



### 1 – A JORNADA DO HERÓI – OS DOZE PASSOS DE ALCOÓLICOS ANÔNIMOS E A INDIVIDUAÇÃO<sup>1</sup>

FERNANDO JOSÉ FERREIRA DA SILVA\*  
 SONIA MARIA BUFARAH TOMMASI (orientador)\*\*

#### RESUMO

O presente artigo discorre sobre o processo de individuação proposto por C.G.Jung na elaboração de sua Psicologia Analítica, fazendo uma articulação dessa teoria com o mito das doze tarefas de Hércules na mitologia grega e com o processo de recuperação do alcoolismo proposto nos Doze Passos de Alcoólicos Anônimos para a recuperação individual de seus membros.

**PALAVRAS-CHAVE:** Individuação. Jornada do Herói. Reformulação de vida.

#### INTRODUÇÃO

A exemplo de C. G. Jung em Memórias, Sonhos e Reflexões (1961) e de Pierre Weil em A Revolução Silenciosa, iniciarei, com a narrativa em primeira pessoa, o presente trabalho com algumas considerações autobiográficas “pessoais e transpessoais” (WEIL 1983). Acredito que tais reflexões serão úteis ao desenvolvimento do texto, facilitando a compreensão ao demonstrar algumas similaridades que estão presentes em nossa história pessoal, na narrativa do Mito de Hércules e na experiência pessoal de Bill Wilson, co-fundador de Alcoólicos Anônimos e um dos principais responsáveis pela elaboração de seu Programa de Recuperação, incluindo os Doze Passos.<sup>2</sup>

O problema do alcoolismo sempre esteve presente nos dois ramos de nossa família, tanto materna quanto paterna. O meu avô paterno, quatro tios maternos e meu próprio irmão caçula faleceram precocemente em decorrência do uso abusivo do álcool.

Comigo não foi diferente. Aos dezoito anos já bebia todos os dias e aos trinta e três – uma idade crítica e *Crística* – admiti que o meu padrão de consumo da bebida alcoólica estava acabando com minha saúde, fazendo sofrer as pessoas que me amavam e se importavam comigo. Percebi que havia perdido o controle da situação e me decidi espontaneamente a parar de beber. Mas meu organismo já estava dependente da bebida e reagiu de forma violenta à privação da substância.

<sup>1</sup> O presente artigo foi utilizado como Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para obtenção do título de Especialista em Psicologia Analítica, do Programa de Pós-Graduação Lato Sensu da PUC GOIÁS, no curso realizado pela UNIPAZ GOIÁS. Orientadora: Profª Drª Sônia Maria Bufarah Tommasi.

\* **FERNANDO JOSÉ FERREIRA DA SILVA** – Psicólogo Clínico pelo Centro Universitário Newton Paiva, em Belo Horizonte/MG. Especialista em Dependência Química pela PUC/MG. Especialista em Psicologia Transpessoal pelo IRC/FACISA-BH e Especialista em Psicologia Analítica pela UNIPAZ GOIÁS/PUC-GOIÁS. [fernandojfpsilva@yahoo.com.br](mailto:fernandojfpsilva@yahoo.com.br)

\*\* **SONIA MARIA BUFARAH TOMMASI (orientadora)** – Doutora em Ciências da Religião. Mestre em Psicologia da Saúde. Especialização em Musicoterapia, em Psicologia Analítica e em Arteterapia. Psicóloga clínica e educacional. Professora e coordenadora em cursos de pós-graduação. Faz parte do Conselho Editorial da Revista Transdisciplinar.

<sup>2</sup> Os Doze Passos e As Doze Tradições. São Paulo: Junta de Serviços Gerais de Alcoólicos Anônimos do Brasil, 2005.

Após conseguir vencer com relativa tranquilidade o primeiro dia sem o álcool, na madrugada do segundo dia acordei aos gritos, me debatendo desesperadamente, tentando afastar os enormes ratos – do tamanho de cães – que me atacavam ferozmente, arrancando pedaços de carne do meu corpo e encharcando meu pijama e a cama de sangue. A dor era insuportável e eu tinha a sensação de que estava sendo devorado vivo por aqueles roedores gigantes. Ficou evidente que eu necessitava de cuidados médicos urgentes e pedimos ajuda a um vizinho para que ele me levasse ao pronto atendimento. Todavia, não consegui embarcar em seu veículo, que na minha percepção estava dando choques elétricos e começando a pegar fogo. Assim, saímos marchando a pé de madrugada, até o ponto final do ônibus. Pelo caminho paramos inúmeras vezes para saltar as cercas de arame farpado que inexplicavelmente bloqueavam as ruas e calçadas, além das gigantescas teias de aranha que surgiam no caminho a todo instante, atrasando a nossa marcha. Na minha percepção chovia torrencialmente e eu sentia muito frio devido à roupa encharcada e ao vento cortante da madrugada. Posteriormente fui informado de que na verdade o tempo estava bom e havia até lua no céu.

Chegamos ao hospital em Belo Horizonte quase amanhecendo e já na recepção do pronto atendimento, ao ouvirem as minhas reclamações de que o local estava cheio de teias de aranha por todos os lados, já perceberam a minha situação e me encaminharam para a psiquiatria, onde fui informado de que eu estava passando por um episódio de *delírium tremens*, (CID 10 - F10.3: Transtornos mentais e comportamentais devidos ao uso de álcool - síndrome de abstinência com delirium tremens). Fui medicado com benzodiazepínicos para aliviar os sintomas e recomendado a providenciar uma internação urgente em uma clínica psiquiátrica para desintoxicação e continuidade do tratamento. Na noite do dia 11 de julho de 1995 me internei no Centro Mineiro de Psiquiatria – Clínica Teresa D'Ávila, em Belo Horizonte, onde permaneci por 10 dias. Eu havia chegado ao *fundo de poço*.

