy, neurologista:

"A organização de Alcoólicos Anónimos apela a duas das maiores fontes de energia conhecidas pelo ser humano - a religião e o instinto de associação com os seus semelhantes ... o "instinto gregário". Eu considero que a nossa profissão deve reconhecer este magnífico instrumento terapêutico. Se não o fizermos, teremos que nos declarar culpados de esterilidade emocional e de termos perdido a fé que move montanhas, sem a qual a medicina pouco pode fazer".

Dr. G. Kirby Collier, psiquiatra:

"Tenho sentido que os Alcoólicos Anónimos são um grupo com uma identidade própria, e que os seus melhores resultados podem ser alcançados sob a sua própria orientação, como consequência da sua filosofia. Qualquer procedimento terapêutico ou filosófico que registe um índice de recuperação da ordem dos 50% a 60% tem de merecer a nossa consideração".

Dr. Harry M. Tiebout, psiquiatra:

"Como psiquiatra, tenho reflectido longamente sobre a relação entre a minha especialidade e A.A. e cheguei à conclusão de que a nossa função específica pode muitas vezes consistir em preparar o terreno para que o paciente aceite qualquer tipo de tratamento ou ajuda exterior. A função do psiquiatra, como agora a concebo, é a de quebrar a resistência interna do paciente, para que floresça o que tem dentro de si, sob a acção do programa de A.A."

Falando sob os auspícios da Associação Médica Norte Americana, numa emissão da NBC em 1946, o **Dr. W. W. Bauer** fez, entre outras, a seguinte declaração:

"Os Alcoólicos Anônimos não fazem nenhum tipo de cruzada; eles não são uma associação anti-alcoólica. Sabem apenas que nunca mais podem beber álcool. Eles ajudam outros com problemas semelhantes... Neste ambiente, o alcoólico frequentemente supera a sua excessiva concentração em si próprio. Aprendendo a depender de um poder superior e a deixar-se absorver no trabalho com outros alcoólicos, ele mantém-se sóbrio dia após dia. Os dias transformam-se em semanas, as semanas em meses e anos".

O Dr. John F. Stouffer, Chefe de Psiquiatria do Hospital Geral de Filadélfia, referindo-se à sua experiência com A.A., disse:

"Os alcoólicos que recebemos aqui no nosso hospital são, na maioria, aqueles que não têm meios para pagar um tratamento particular, e o A.A. é, de longe, a melhor coisa que temos para lhes oferecer. Mesmo entre aqueles que ocasionalmente voltam a ser internados aqui no hospital, notamos neles uma profunda transformação de personalidade. Mal os reconhecemos".

A Associação Psiquiátrica Americana solicitou em 1949 que fosse redigida uma comunicação por um dos membros mais experimentados de A.A. para ser apresentada na reunião anual da Associação nesse mesmo ano. O pedido foi atendido e a comunicação foi publicada em Novembro de 1949 no American Journal of Psychiatry (Revista de Psiquiatria Americana).

(Esta comunicação está agora publicada e disponível em forma de folheto ao preço nominal em quase todos os grupos de A.A. ou no [GSO, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163](#), com o título "Três Comunicações a Sociedades Médicas por Bill W." - previamente intitulado "Bill sobre Alcoolismo" e antes disso, "Alcoolismo, a Doença").

* 1944

© Copyright [Alcoholics Anonymous World Services, Inc.](#) All rights reserved Translated from English. *Excerpt from the AA Big Book.* Copyright in the English language version of this work is also owned by A.A.W.S., New York, New York. No part of this translation may be duplicated in any form without the written permission of A.A.W.S. First printing 1994 ISBN 972-96440-0-4 Alcoholics Anonymous, A.A. and are registered trademarks of A.A. World Services, Inc. Copyright Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

© Todos os direitos reservados. Traduzido do inglês. *Excerto do Livro Azul de AA.* O original em inglês desta obra também é propriedade literária de [A.A.W.S., New York, New York](#). Proibida a reprodução parcial ou total desta tradução sem a autorização dada por escrito de A.A.W.S. Primeira impressão 1994 ISBN 972-96440-0-4 Alcoholics Anonymous, A.A. e são marcas registradas dos Serviços Mundiais de A.A. Copyright 1994 Alcoholics Anonymous World Services, Inc. P.O.Box 459 Grand Central Station New York, NY 10163, USA - Primeira edição 1994 1.000 - 11/94 Impresso em Portugal

