

2021

# ESPIRITUALIDADE



**INSTITUTO BEM ESTAR**

- Boas Ações Ecoam na Eternidade -

10/10/2021



**Hazelden Foundation**



**Editora JCB Publicações Ltda**



Copyright © 2014 Melody Beattie

**ESPIRITUALIDADE**

Título em Inglês: DENIAL

Publicado originalmente por: Hazelden Foundation

## SUMÁRIO

+ INTRODUÇÃO

+ DESPERTAR ESPIRITUAL

+ RELAÇÕES ESPIRITUAIS DESTRUTIVAS

+ O FOCO ESPIRITUAL

+ CONCLUSÃO



## INTRODUÇÃO

Em relação ao programa de Doze Passos, ouvimos com frequência que *“o nosso programa é programa espiritual”*, mas, o que significa *“espiritual”*?

Será uma palavra que se refere só a Deus, ou talvez à religião, ou terá um significado mais abrangente?

Muitas pessoas, ao saberem que o programa de Doze Passos de A.A. é espiritual, desanimam e ficam pensando: *“Será que tenho que tornar-me religioso para poder me recuperar?”*

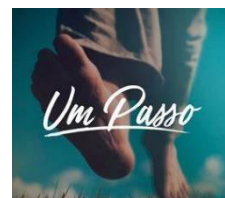
É preciso que as pessoas em recuperação compreendam o que significa a palavra *“espiritual”* e *“espiritualidade”*, e que percebam que a espiritualidade já faz parte das nossas vidas mesmo sem percebemos isto.

## DESPERTAR ESPIRITUAL

No programa de Doze Passos de A.A., a palavra *“espiritual”* aparece ligada a palavra *“despertar”*.

Isto ocorre depois de fazer o nosso caminho ao longo dos passos, e experimentarmos um despertar espiritual.

Se a maneira de lidar com o problema que aparece no Passo Um deve ter um caráter espiritual e seu enunciado diz que *“admitimos que éramos impotentes perante a nossa adicção, e que nossas vidas tinham se tornado incontroláveis”*.





Apesar de não parecer um problema espiritual, *na verdade é.*

Para podermos ver isso claramente, precisamos começar a desenvolver uma definição de espiritualidade com a qual iremos trabalhar. Uma das maneiras de definir espiritualidade é constatando as áreas da vida com as quais ela se liga.

***“Espiritualidade tem que ver com a qualidade do nosso relacionamento seja lá com quem for, ou o que quer que seja mais importante na nossa vida.”***

Esta definição simples pode ajudar a perceber como a espiritualidade faz parte de qualquer pessoa.

Consideramos o seguinte raciocínio: todos nós temos pessoas ou coisas importantes para nós; uma vez que temos estas relações importantes nas nossas vidas, alguma deve ser *“a mais importante”*; seja um objeto, uma pessoa ou um grupo de pessoas, tem que existir alguma coisa que seja prioritária em nossa vida.

O que quer seja mais *“importante”*, define o principal foco da nossa *“espiritualidade”*.

Podemos dizer que a espiritualidade faz parte da condição humana. Assim como todos nós temos um lado físico e um lado emocional também temos um lado espiritual.

*“Reconhecemos que somos pessoas com um lado espiritual abre a possibilidade de descobrirmos o quanto este lado nos afeta.”*

É um erro pensarmos que não temos um lado espiritual por não acreditarmos em Deus.





*“Deus é apenas um dos muitos focos espirituais possíveis.”*

Podemos vir a descobrir na nossa vida alguns focos e efeitos espirituais surpreendentes, se tivermos a coragem de explorar essa parte do nosso ser. Uma vez que está relacionado com o que ou quem é importante para nós, a espiritualidade está intimamente ligada a valores, prioridades, objetivos e preocupações.

*“Temos que ver com o que está no centro da nossa vida.”*

Gastamos muito do nosso tempo e energia pensando e entregando-nos ao nosso foco ou centro espiritual. Porque a espiritualidade tem que ver com relações, e está intimamente ligada a sentimentos como *amor, confiança e compromisso*.

Um resultado espiritual pode ser qualquer coisa que torne a nossa relação, com os outros, mais amorosa e dedicada.

Como foi dito, há muitos focos espirituais possíveis. O foco da nossa espiritualidade podia ser o álcool ou as drogas.


Quando a droga é o foco da nossa espiritualidade temos tendência para descrever a drogadição como uma doença espiritual.