Tão logo obtive alta, procurei ajuda no Grupo Paz e Esperança de Alcoólicos Anônimos, em Betim/MG. Desde então

estou sóbrio e tudo se transformou em minha vida. É muito importante salientar que ao me declarar membro de Alcoólicos Anônimos não estamos ignorando as recomendações expressas na décima primeira e décima segunda tradições de A.A. no que diz respeito ao anonimato, uma vez que tal declaração pode ser feita de forma responsável para a divulgação da Irmandade, sem os objetivos escusos de se obter vantagens pessoais.<sup>3</sup>

## ALCOÓLICOS ANÔNIMOS

A Irmandade de Alcoólicos Anônimos pode ter tido suas origens no consultório do Psiquiatra e Psicoterapeuta suíço C.G. Jung, por volta do ano de 1931, quando o mesmo atendia seu paciente Mr Rowland H. Naquela época Jung já havia desenvolvido grande parte de seu trabalho, que hoje conhecemos como a Psicologia Profunda ou Psicologia Analítica. Graduado em Medicina com especialização em Psiquiatria pela Universidade da Basileia em 1900, já no seu trabalho de Doutorado Jung abordava fenômenos espirituais, como as experiências anômalas.

A abordagem complexa e fora do comum da personalidade humana de Jung teve um impacto considerável em uma vasta gama de disciplinas, principalmente na psiquiatria, história cultural, sociologia, economia, ciência política, filosofia e religião. Reconhecido pela comunidade intelectual em geral, Jung recebeu títulos honorários das Universidades de Harvard e Oxford e foi reconhecido como uma influência poderosa no trabalho de vários estudiosos. Jung fez várias contribuições importantes e duradouras para a Psicologia (SCHULTZ & SCHULTZ, 2004, p. 109).

Em carta datada de 23 de janeiro de 1961, Bill Wilson, faz um sincero agradecimento a C.G. Jung, atribuindo a ele uma grande parcela de responsabilidade pela existência da Irmandade de Alcoólicos Anônimos, que já a mais de 25 anos era responsável pela recuperação de milhões de alcoolistas no mundo todo.

<sup>3</sup> JUNAAAB, Os Doze Passos e As Doze Tradições. São Paulo: Junta de Serviços Gerais de Alcoólicos Anônimos do Brasil, 2005.

Meu Caro Dr. Jung, Esta carta há muito lhe deveria ter sido enviada. Devo primeiramente apresentar-me ao Senhor como Bill W. um dos cofundadores das sociedades dos Alcoólicos Anônimos. Embora seja provável que o Sr. Já tenha ouvido falar de nós, com certeza ignora que uma conversa que manteve com um de seus pacientes, Mr. Rowland, nos idos de 1930, tornou-se uma das regras fundamentais da nossa Sociedade. Embora Mr. Rowland tenha nos deixado há muito tempo, o registro de sua inesquecível experiência, enquanto sob os seus cuidados, passou definitivamente para a nossa história e é a que passo a lhe relatar: Tendo Mr. Rowland esgotado todos os recursos para livrar-se do alcoolismo, tornou-se em 1931 seu paciente, permanecendo em tratamento, se não me engano durante mais ou menos um ano; após este tempo deixou-o cheio de confiança e com a mais irrestrita admiração pelo Senhor. Contudo para a sua enorme consternação, retornou ao velho hábito. Convencido de que o senhor era a sua “tábua de salvação”, voltou ao tratamento. O relato do diálogo entre ambos veio a tornar-se o primeiro elo de uma corrente de acontecimentos, que terminaram por induzir a fundação de nossa Sociedade. (...) Quando ele lhe perguntou se então não haveria para ele alguma esperança, o Senhor lhe respondeu que poderia haver sim e que esta seria a de tornar-se o sujeito de uma genuína experiência espiritual ou religiosa - em resumo, de uma autêntica conversão. Tal experiência poderia motivá-lo mais que outra qualquer, disse-lhe o Senhor. Mas preveniu-o de que conquanto tais experiências tivessem acontecido a alguns alcoólicos, elas eram comparativamente raras. E recomendou-lhe que se colocasse em uma atmosfera religiosa e que esperasse. Esta foi a substância do seu conselho. (...) Muitos elementos do A. A. são estudiosos de sua obra. O Senhor endereçou-se especialmente em sua direção devido a sua convicção de que o homem é mais que o intelecto, as emoções e dois dólares de medicamentos. Os panfletos e outros materiais que lhe envio mostrar-lhe-ão o quanto a nossa sociedade vem crescendo, desenvolvendo o seu espírito de unidade e como ela vem estruturando as suas bases. O Senhor gostará provavelmente de saber que além da experiência espiritual, muitos A. A. vêm ingressando em outras experiências psíquicas, com considerável força cumulativa. Outros membros, depois de recuperados nos A. A. têm sido muito

ajudados pelos seus assistentes e alguns são estudiosos do I Ching e do admirável prefácio que o senhor fez para este livro. Esteja certo de que como ninguém mais, o senhor ocupa destacada posição no afeto e na história de nossa sociedade. Muito grato ao Senhor, William G. W. (JUNG, 2003, p. 315).

Em carta endereçada a Bill Wilson, datada de 30 de janeiro de 1961, C.G Jung responde da seguinte forma:

Caro Sr. W., A sua carta foi-me realmente bem-vinda. Não tive mais notícias de Rowland H. e muitas vezes desejei conhecer o seu destino. O diálogo que mantivemos, ele e eu, e que ele muito fielmente lhe transmitiu teve um aspecto que ele mesmo desconheceu. A razão pela qual não pude dizer-lhe tudo foi que naquela época eu tinha que ser excessivamente cuidadoso com tudo o que dizia. Eu havia descoberto que estava sendo de todas as maneiras mal interpretado. Portanto, tive que ser muito cuidadoso ao conversar com Rowland H. Mas o que eu realmente concluí sobre o seu caso foi o resultado das minhas inúmeras experiências com casos semelhantes ao dele. A sua fixação pelo álcool era o equivalente, em nível mais baixo, da sede espiritual do nosso ser pela totalidade, expressa em linguagem medieval, pela união com Deus. Como poderia alguém expor tal pensamento sem ser mal interpretado em nossos dias? O único caminho correto e legítimo para tal experiência é que ela aconteça para você na realidade e ela só pode acontecer se você procurar um caminho que o leve a uma compreensão mais alta. E você poderá ser conduzido a esta meta pela ação da graça, pela convivência pessoal honesta com os amigos ou através de uma educação mais alta da mente, para além dos limites do mero racionalismo. Vi pela sua carta que Rowland H. escolheu a segunda opção que, nas suas circunstâncias era, sem dúvida, a melhor. Estou firmemente convencido de que o princípio do mal prevalecente no mundo, conduz as necessidades espirituais, quando negadas à perdição, se ele não for contrabalançado por uma experiência religiosa ou pelas barreiras protetoras da comunidade humana. Um homem comum desligado dos planos superiores, isolado de sua comunidade, não pode resistir aos poderes do mal, muito propriamente chamados de demônio. Mas o uso de tais palavras nos leva a tais enganos que