Apêndice IV

O PRÉMIO LASKER

Em 1951, o Prémio Lasker foi atribuído a Alcoólicos Anónimos. Uma parte do texto diz o seguinte:

"A Associação Americana de Saúde Pública atribui aos Alcoólicos Anónimos, a título colectivo, o Prémio Lasker para 1951, em reconhecimento da sua abordagem única e altamente eficaz desse problema secular de saúde pública e social, que é o alcoolismo... Ao evidenciar que o alcoolismo é uma doença, o estigma social associado a esta condição está a desaparecer... Talvez um dia os historiadores venham a reconhecer que os Alcoólicos Anónimos representaram uma obra pioneira no seu campo, ao criarem um novo instrumento de acção social, uma nova terapia baseada na afinidade do sofrimento comum, e que encerra um enorme potencial para a solução de milhares de outros padecimentos da humanidade."

© Copyright [Alcoholics Anonymous World Services, Inc.](#) All rights reserved Translated from English. *Excerpt from the AA Big Book.* Copyright in the English language version of this work is also owned by A.A.W.S., New York, New York. No part of this translation may be duplicated in any form without the written permission of A.A.W.S. First printing 1994 ISBN 972-96440-0-4 Alcoholics Anonymous, A.A. and are registered trademarks of A.A. World Services, Inc. Copyright Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

© Todos os direitos reservados. Traduzido do inglês. *Excerto do Livro Azul de AA.* O original em inglês desta obra também é propriedade literária de [A.A.W.S., New York, New York](#). Proibida a reprodução parcial ou total desta tradução sem a autorização dada por escrito de A.A.W.S. Primeira impressão 1994 ISBN 972-96440-0-4 Alcoholics Anonymous, A.A. e são marcas registadas dos Serviços Mundiais de A.A. Copyright 1994 Alcoholics Anonymous World Services, Inc. P.O.Box 459 Grand Central Station New York, NY 10163, USA - Primeira edição 1994 1.000 - 11/94 Impresso em Portugal

Apêndice V

A PERSPECTIVA RELIGIOSA SOBRE A.A.

Os clérigos de quase todas as denominações deram a sua bênção aos Alcoólicos Anónimos. O **Padre Edward Dowling, S.J.***, da equipa do Queen's Work disse:

"Alcoólicos Anónimos faz parte de uma ordem natural; é natural no sentido em que a natureza mais se aproxima do sobrenatural,

nomeadamente nas humilhações e na humildade que daí advém. Há algo de espiritual num museu de arte ou numa sinfonia, e a Igreja Católica aprova o uso que deles fazemos. Alcoólicos Anónimos também tem algo dessa espiritualidade, e a participação católica nesta Comunidade quase invariavelmente resulta em que os maus católicos se tornam em melhores católicos."

A redacção da revista, **The Living Church**, publicada pela Igreja Episcopal, observa:

"A base do método dos Alcoólicos Anónimos é o princípio verdadeiramente cristão de que uma pessoa só se ajuda a si mesma, se ajudar os outros. Os membros de A.A. descrevem o seu plano de acção como uma "apólice pessoal de seguros". Esta apólice pessoal de seguros significou a restituição da saúde física, mental e espiritual e o respeito próprio para centenas de homens e mulheres, que sem esta terapia única e eficaz, estariam irremediavelmente perdidos."

Falando no decurso de um jantar oferecido a alguns dos seus amigos por John D. Rockefeller Jr. para lhes apresentar os Alcoólicos Anónimos, o **Dr. Henry Emerson Fosdick** observou:

"Eu creio que, de um ponto de vista psicológico, a abordagem que está a ser utilizada neste movimento tem uma vantagem sem igual. Eu suponho que, se ela for bem orientada - e tudo leva a crer que está em mãos sensatas e prudentes - as perspectivas que se deparam a este projecto podem muito bem ultrapassar os limites da imaginação."

* O Padre Ed, um extraordinário amigo dos dias pioneiros de A.A., morreu na primavera de 1960.