*“Assim a drogadição poderia ser descrita como uma expressão destrutiva da espiritualidade.”*

Assim, uma maneira de descrever o problema com drogas é que se tornou muito importante. Muito tempo e energia são gastos no processo de usar, que se torna um fardo destrutivo. Esta qualidade destrutiva cresce, e à medida que cresce, destrói o adicto.







A adicção é descrita como uma doença progressiva.

*“Nos termos da definição de espiritualidade isto implica que a droga vai se tornando mais importante à medida que a doença progride.”*

Na nossa definição de espiritualidade, quando alguma coisa aumenta sua importância, as outras coisas diminuem de importância e ficam para trás.

*“A família, por exemplo, passa a ser negligenciada.”*


O trabalho será afetado. Em vez de se dedicar tempo e energia ao trabalho o adicto é capaz de beber ou usar outras drogas durante o trabalho. Talvez o fato de beber na noite anterior comprometerá a capacidade de ser pontual. Se for um estudante, as festas se tornarão mais importantes que o estudo.

As horas de aulas podem tornar-se uma oportunidade para planejar festas, beber ou usar outras drogas, ou até vendê-las para ser financeiramente possível continuar o uso.

Estas são apenas algumas das áreas da vida afetadas, à medida que o álcool e as drogas se tornam cada vez mais importantes. À medida que a adicção se torna crônica, relacionamentos de toda espécie serão alteradas na vida do adicto. Sabemos que a doença progride sem ser reconhecida, causando perdas enormes, talvez a da própria vida.

Os membros da família tornam-se vítimas de uma mudança da sua própria espiritualidade. Os valores, objetivos e relacionamentos são afetados à medida que a doença progride.





Enquanto o adicto se torna menos responsável, a família desprende cada vez mais energia para “*endireitá-lo*”.

Um adicto perturba o equilíbrio numa família, e encontrar a solução para este problema demanda uma grande perda de tempo e energia. Enquanto se preocupam com o adicto, outros aspectos de suas vidas começam a sofrer com isso, desviando a família de uma vida normal.

A “*coisa mais importante*” na vida da família de um adicto se transforma num doloroso foco espiritual. Organizações de apoio ajudam os membros da família a recuperar o equilíbrio e a serenidade.

## RELAÇÕES ESPIRITUAIS DESTRUTIVAS

A palavra “*espiritualidade*” tem na sua raiz a palavra “*espírito*”.

Outra maneira de pensar em espiritualidade é perguntar a nós mesmos onde se foca o espírito de cada um, neste sentido não fará nenhuma diferença se o considerarmos, por exemplo, como o espírito de equipe num jogo de futebol.

Um grupo de jogadores e torcedores poderá estar muito entusiasmado com a vitória de um jogo, a torcida pode dar mais entusiasmo e espírito.

O foco espiritual é energicamente dirigido para “*ganhar o jogo*”. Em outras áreas da espiritualidade encontraremos o espírito e entusiasmo como sendo o reflexo de onde a espiritualidade é o centro desta pessoa.





As coisas que na vida fazem nossos olhos brilharem estão intimamente ligadas à espiritualidade. Espiritualidade tem que ver com as coisas que são grandes “*amores*” da nossa vida.

Descobriremos que o nosso coração, esta fortemente ligado às áreas espirituais da vida. O espírito e entusiasmo pela bebida ou outra droga são, às vezes, óbvio na vida de um adicto.

A adicção, quando começa, pode ser comparado a um namoro.

Para o adicto, nada mais se compara ao ato de usar. Um estudante pode sentir um alívio da ansiedade quando usa; pode ter passado o último horário de aula desejando ansiosamente a oportunidade de usar.


Para outros adictos esta relação pode crescer lenta e gradualmente até que, anos depois se dê conta desta necessidade permanente de usar. O entusiasmo e espírito permanecem mesmo quando o relacionamento com o álcool se tornou destrutivo; beber torna-se a coisa mais importante de sua vida, mesmo já não dando prazer, apenas ajudando a se sentir-se bem em um determinado momento.

Neste ponto a pessoa esta literalmente “*agarrada*” à bebida; agarrada pela impotência, dependente da própria causa da sua destruição.