temos que nos manter afastados delas, tanto quanto possível. Eis as razões porque não pude dar a Rowland H. plena e suficiente explicação. Estou arriscando-me a dá-las a você por ter concluído pela sua carta decente e honesta, que você já adquiriu uma visão superior do problema do alcoolismo, bem acima dos lugares comuns que, via de regra, se ouvem sobre ele. Veja você, “álcool” em latim significa “espírito”, e você, no entanto, usa a mesma palavra tanto para designar a mais alta experiência religiosa como para designar o mais depravador dos venenos. A receita então é “spiritus” contra “spiritum”. Agradecemos você novamente por sua amável carta, eu me reafirmo. Seu sinceramente, C. G. Jung (JUNG, 2003, p. 315).

Esse sincero agradecimento e reconhecimento que Bill Wilson fez a C.G. Jung ocorreu em momento muito oportuno, uma vez que poucos meses depois Jung veio a falecer e a sua resposta a Bill é uma de suas últimas cartas publicadas (JUNG, 2003, p. 315).

Bill Wilson, cofundador de Alcoólicos Anônimos, atuava como corretor de valores em Wall Street na década de 40 do século passado. Era um homem de rara inteligência, refinado senso de humor e uma extrema criatividade. Era bem sucedido em tudo o que fazia, exceto uma coisa: não conseguia controlar a sua compulsão pelo beber exagerado e por inúmeras vezes fora internado em clínicas psiquiátricas com sérias complicações por intoxicação alcoólica. Bill Wilson foi internado no Towns Hospital, em Nova Iorque, três vezes, somente no ano de 1934. Em sua terceira e última estadia, ele mostrou sinais de *delirium tremens* e foi tratado pelo seu velho conhecido e amigo: Dr. William D. Silkworth. O médico, contudo, o havia declarado como um caso perdido, tamanha a gravidade de sua doença. Nessa última internação em dezembro de 1934, Bill relatou ao Dr. Silkworth ter vivenciado um despertar espiritual – ou experiência numinosa. Quando ele saiu do Towns Hospital depois de uma estadia de sete dias, nunca mais voltou a beber e teve permissão do médico para voltar ao hospital sempre que desejasse para trabalhar com os alcoolistas que lá estavam internados e ajudá-los a também se recuperarem do alcoolismo. Foi assim que se iniciou a Irmandade de Alcoólicos Anônimos:

Um bêbado ajudando outros bêbados:<sup>4</sup>

Aquelas eram proposições revolucionárias e drásticas, mas, no momento em que as aceitei sem restrições, o efeito foi instantâneo. Houve uma sensação de vitória, seguida de uma paz e serenidade que eu nunca conhecera. Havia uma confiança ilimitada. Eu me sentia revigorado, como se uma lufada de ar puro soprasse do alto da montanha. Deus se aproxima pouco a pouco da maioria dos homens, mas Seu impacto em mim havia sido repentino e profundo. Por um momento fiquei alarmado. Chamei meu amigo, o médico, para lhe perguntar se eu ainda conservava minha sensatez. Ele me ouviu, maravilhado. Por fim, balançou a cabeça dizendo: “Aconteceu com você algo que não compreendo. Mas é melhor que você se agarre a isto. Qualquer coisa é melhor do que o estado em você estava.” (Alcoólicos Anônimos, 2001, p. 44).

Cinco meses após alcançar a sobriedade, em maio de 1935, Bill Wilson teve que fazer uma viagem de negócios à cidade de Akron, no Estado de Ohio, e para se manter sóbrio, sentiu a necessidade de procurar algum alcoolista naquela cidade para conversar e tentar ajudar, como vinha fazendo em Nova Iorque. Foi então apresentado ao Dr. Bob, médico cirurgião local que já estava prestes a perder sua licença para trabalhar devido ao alcoolismo. Dessa primeira conversa – que durou mais de cinco horas – nasceu a amizade entre esses dois alcoólicos e a Irmandade de Alcoólicos Anônimos, que tem como marco de fundação a data de 10 de junho de 1935: a data do último gole de cerveja do Dr. Bob (Alcoólicos Anônimos, 2001, p. 14).

Os dois novos amigos passaram então a ajudar outros alcoolistas na cidade e fundaram o primeiro Grupo de A.A. na cidade de Akron. Algum tempo depois Bill precisou retornar para Nova Iorque e lá fundou o segundo grupo. Um membro de N.Y. mudou-se para Cleveland e lá fundou o terceiro grupo. O programa de AA era tão bom que em poucos anos já havia grupos de AA espalhados por todo o mundo. A irmandade teve como marco a publicação do livro Alcoólicos Anônimos em 1939, quando se findou o período pioneiro e iniciou-se uma

<sup>4</sup> <https://www.aa.org.br/membros/comites/cahist/em-memoria-de/dr-william-duncan-silkworth>

prodigiosa reação em cadeia, quando os alcoólicos recuperados começaram a levar a mensagem a outros também alcoólicos, principalmente devido à excelente e contínua publicidade oferecida gratuitamente por revistas e jornais do mundo inteiro. Tanto os clérigos como os médicos apoiaram o novo movimento, encorajando-o e aplaudindo-o sem restrições. Alcoólicos Anônimos chegou a ser denominada pelo Papa João XXIII como o milagre do século XX no concílio Vaticano II. A obra se expandiu e atualmente o A.A. está presente em 186 países, contando com aproximadamente 120 mil grupos. O livro azul já vendeu mais de 135 milhões de exemplares, tendo sido traduzido para mais de 60 idiomas.<sup>5</sup>

