

O QUE É ESPIRITUALIDADE?

Paul E. Bjorklund

A decorative graphic consisting of numerous blue squares of various sizes and orientations, scattered across the upper and middle portions of the cover. Some squares are partially cut off by the edges of the page.

Hazelden

Hazelden

PARA

PROBLEMAS COM BEBIDA Em Center City, Minnesota



“Hazelden” conta com seis anos de experiência em recuperação de homens com problemas com bebida. Seus diretores foram *“ao olho do furacão”* de si mesmos e desenvolveram um programa baseado em leitura, meditação, educação audiovisual, consultas e discussões, que possibilitam aos hóspedes residentes entenderem os “porquês” deste problema, e como paralisar esta doença.

Uma atenção especial é dada, servindo refeições apetitosas, visando o bem-estar físico, que é reconhecido como um dos mais importantes passos ao longo da caminhada para a recuperação. Descanso e meditação também são importantes, e os visitantes estarão autorizados apenas a pedido do hóspede residente.

Pesca, canoagem, piscina são algumas das possíveis diversões. Médicos e enfermeiros disponíveis 24 horas por dia, e consultas psiquiátricas serão agendadas mediante solicitação.

Preços razoáveis... para mais informações escreva para

Hazelden

341 North Dale Street

Saint Paul 3, Minn.

(or) Center City, Minnesota

Uma organização sem fins lucrativos

O QUE É ESPIRITUALIDADE?

Paul E. Bjorklund

**Hazelden Foundation
Editora JCB Publicações Ltda**



Infinite Loop Avenue, #304
California Place
Patos de Minas, MG CEP 38700-000
Telefax: (34) 6963-4958
URL: www.jcbpublicacoes.com.br
E-mail: editora@jcbpublicacoes.com

Copyright © 2014, Paul E. Bjorklund

O que é Espiritualidade?

Título em Inglês: WHAT IS SPIRITUALITY?
Publicado originalmente por: Hazelden
Foundation

Todos os direitos de tradução e
publicação para o território brasileiro
reservados por Editora JCB Publicações
Ltda

PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL OU
PARCIAL POR QUAISQUER MEIOS, SEM
PRÉVIA AUTORIZAÇÃO DA EDITORA

IMPRESSO NO BRASIL
Printed in Brazil

1ª Edição Brasileira
Junho de 2014

Coordenação Editorial: AMMB Syncro
Projeto Gráfico: MFMB Ilustra
Edição de texto: AMMB Syncro
Diagramação: JCB Desing
Revisão: JCB Desing
Adaptação da Capa: JCB Desing
Ilustração: MFMB Ilustra

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Bjorklund, Paul E.

O que é Espiritualidade?/Paul E. Bjorklund / Tradução
AMMB Syncro/. – 1ª. Ed. – Minas Gerais: Editora
JCB Publicações Ltda., 2014. – (Dependência química)

Título original: What is Spirituality?
Bibliografia.
ISBN 972-8272-15-7

1. Dependência Química. 2. Espiritualidade. 3. Tratamento
I. Título II. Série

CDD-717.5

07-7207

Nota dos Editores à Tradução Brasileira:

Uma adicção consiste no uso habitual de substâncias alteradoras do humor (medicamentos, álcool, drogas) ou de comportamentos (excesso de trabalho, jogos, abuso de comida, internet, falar demais, sexo, mania de limpeza, consumismo) que é caracterizado pela tolerância à substância ou comportamento (sendo que um crescente e contínuo uso à substância ou comportamento se tornam necessários para obter o mesmo efeito) e pela perda de controle (o uso continuado apesar de suas conseqüências negativas).

A dependência química consiste na adicção ao álcool e/ou outras drogas. *É uma doença progressiva e, se não for tratada, mortal.*

Sobre a Fundação Hazelden:

Os “Materiais Educacionais da Hazelden”, editados no Brasil pela Editora JCB Publicações Ltda., oferecem uma grande variedade de informação sobre a dependência química e as áreas com ela relacionadas. As nossas publicações não representam necessariamente os programas da Fundação Hazelden, nem se pronunciam oficialmente por nenhuma organização dos Doze Passos.

Sobre este livro:

Será que a espiritualidade se refere somente a Deus e à religião, ou terá um significado maior? Será a dependência química uma expressão destrutiva da nossa natureza espiritual? Este livro explora as relações com pessoas e situações, e analisa a diferença entre religião e espiritualidade no Programa de A.A.

Sobre o autor:

Paul Edward Bjorklund é um clérigo e faz parte dos profissionais da Hazelden Pioneer House, um centro de reabilitação para jovens adultos em Plymouth, Minnesota. O Sr. Bjorklund recebeu o seu treino da Hazelden no “Clergy Training Program”.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	7
DESPERTAR ESPIRITUAL	8
RELAÇÕES ESPIRITUAIS DESTRUTIVAS	12
O FOCO ESPIRITUAL	18
CONCLUSÃO	23

INTRODUÇÃO

Em relação a programas 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 carácter 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. *Tem 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 *“endireita-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 espírito e entusiasmo como sendo o reflexo de onde se centra a espiritualidade desta pessoa. As coisas que na vida fazem nossos olhos brilharem está 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 está 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 liga-se 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 de encontro à 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 esta 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”*, mais pelo menos há uma espécie de se *“estar juntos”*, de *“camaradagem”*. Beber era 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 que tem que 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 chama-se 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 que 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 e dissermos 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 de encontro às 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 que 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 nossa vida, 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 continuando no caminho que levará a 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 permitem 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 história 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 mesmo. 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 que pessoas em recuperação oferecem umas às outras. Em A.A., construímos

relacionamentos com outras pessoas; não estamos sós. Estamos com pessoas que trabalham em sua recuperação e que dá 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 ajudar-nos 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 que 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 como 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 esta associada à religião.

Um exemplo pode ajudar a 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, de 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 à 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. Que podemos dizer da sua espiritualidade?

Podemos dizer, no mínimo, que esta mulher está espiritualmente dividida, e também podemos prever que ela ira 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 se concentra 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 vemos como eles nos ajudam a ir de 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 a 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 da nosso relacionamento com o que ou quem é mais importante em nossa vida 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.

Exclusivo para o Brasil dos Materiais Educacionais da

HAZELDEN