*Como se desenvolvem essas relações espirituais destrutivas tão poderosas?*

*Como alguém se envolve num relacionamento como esse, que pode levar a morte, suicídio ou loucura se não tiver ajuda?*





Os relacionamentos espirituais evoluem conforme a pessoa vive e lida com as situações em sua vida, e a espiritualidade pode ter um foco diferente, de acordo com as experiências de vida.

Ter o álcool como foco espiritual é o resultado da nossa experiência com o álcool e a capacidade que ele tem de ir ao encontro de algumas das necessidades básicas humanas.

Nem todo mundo reage ao álcool da mesma maneira, e por isso nem todo mundo desenvolve o mesmo tipo de relacionamento.

Quando uma pessoa se liga ao álcool pode ser por aquilo que ele viu ou ouviu da experiência dos outros; os amigos podem encorajar a beber.


Eventualmente existiu o momento em que a pessoa bebeu pela primeira vez, e dependendo dessa experiência, pode desenvolver ou não um padrão de uso abusivo.

Se a experiência for muito negativa, a pessoa pode nunca mais beber. Se o interesse aumenta, é porque, de alguma maneira, o álcool vai de encontro a uma necessidade.

O etilismo foi descrito por **Carl Jung** ao fundador dos A.A. **Bill W.**, como uma “*doença espiritual que tem na sua base um impulso para a plenitude...*”. Sentir-se pleno e completo é uma necessidade humana básica.

A maneira como o álcool vai ao encontro a nossa necessidade, de nos sentirmos satisfeitos, não é difícil de compreender.





Para uma pessoa naturalmente tímida, o álcool pode ajudá-la a ser mais desinibida e ousada. Se uma pessoa está com raiva e ressentimento, o álcool pode ajudá-la a encontrar alguma paz. Se estiver deprimida pode ir a um bar e “*esquecer tudo*”. Uma pessoa pode beber porque gosta da imagem de uma pessoa que bebe. À medida que o etilismo progride, beber torna-se necessário para viver e sentir-se “*normal*”. Todos estes comportamentos são uma tentativa para encontrar ou manter a “*plenitude*”.

Outra necessidade humana básica é o relacionamento com os outros. Beber é uma atividade social. O álcool ou as drogas tendem a unir as pessoas. Olhando de outro foco, podemos ver esses amigos apenas como “*amigos do uso*” ou “*dos copos*”, mas, pelo menos, há uma espécie de se “*estar juntos*”, de “*camaradagem*”. Beber torna-se uma maneira de ter um contato social.

O álcool ou as drogas enganam as pessoas por irem de encontro, até certo ponto, com as necessidades humanas. Mas a longo prazo não o fazem da melhor maneira para o etilista.

A busca espiritual que acaba no alcoolismo pode ter começado como uma tentativa de ser saudável e feliz, e isso nos ajuda a evitar alguns julgamentos e críticas que possamos usar com outros adictos em recuperação.

Um olhar mais atento para algumas das palavras que são usadas para definir espiritualidade ajudam a compreender melhor a definição desta palavra. Definir espiritualidade como qualquer coisa a ver com “o mais importante” em nossa vida.



Se alguma coisa é importante para nós, isso significa que a damos valor e importância.

O processo de dar valor a qualquer coisa se chama veneração ou adoração. Quando veneramos alguma coisa estamos falando de uma relação com o objeto da adoração, do tipo da adoração que temos com Deus.

Por vezes no programa, ouvimos alguém dizer que “*o álcool tinha se tornado meu Deus*”. Muitas vezes isso é uma afirmação de um relacionamento que nunca havíamos pensado. *Conforme o etilismo progride, podemos dizer que o relacionamento com o álcool é um relacionamento com um deus que esquece o indivíduo.*

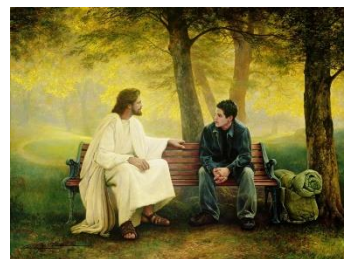
Este relacionamento já não é a solução perfeita, porque já não vai de encontro às necessidades da pessoa.


*Mesmo em insistir que não se quer um relacionamento com Deus, assim como é impossível evitar a espiritualidade como um fato na nossa vida, também é impossível evitar relacionamentos do tipo que se tem com um deus. Quer os reconheçamos claramente ou não, eles fazem parte de nossa vida e nos afetam.*

Uma relação do tipo que temos com Deus tem a ver com a palavra “*entusiasmo*”, palavra essa que já ligamos à espiritualidade.