No Brasil, o A.A. está presente desde 1947 e conta com aproximadamente 5 mil grupos. Só no município de Betim/MG, havia mais de vinte e cinco grupos cadastrados até um pouco antes da pandemia de Covid em 2020. Infelizmente, sabe-se que muitos grupos estão enfrentando sérias dificuldades em se manterem abertos devido à falta de renovação de seus membros, uma vez que na atualidade está cada vez mais rara a existência do alcoolista puro, sendo mais presente a dependência cruzada, em que o álcool é apenas mais uma droga entre tantas ingeridas pelo indivíduo. Entretanto, o propósito, a filosofia e metodologia de trabalho, o programa de recuperação, os Doze Passos de A.A. para a recuperação, serviram como base e foram adaptados para a criação de inúmeras Irmandades para o auxílio das pessoas nas mais variadas situações como: Narcóticos Anônimos, Neuróticos Anônimos, Fumantes Anônimos, dentre outras. Assim, só no município de Betim/MG estão atualmente funcionando 7 grupos de Narcóticos Anônimos com a mesma proposta de recuperação nascida com o A.A.<sup>6</sup>

<sup>5</sup> <https://jornalvozativa.com/noticias/alcoolicosanonimos-celebra-84-anos-de-existencia-no-mundo/#:~:text=Surgido%20no%20ano%20de%201935,com%20aproximadamente%20120%20mil%20grupos.>

<sup>6</sup> <https://na.org.br/listgroups/renderize.php?csr=10%7CCSR+Minas&services%5B%5D=10&services%5B%5D=67&services%5B%5D=68&services%5B%5D=69&services%5B%5D=66&services%5B%5D=70&services%5B%5D=71>

## OS DOZE PASSOS DE AA

**Primeiro Passo:** Admitimos que éramos impotentes perante o álcool - que tínhamos perdido o domínio sobre nossas vidas.

**Segundo Passo:** Viemos a acreditar que um Poder Superior a nós mesmos poderia devolver-nos a sanidade.

**Terceiro Passo:** Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus, na forma em que O concebíamos.

**Quarto Passo:** Fizemos minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos.

**Quinto Passo:** Admitimos perante Deus, perante nós mesmos e perante outro ser humano, a natureza exata de nossas falhas.

**Sexto Passo:** Prontificamo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter.

**Sétimo Passo:** Humildemente rogamos a Ele que nos livrasse de nossas imperfeições.

**Oitavo Passo:** Fizemos uma relação de todas as pessoas a quem tínhamos prejudicado e nos dispusemos a reparar os danos a elas causados.

**Nono Passo:** Fizemos reparações diretas dos danos causados a tais pessoas, sempre que possível, salvo quando fazê-las significasse prejudicá-las ou a outrem.

**Décimo Passo:** Continuamos fazendo o inventário pessoal e quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente.

**Décimo Primeiro Passo:** Procuramos, através da prece e da meditação, melhorar nosso contato consciente com Deus, na forma em que O concebíamos, rogando apenas o conhecimento de Sua vontade em relação a nós, e forças para realizar essa vontade.

**Décimo Segundo Passo:** Tendo experimentado um despertar espiritual, graças a estes passos, procuramos transmitir esta mensagem aos alcoólicos e praticar estes princípios em todas as nossas atividades.<sup>7</sup>

<sup>7</sup> <https://www.aaonline.com.br/ver.php?id=1&secao=1>

Além dos Doze Passos, que trazem sugestões para a recuperação individual de seus membros, a estrutura de A.A. conta também com as Doze Tradições de A.A. – que norteiam o funcionamento dos Grupos de A.A. – que foram forjadas a partir das experiências dos primeiros grupos e publicadas inicialmente em 1946. Mais tarde, essas Tradições foram confirmadas na primeira Conferência Internacional de A.A., realizada em Cleveland em 1950, dando ao A.A. sua forma, substância e unidade atuais. Mais adiante foram elaborados também os Doze Conceitos para Serviços Mundiais, totalizando 36 princípios básicos que visam assegurar que a metodologia de trabalho e as práticas diárias dos milhares de grupos da Irmandade no mundo todo, se mantenham fiéis à sua filosofia de vida e a seus princípios originais.

#### AS DOZE TRADIÇÕES DE A.A.

1. Nosso bem-estar comum deve estar em primeiro lugar; a reabilitação individual depende da unidade de A.A.;
2. Somente uma autoridade preside, em última análise, o nosso propósito comum – um Deus amantíssimo que Se manifesta em nossa Consciência Coletiva. Nossos líderes são apenas servidores de confiança; não têm poderes para governar;
3. Para ser membro de A.A., o único requisito é o desejo de parar de beber;
4. Cada Grupo deve ser autônomo, salvo em assuntos que digam respeito a outros Grupos ou a A.A. em seu conjunto;
5. Cada Grupo é animado de um único propósito primordial – o de transmitir sua mensagem ao alcoólico que ainda sofre;
6. Nenhum Grupo de A.A. deverá jamais sancionar, financiar ou emprestar o nome de A.A. a qualquer sociedade parecida ou empreendimento alheio à Irmandade, a fim de que problemas de dinheiro, propriedade e prestígio não nos afastem de nosso propósito primordial;

7. Todos os Grupos de A.A. deverão ser absolutamente autossuficientes, rejeitando quaisquer doações de fora;
8. Alcoólicos Anônimos deverá manter-se sempre não profissional, embora nossos centros de serviços possam contratar funcionários especializados;
9. A.A. jamais deverá organizar-se como tal; podemos, porém, criar juntas ou comitês de serviço diretamente responsáveis perante aqueles a quem prestam serviços;
10. Alcoólicos Anônimos não opina sobre questões alheias à Irmandade; portanto, o nome de A.A. jamais deverá aparecer em controvérsias públicas;
11. Nossas relações com o público baseiam-se na atração em vez da promoção; cabe-nos sempre preservar o anonimato pessoal na imprensa, no rádio e em filmes;
12. O anonimato é o alicerce espiritual das nossas Tradições, lembrando-nos sempre da necessidade de colocar os princípios acima das personalidades.<sup>8</sup>