© Copyright [Alcoholics Anonymous World Services, Inc.](#) All rights reserved Translated from English. *Excerpt from the AA Big Book.* Copyright in the English language version of this work is also owned by A.A.W.S., New York, New York. No part of this translation may be duplicated in any form without the written permission of A.A.W.S. First printing 1994 ISBN 972-96440-0-4 Alcoholics Anonymous, A.A. and are registered trademarks of A.A. World Services, Inc. Copyright Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

© Todos os direitos reservados. Traduzido do inglês. *Excerto do Livro Azul de AA.* O original em inglês desta obra também é propriedade literária de [A.A.W.S., New York, New York](#). Proibida a reprodução parcial ou total desta tradução sem a autorização dada por escrito de A.A.W.S. Primeira impressão 1994 ISBN 972-96440-0-4 Alcoholics Anonymous, A.A. e são marcas registadas dos Serviços Mundiais de A.A. Copyright 1994 Alcoholics Anonymous World Services, Inc. P.O.Box 459 Grand Central Station New York, NY 10163, USA - Primeira edição 1994 1.000 - 11/94 Impresso em Portugal

Apêndice VI

COMO ENTRAR EM CONTACTO COM A.A.

Na maioria das grandes e pequenas cidades dos Estados Unidos e do Canadá existem grupos de A.A. Pode-se aí encontrar o A.A. na lista telefónica local, nos jornais, nas esquadras da polícia local ou através de padres ou pastores locais. Nas grandes cidades, os grupos mantêm frequentemente escritórios locais, onde os alcoólicos e suas famílias podem ser encaminhados para um grupo de A.A. ou hospitalização. Os chamados escritórios de Intergrupo encontram-se nas listas telefónicas sob a designação de "A.A." ou de "Alcoólicos Anónimos".

Os Alcoólicos Anónimos têm o seu centro de serviços internacionais em Nova Iorque, nos Estados Unidos da América do Norte. O Conselho de Serviços Gerais de A.A. (os custódios) administra o [Escritório de Serviços Gerais de A.A., A.A.W.S., Inc.](#), e a nossa revista mensal, o *A.A. Grapevine*.

Se não conseguir encontrar Alcoólicos Anónimos na sua localidade, envie uma carta a **General Service Office**, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163, U.S.A., e receberá sem demora uma resposta deste centro mundial que lhe indicará o grupo de A.A. mais próximo. Se não houver nenhum grupo nas proximidades, será convidado a manter uma correspondência que muito contribuirá para o ajudar na sua sobriedade, por mais isolado que esteja.

Se for parente ou amigo de um alcoólico que não demonstra qualquer interesse por A.A., sugere-se que escreva para: [Al-Anon, Family Groups](#), P.O.Box 862, Midtown Station, New York, N.Y. 10018.0862, U.S.A. Isto é um centro de informação mundial para os grupos de familiares Al-Anon, constituídos basicamente por mulheres, maridos e amigos dos membros de A.A. Esta sede indicar-lhe-á a direcção do grupo de familiares mais próximo e, se quiser, ela manterá uma correspondência consigo sobre os seus problemas particulares.

© Copyright [Alcoholics Anonymous World Services, Inc.](#) All rights reserved Translated from English. Excerpt from the AA Big Book. Copyright in the English language version of this work is also owned by A.A.W.S., New York, New York. No part of this translation may be duplicated in any form without the written permission of A.A.W.S. First printing 1994 ISBN 972-96440-0-4 Alcoholics Anonymous, A.A. and are registered trademarks of A.A. World Services, Inc. Copyright Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

© Todos os direitos reservados. Traduzido do inglês. Excerto do Livro Azul de AA. O original em inglês desta obra também é propriedade literária de [A.A.W.S., New York, New York](#). Proibida a reprodução parcial ou total desta tradução sem a autorização dada por escrito de A.A.W.S. Primeira impressão 1994 ISBN 972-96440-0-4 Alcoholics Anonymous, A.A. e são marcas registadas dos Serviços Mundiais de A.A. Copyright 1994 Alcoholics Anonymous World Services, Inc. P.O.Box 459 Grand Central Station New York, NY 10163, USA - Primeira edição 1994 1.000 - 11/94 Impresso em Portugal