A palavra entusiasmo vem do grego “*em-theus*” que pode significar “*em Deus*”.

Outra maneira de vermos as coisas pelas quais temos um grande entusiasmo, é dizermos que elas refletem na nossa compreensão e relação com o nosso Deus.





Para o etilista que está se destruindo, o desafio da recuperação é encontrar uma nova relação com Deus, um novo foco para a sua espiritualidade, um novo norte de orientação.

Alguma coisa tem que substituir o álcool ou drogas como um centro de interesse na vida de uma pessoa. Esta é a razão pela qual a recuperação não consiste em apenas parar de beber. *“Por a rolha na garrafa não quer dizer necessariamente que outra coisa se tornou o centro de interesse da vida de uma pessoa. Somente parar de beber sem outro crescimento e mudança apenas frustrará uma pessoa que não aprendeu outro modo de ir ao encontro das necessidades humanas básicas.”*

Com a ajuda de adictos em recuperação de A.A., nas reuniões, em novos relacionamentos com uma pessoa sóbria, um adicto em recuperação começa a entregar-se a um novo centro de interesse espiritual. A pessoa em recuperação procura ir ao encontro as suas necessidades humanas de uma maneira completamente nova à medida que descobre o modo de vida de A.A.


## O FOCO ESPIRITUAL

O foco espiritual das pessoas em recuperação que estão em A.A./N.A. tem muito a ver com um *“Poder Superior”*, *“Deus como nós o compreendemos”*, e as pessoas da irmandade.

O Passo Dois de A.A. começa este novo relacionamento e inicia o foco espiritual.







Para o que quer que entreguemos nossas vontades e nossas vidas, isto tem que ser necessariamente importante para nós.

O Passo Três foi sabiamente deixado tão aberto quanto possível para que ninguém seja excluído. Embora a palavra Deus esteja escrita com letra maiúscula no Passo Três, temos que entender que há alternativas para este passo ser abordado.

Para aqueles que não compreendem Deus no sentido tradicional, o Passo Três pode, por exemplo, ligar-se ao grupo básico de A.A. Um grupo de pessoas é um poder maior do que nós mesmos, e podemos dar-lhe o poder de nos mostrar o que precisamos fazer. Podemos ver que se aceitarmos ser guiados pelas pessoas do programa pode ser melhor do que continuar no caminho que levará à destruição.


Outros recém-chegados ao programa podem falar de Deus como atuando através do seu grupo. Podem dizer que Deus é um Espírito de amor que se mostra pelo amparo, carinho e orientação que o grupo tem para oferecer.

Haverá outros que acreditam nisto. Também ligar-se por outros caminhos, tais como a oração e a leitura devotada nos mostra como o Passo Três permite variedades e flexibilidade na maneira como nos relacionamos com um Poder Superior.

Quando as pessoas olham pela primeira vez para os Passos Dois e Três, muitas vezes tomam atitudes extremas; ou se rebelam e dizem que o programa não é para elas (*“Não quero ser um fanático religioso”* ou *“Não acredito nesta historia de Deus”*); ou passaram rapidamente por estes passos dizendo a si mesmo: *“Sempre acreditei em Deus”*.







Nenhum destes extremos ajudará muito; a espiritualidade é uma área em que precisamos descobrir muito sobre nós mesmos. Não se pede a ninguém que acredite em algo que não pode acreditar. Acreditar não é algo que se pode forçar. Acreditamos naquilo que acreditamos.

Normalmente aquilo em que acreditamos resulta das nossas experiências, do que sabemos das experiências dos outros, e do que elas nos ensinaram. O segredo da mudança do foco espiritual é ter um espírito aberto, experimentar algo diferente, fazer uma experiência com a nossa vida espiritual.

A maneira que temos de experimentar algo diferente na nossa vida espiritual provém da ajuda de pessoas em recuperação que oferecem umas as outras.


Em A.A., construímos relacionamentos com outras pessoas; não estamos a sós. Estamos com pessoas que trabalham em sua recuperação e que dão uma informação prática e preciosa sobre o que precisamos fazer para se ter uma vida feliz e sóbria.

Dizem-nos coisas como: *“Viva um dia de cada vez”*. *“Não se apresse nem se preocupe com as coisas do amanhã.”*

Outra maneira que as pessoas têm na irmandade de se ajudarem é confrontarem mutuamente com a realidade.