Durante a Graduação no Curso de Psicologia tive a oportunidade de vivenciar a temática da dependência química dos dois lados do balcão – como se diz em A.A. – ou seja, havia sentido na pele o drama de ficar internado por dez dias, como paciente em uma clínica psiquiátrica para tratamento do alcoolismo e algum tempo depois estagiava nos Hospitais Galba Veloso, Raul Soares e no CERSAN/Oeste, em Belo Horizonte, na condição de acadêmico do curso de Psicologia. Até hoje não sei ao certo se as imagens e sensações que vivenciei naquela madrugada em 1995, foram realmente fruto do *delirium tremens* pela síndrome de abstinência alcoólica, que brotaram do meu inconsciente de forma violenta ou se foram provocadas por consciências desencarnadas adoecidas que tentavam a todo custo me fazer beber para aplacar os sintomas e continuar naquele processo autodestrutivo/suicida em que me encontrava. Por experiência própria, familiar e ao longo

<sup>8</sup> <https://www.aaonline.com.br/ver.php?id=1&secao=1>

desse 27 anos trabalhando com o alcoolismo e outras dependências, ficou muito evidente a influência de natureza espiritual tanto na instalação dos transtornos, quanto no processo de tratamento e recuperação dos dependentes.

No decorrer do curso de Psicologia Analítica, ao realizar o estudo dos mitos gregos e a jornada do herói, percebi inúmeras semelhanças na narrativa do mito dos doze trabalhos de Hércules, com os depoimentos e partilhas dos membros de A.A. durante as reuniões, a biografia dos fundadores de A.A. e a minha própria experiência pessoal. Até então, conhecia muito superficialmente o mito de Hércules, mas não imaginava a riqueza que a interpretação simbólica dos conteúdos da narrativa do mito poderia revelar.

## OS DOZE TRABALHOS DE HÉRCULES

Segundo a Mitologia Grega, Hércules era filho ilegítimo de Zeus, o soberano deus do Olimpo, que embora seja chamado de pai dos deuses e dos homens, era filho de Réia e Cronos. Por haver salvado seus irmãos do apetite voraz do pai Cronos, Zeus foi eleito por eles seu líder (BULFINCH, 2003). “Zeus era dotado de um temperamento ardente desde muito cedo e as suas diversas conquistas amorosas fizeram-no pai de um grande número de deuses, semideuses, ninfas, heróis e reis” (JULIAN, 2005, p. 209). O Senhor do Olimpo era casado com a deusa Hera, sua própria irmã, mas lhe era frequentemente infiel. Esse fato provocava em Hera – que seria a deusa protetora das mulheres casadas e dos nascimentos legítimos – uma grande ira, despertando-lhe o desejo de vingança e fazendo-a uma impiedosa perseguidora de suas rivais e dos filhos bastardos de seu marido. “Zeus escolheu Alcmena (esposa de Anfitrião, descendente de Perseu), que foi sua décima sexta mulher e sua última mortal, para gerar um herói superpoderoso, capaz de proteger os deuses e os homens da morte e, sobretudo que reinaria sobre a nobre casa de Perseu” (JULIEN, 2005, p. 103).

“De todos os filhos que Zeus teve em suas relações extraconjugais, Hércules parece ser o mais querido pelo pai e o mais odiado por sua esposa Hera, que jamais

deixaria de persegui-lo” (TOMMASI, 2015, p. 160).

O jovem Hércules teve vários mestres, mas era indisciplinado e explosivo. (...) Com 18 anos, tinha três metros de altura. Exagerava na comida e na bebida e, quando ficava com raiva, liberava a agressividade, perdia o controle de seus atos, transgredindo as normas sociais e morais. Seus excessos terminavam em brigas e mortes. Certa vez, resolveu fazer uma caminhada para pensar na vida, quando, em uma encruzilhada, surgiram duas mulheres. Uma era o Vício e a outra a Virtude. Hércules escolheu a segunda, e essa decisão deu um novo rumo ao seu destino; seria um caminho mais difícil, cheio de provas, mas, ao final, seria vitorioso (TOMMASI e SOARES, 2015, p. 158).

Assim, podemos pensar nessa tomada de decisão de Hércules como o primeiro passo de A.A., a aceitação ou admissão: Admitimos que éramos impotentes perante o álcool – que tínhamos perdido o domínio sobre nossas vidas:

O termo (aceitação) ocorre no significado de reconhecer, acolher, admitir e tolerar, por parte da consciência, aquelas partes de si que para a própria consciência foram (e continuam a ser) desconhecidas, porque inaceitáveis, inadmissíveis ou intoleráveis. Neste sentido geral, que é “dado”, fala-se especificamente de aceitação da sombra, isto é, dos aspectos da própria personalidade considerados genericamente negativos (PIERI, 2022, pag. 16).

Ainda de acordo com o mito, diante dessa nova resolução, Hércules casou-se com Megara, filha de Creonte, com quem teve vários filhos (TOMMASI e SOARES, 2015). Contudo Hera, irada e sempre em busca de vingança, fez com que Hércules fosse tomado de uma súbita loucura e em seu delírio, julgando enfrentar ciclopes inimigos, matasse a esposa e os próprios filhos.

Qualquer semelhança com a biografia de Bill Wilson e com a nossa própria experiência não é mera coincidência. Quais seriam as verdadeiras causas desse delírio e dessa loucura temporária? Seria esse o preço que se paga ao se renunciar ao vício em favor da virtude? No caso específico do mito, Hércules pagou um preço muito alto por sua invigilância.

Diante da tragédia familiar (TOMMASI e SOARES, 2015) Hercules – tomado de profundo remorso – já entrou nos segundo e terceiro passos de A.A., admitindo a existência e pedindo auxílio a um Poder Superior a ele mesmo (Os deuses) para que lhe ajudassem a se redimir perante sua própria consciência e fazer a reparação dos danos causados.

TOMMASI (2015), relata que a orientação que Hércules recebeu do oráculo foi a de que ele procurasse Euristeu – seu rival e primo – rei de Micenas, Tirinto e Argos, oferecendo a ele seus serviços por 12 anos, para cumprir tudo o que lhe fosse determinado. De acordo com o mito, mais uma vez, a deusa Hera interferiu na situação e manipulou o Rei Euristeu para que ele solicitasse somente tarefas impossíveis a Hércules. Entretanto, fazendo-se uma leitura simbólica do mito, foi através da execução desses trabalhos que Hércules realizou o seu processo de individuação.

O mito de Héracles tem de fato as características de um processo de individuação, ou seja, as expedições aos quatro pontos cardeais, os quatro filhos, a submissão ao feminino (Ónfale), que simboliza o inconsciente, o autosacrifício e renascimento causado pela vestimenta de Dejanira (JUNG, 2000, p. 319).

O primeiro trabalho que o Rei Euristeu deu a Hércules foi matar o leão do povoado de Neméia, que segundo o mito, aterrorizava a região, pois devorava tudo o que encontrava pela frente. Como a pele do leão era impenetrável a suas armas, Hércules precisou encurralar a fera em sua toca e estrangulá-la com as próprias mãos. Muito provavelmente o golpe aplicado nas artes marciais japonesas e muito utilizado pelas forças de segurança, também chamado de gravata – que consiste no estrangulamento do oponente – leva o nome de mata-leão devido a esse mito. “Simbolicamente, dominar o leão significa tornar-se consciente da própria força e aprender a usá-la com sabedoria.” (TOMMASI e SOARES, 2015, p. 164). Logo nesse primeiro trabalho Hércules deu mostras de sua astúcia ao planejar sua ação e mais tarde confeccionar uma capa com a pele indestrutível do leão para os futuros trabalhos, mas teve um dedo devorado pela fera, advertindo-o dos perigos

que ainda deveria enfrentar, uma vez que só estava iniciando a sua jornada.

O segundo trabalho de Hércules foi dominar a hidra do pântano de Lerna, que era uma terrível criatura em forma de serpente, com nove cabeças, sendo uma delas imortal, que atacava quem ficasse preso nas areias movediças. Em um sentido simbólico podemos pensar o pântano e a areia movediça como o lado negativo do nosso inconsciente e as cabeças da hidra como os pensamentos, tendências e aspectos autodestrutivos que precisam ser extirpados, mas que se renovam se houver um verdadeiro despertar do ser, uma ampliação da consciência que permita que a transformação seja autêntica e consistente. A cada cabeça cortada da hidra, nasciam duas em seu lugar, por esse motivo Hércules precisou da ajuda de seu sobrinho Iolau, para cauterizar imediatamente com uma tocha, a cabeça da hidra cortada por Hércules para evitar que surgisse outra em seu lugar. Há uma máxima nos grupos de mútua ajuda como o A.A. que preconiza que o processo de recuperação é individual, mas não solitário, quando afirma que “a reformulação de vida é uma coisa que só você pode fazer, mas você não pode fazer só”<sup>9</sup>. A solução encontrada para a cabeça imortal da hidra cortada foi enterrá-la viva e colocar sobre ela uma enorme pedra.

O terceiro trabalho de Hércules foi capturar o javali do Monte Erimanto, que assolava as florestas da região. Antes de iniciar essa missão, Hércules envolveu-se em outra confusão provocada pelo abuso da bebida, que culminou com a morte de seu amigo, o centauro Folo. Ao que tudo indica, apesar de ter extirpado a maioria de suas más tendências no trabalho anterior, a solução de colocar uma pedra sobre o problema – a cabeça imortal da hidra – não o resolveu, uma vez que a energia deletéria daquela representação ainda estava viva, latente, esperando apenas uma queda da vigilância para ser desenterrada e provocar uma recaída.

Hércules é o próprio javali, comilão, lascivo, impetuoso, leva a vida com ardor e paixão. A domesticação do Javali representa controle e discernimento. Simboliza uma energia que fica à disposição para ser utilizada de modo produtivo. Ao receber

<sup>9</sup> Expressão comum e parte da tradição oral nos grupos. Não encontramos referências bibliográficas.

a missão de capturar o javali, simbolicamente o herói é desafiado a aprender a conter seus impulsos impetuosos (TOMMASI e SOARES, 2015, p. 170).

O quarto trabalho de Hércules foi capturar a corça sagrada de Cerineia, que segundo a mitologia grega, fora um presente da ninfa Taigete à deusa da natureza Artemis. Essa corça possuía pés de bronze e chifres de ouro – características peculiares – que “representavam a sua condição espiritual, a força da alma, ou seja, era um ser divino (...) sagrado, simbolizando as qualidades espirituais que são difíceis de se alcançar.” (TOMMASI e SOARES, 2015, p. 172). A conquista da sabedoria e da iluminação é tão difícil que de acordo com o mito, Hércules perseguiu a corça pelo período de um ano, para finalmente alcançá-la adormecida debaixo de uma macieira (a árvore do conhecimento), conduzi-la em segurança à presença do Rei Euristeu para depois libertá-la, pois os dons espirituais não podem pertencer definitivamente a ninguém e devem ser buscados com humildade e perseverança ao longo de toda a jornada.

O quinto trabalho de Hércules foi afugentar os pássaros que habitavam o Pântano de Estinfale, que segundo o mito, possuíam bicos de ferro e penas de bronze, produziam um barulho ensurdecedor e eram tantos que quando alçavam voo, bloqueavam a luz do sol. Mais uma vez temos aqui o pântano representando o lado obscuro do ser, a podridão e a morte. Os pássaros barulhentos são como os milhares de pensamentos sombrios, negativos e infelizes que geramos no dia a dia, sem perceber a sua natureza mórbida e as consequências que alimentar tais pensamentos podem trazer a nossa saúde geral e os danos que esse adoecimento pode nos causar. Afastar tais pensamentos é como afugentar esses pássaros. Contudo, para que esses pensamentos não voltem e com eles não venham os antigos comportamentos destrutivos, há que se manter a vigilância e campo mental povoado por pensamentos de outra natureza. A melhor forma de remover os maus pensamentos da consciência é colocar bons pensamentos em seu lugar.