Muitas vezes não conseguimos ver claramente como magoamos a nós mesmos com as nossas atitudes emocionais e com a maneira como pensamos nas coisas. Outras pessoas podem nos ajudar a resolver problemas e a esclarecer a nossa situação.





Outra maneira simples de encontrar a nossa plenitude está na capacidade de falar com outra pessoa sobre como nos sentimos. Partilhar tem o efeito de *“dividir o nosso fardo”* e *“duplicar as nossas alegrias”*. Na partilha podemos encontrar alívio dos sentimentos negativos de desânimo, medo e raiva.


As pessoas no programa, quase sem exceção, farão igualmente parte da espiritualidade que descobrimos à medida que recuperamos. O que aprendemos com elas e o apoio emocional que nos podem dar, são quase impossíveis de atingir numa experiência solitária. Um slogan popular no programa é: *“Eu preciso das pessoas”*.

Vamos olhar para a espiritualidade com relação à religião. Há muita confusão no que diz respeito a essa relação. Para complicar as coisas, as pessoas usam as palavras, às vezes, com o mesmo significado. Melhor que tentar definir o que é religioso e o que é espiritual, é lembrar a nossa definição de espiritualidade.

Quando dizemos *“espiritualidade tem a ver com a qualidade da nossa relação com o que é mais importante na nossa vida”*, não excluimos nada nem ninguém associado à religião como sendo um foco espiritual.

Por exemplo, é muito possível ter com as coisas mais importantes, na nossa vida, um relacionamento com Deus como numa tradição religiosa. A nossa definição de espiritualidade não inclui ou exclui necessariamente tudo aquilo que na nossa mente está associada à religião.





Um exemplo que pode ajudar ver a diferença entre ser aparentemente “*religioso*” e estar espiritualmente concentrado em outra coisa: imagine um jovem de 15 anos que se vê envolvido pelo desejo e insistência dos pais, por frequentar a catequese da igreja local; ele abusa de álcool ou drogas; durante o intervalo das aulas da catequese, sai da igreja para usar; nesse caso, qual será o foco espiritual deste jovem neste momento? provavelmente muito mais os químicos do que sua instrução religiosa.

Outro exemplo: uma jovem que trabalha e é devota a sua igreja; vai regularmente aos cultos, participa de um grupo na igreja e reza todos os dias; ela tem vários bons amigos na igreja; suponha que esta mulher está nos primeiros passos do etilismo e é uma adicta em álcool na sua casa, sem ninguém saber. O que podemos dizer da sua espiritualidade? Podemos dizer, no mínimo, que esta mulher está espiritualmente dividida, e também podemos prever que ela irá cada vez mais para o foco espiritual do álcool à medida que a doença progride.

A conclusão que podemos tirar de uma pessoa que é aparentemente religiosa e espiritualmente concentra-se em outra coisa, pode ser descrita como hipocrisia.

Aquilo que a pessoa diz que acredita e o que o seu comportamento revela não condiz. Há falta de integridade.

*Muitas vezes aquilo que as pessoas detestam nas organizações da igreja é a visível hipocrisia de alguns membros. Aquilo a que reagimos tão fortemente é a falta de espiritualidade autêntica.*



## CONCLUSÃO

Espiritualidade é uma palavra convidativa quando é compreendida.

Convida-nos a descobrir o nosso mundo de valores e coisas em que acreditamos para avaliar nossos focos espirituais e vermos como eles nos ajudam a ir ao encontro das nossas necessidades. Isto pode levar-nos a abandonar relacionamentos espirituais destrutivos e procurar novos relacionamentos que sejam honestos e saudáveis.

À medida que mudamos nosso foco espiritual, desenvolvemos um estilo de vida diferente, porque o que é importante para nós mudou.

Pessoas e interesses que eram importantes no relacionamento destrutivo com o álcool ou drogas terminou. Uma espiritualidade renovada conduz à uma sanidade restaurada. Além disso, a espiritualidade renovada muda os princípios de nossa vida por que fornece uma nova base para todas as decisões e relações.

***“A espiritualidade, com a qualidade do nosso relacionamento com o que, ou quem, é mais importante em nossa vida e toma o seu lugar nos aspectos físicos e emocionais do programa de recuperação, como sendo o alicerce necessário para a construção de um novo modo de vida.”***