O sexto trabalho de Hércules foi limpar os estábulos do Rei Augias, que segundo o mito, nunca haviam sido limpos e acumulavam toneladas de esterco que

causavam mau cheiro e a contaminação atingia as cidades vizinhas provocando doenças (TOMMASI e SOARES, 2015, p. 179). O que a princípio parecia ser uma tarefa humilhante, foi habilmente resolvido por Hércules que desviou o curso de dois rios, fazendo com que suas águas lavassem as baías dos estábulos e ainda fertilizassem toda a região. Nesse trabalho Hércules promove a transformação de algo que era a princípio um fator negativo e prejudicial em algo positivo e útil. Esse processo lembra a proposta do quarto passo de A.A., quando propõe um *minucioso inventário moral de nós mesmos*, em que nos deparamos com a parte suja de nossa alma, com a nossa sombra e todas as implicações que ela nos acarreta.

Há uma narrativa – a lenda dos balaios – que conheci em uma reunião de Estudos dos Passos de AA e cuja fonte também não consegui localizar para referenciar nesse trabalho, que diz o seguinte: É como se a humanidade toda caminhasse em uma enorme fila indiana, um indivíduo atrás do outro, porque nenhum de nós vai ser o primeiro a realizar alguma atividade e jamais será o último a fazer a mesma coisa. Desde os primórdios da evolução humana vamos seguindo os passos daqueles que nos antecederam, aprendendo com suas experiências e vivenciando outras que servirão de aprendizado para aqueles que vierem depois de nós.

Nessa enorme fila indiana, cada ser leva consigo dois balaios atados ao corpo: um à frente, colado ao abdome e outro nas costas. No balaio da frente colocamos todas aquelas coisas das quais nos orgulhamos em nós mesmos – as nossas supostas virtudes e qualidades – e estufando o peito, saímos por aí ostentando a nossa luz. Por outro lado, no balaio de trás escondemos tudo aquilo do qual nos envergonhamos de nós mesmos: os nossos defeitos de caráter, vícios, a nossa sombra, evitando ao máximo olhar para essas coisas e muito menos permitir que outros as vejam.

Contudo, nos esquecemos de que como estamos caminhando em fila indiana, estou olhando para o balaio de trás daquele que caminha à minha frente. Só estou visualizando as suas imperfeições e ele não está vendo as minhas virtudes. Por outro lado, aquele que vem atrás de mim também só está enxergando a minha sombra e não

faz a mínima ideia do que levo no balaio da frente.

A proposta do quarto passo de AA é fazer a inversão desses dois balaioes, passando o balaio da sombra para frente e tendo a coragem de olhar para as imperfeições com honestidade, para realmente me conhecer como sou. Quando colocar esse conteúdo diante dos meus olhos, todos os objetos que estiverem nele serão iluminados por minha tomada de consciência e a minha percepção sobre esse objeto, fatalmente sofrerá uma alteração. Ao trazer esse conteúdo que estava oculto, escondido (inconsciente) para a luz estarei promovendo o processo de expansão da consciência, ou seja: a individuação.

Ainda segundo essa narrativa, à medida em que nos *iluminamos* ou integramos determinada características da sombra contidos no inconsciente, vamos transferi-la para o balaio de trás. Como exemplo: vamos supor que ao encarar meu balaio da sombra de frente, percebo que tem um enorme complexo de orgulho me fitando bem nos olhos. Se esse sentimento estiver me incomodando e atrasando o meu processo de *crescimento*, não tenho como simplesmente jogá-lo fora e seguir meu caminho, mas posso trabalhá-lo com diligência, calma e perseverança, até que finalmente essa energia possa ser transformada em algo positivo e transferida para o balaio de trás. Logo, ao longo do processo – que pode levar uma vida inteira – esse orgulho poderá dar lugar a uma serena humildade, que uma vez reposicionada no balaio de trás, vai permitir que aquele que vem depois de mim possa perceber a minha transformação.

O sétimo trabalho de Hércules – que o executou com relativa facilidade – foi capturar o Touro enlouquecido da Ilha de Creta e entregá-lo ao rei Euristeu que o soltou, para mais tarde ser capturado e sacrificado por Teseu (TOMMASI e SOARES, 2015, p. 181). Esse trabalho ainda guarda uma relação com o quarto passo de A.A., na medida em que favorece o autoconhecimento do sujeito, a partir do reconhecimento e da superação de seus instintos mais primitivos, já encaminha para a prática do quinto passo, quando admitimos o que antes era negado, vislumbramos a natureza exata de nossas falhas e a percepção do nosso ser espiritual fica mais

clara, surgindo a esperança da renovação.

Nos mitos, montar um animal significa controlar as forças instintivas que ele representa. O símbolo do touro relaciona-se com os desejos, os instintos, o aspecto animal e o mundo material de cada um. Esse trabalho refere-se à necessidade de autocontrole sobre os desejos e não sermos controlados por eles. Deve-se dominar e conduzir o desejo instintivo para metas cada vez mais elevadas (TOMMASI e SOARES, 2015, p. 182).

O oitavo trabalho de Hércules foi capturar as éguas de Diomedes, rei da Trácia, que as havia criado alimentando-as com carne humana, “fazendo com que se tornassem muito ferozes, simbolizando o mau uso que se pode fazer do poder instintivo, as tendências destrutivas descontroladas que se voltam contra o próprio criador.” (TOMMASI e SOARES, 2015, p. 184). Nesse trabalho mais uma vez nosso herói cometeu a falha de relaxar em sua missão e confiar a finalização do trabalho a seu amigo Abderes, para poder comparecer a um casamento. Ao retornar do festim, seu amigo havia sido devorado pelas éguas, que só eram mansas com o seu dono. Essa nova recaída que custou a vida do amigo deixou bem claro que o processo de individuação é pessoal e intransferível, é árduo e requer coragem e determinação para ser levado a cabo. “Ao retomar suas tarefas após um fracasso, a pessoa comum, assim como o herói, compreende que deve reconhecer os próprios erros, *reparar os danos* causados e perseverar” (TOMMASI e SOARES, 2015, p. 185). Sincronisticamente, aqui identificamos uma relação evidente entre o oitavo trabalho de Hércules com o oitavo passo de A.A.: a reparação dos danos causados.

O nono trabalho de Hércules foi tomar o cinturão de ouro e pedras preciosas de Hipólita, a rainha das Amazonas, mulheres guerreiras, livres e independentes, que não se submetiam ao domínio masculino (TOMMASI e SOARES, 2015, p. 187). Nesse trabalho Hércules precisou contar com ajuda de seus amigos, uma vez que a solução pacífica encontrada por Hipólita ao dar o cinturão a Hércules como prova de amor, foi sabotada pela inveja e a intriga da deusa Hera que levou ao confronto violento – desnecessário – que culminou com a morte da rainha das Amazonas. O encontro com o

princípio feminino era fundamental para que Hércules continuasse em busca de seu aprimoramento pessoal, mas não a sua destruição. De acordo com o mito, “a deusa Hera rege o casamento, a união entre homem e mulher (...) no âmbito psicológico, isso significa que o poder sexual feminino deve estar associado ao masculino na união dos opostos e não em conflito ou disputa de poder.” (TOMMASI e SOARES, 2015, p. 188).

O décimo trabalho de Hércules foi capturar o gado vermelho de Gerião, cujo nome significa “gritão”, que representa o poderoso tirano, que grita, tentando impor suas vontades através da subjugação e do medo. Esse estranho ser com três cabeças, seis braços e apenas duas pernas ainda contava com os serviços de outro gigante, Euritião, um cachorro de duas cabeças e um dragão de sete cabeças para proteger o seu gado. Como simbolicamente cada um desses personagens representa um aspecto – consciente ou inconsciente – do indivíduo a ser trabalhado, penso que exceto o dragão, que geralmente guarda tesouros ocultos em cavernas nas florestas do inconsciente, os demais personagens poderiam ser perfeitamente aspectos do próprio ego de Hércules. O ego adoecido muitas vezes se comporta dessa forma e cumprir as suas exigências todo o tempo pode trazer consequências bastante adversas ao sujeito.

O décimo primeiro trabalho de Hércules foi capturar Cérbero, o cão do Hades ou reino dos mortos, como é descrito na mitologia. Cérbero, era um cão feroz de três cabeças e cauda de dragão que vigiava a passagem estreita e escura do reino dos mortos e a sua função era impedir que os vivos entrassem e os mortos saíssem dali (TOMMASI e SOARES, 2015, p. 191). De acordo com o mito, nessa missão, além de alcançar seu objetivo, Hércules aproveitou para libertar do inferno seu amigo Teseu, que ali se encontrava preso desde a frustrada missão de resgate de Perséfone, com seu amigo Pírito (BULFINCH, 2003, p. 189). Essa descida aos infernos se assemelha à chegada ao *fundo do poço*, geralmente necessária à tomada de consciência do indivíduo, que se encontra dependente do álcool ou de outras drogas, antes de admiti-lo e se dispor a iniciar o seu processo de recuperação. É necessário que morra o homem velho, para que o homem novo

possa nascer.

A viagem ao mundo subterrâneo, em que o herói encontra-se com os monstros místicos, constitui uma prova e a condição para a sua evolução. Ao desafiar o medo de morrer, descobre sua força e capacidade de viver. A morte simbólica faz parte da busca pelo conhecimento e transformação de si mesmo (TOMMASI e SOARES I, 2015, p. 193).

Por fim, o décimo segundo trabalho de Hércules foi colher as maçãs de ouro do Jardim das Hespérides, filhas de Atlas. Segundo o mito, Hércules vagou por todas as direções em busca da árvore sagrada do conhecimento e durante a sua jornada passou por várias experiências que o tornaram mais apto a alcançar o seu objetivo. Após um longo percurso de lutas, enfrentamento e superação dos monstros ocultos na sombra, Hércules finalizou os seus doze trabalhos com chave de ouro, valendo-se não só da força bruta, mas usando a inteligência, a diplomacia e a astúcia para obter ajuda do próprio Atlas para buscar as maçãs de ouro para lhe entregar. Além disso, mais uma vez Hércules demonstrou altruísmo ao libertar o titã Prometeu das correntes que o mantinham preso ao Monte Cáucaso, como punição de Zeus por haver roubado o fogo dos céus e entregado à humanidade, permitindo que pudéssemos desenvolver a civilização e as artes (JULIEN, 2005, p. 180). Essa busca da verdade e do conhecimento simbolizada no mito se assemelham ao processo de individuação proposto por C.G. Jung e vem corroborar os três legados de Alcoólicos Anônimos: Unidade, Serviço e Recuperação. Não haverá a recuperação individual se não houver o serviço ao próximo e o espírito de unidade de princípios e propósitos entre os seus membros.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Fazendo uma analogia de nossa experiência pessoal com o mito de Hércules, não cometi literalmente o assassinato de minha primeira família, mas meu primeiro casamento durou menos de três anos, muito possivelmente em virtude de meu comportamento imaturo e prepotente, pois já fazia o uso de bebidas alcoólicas diariamente. Não estaria eu matando os

sonhos daquela primeira esposa e os filhos que poderiam advir se o casamento fosse adiante?

Ao ingressar em A.A. anos depois, me deparei com os Doze Passos sugeridos para a recuperação individual de seus membros. É surpreendente, como esses doze passos têm tudo a ver com a jornada do herói, com o processo de individuação e outros conteúdos teóricos da Psicologia Analítica.

A individuação, em geral, é o processo de formação e particularização do ser individual e, em especial, é o desenvolvimento do indivíduo psicológico como ser distinto do conjunto, da psicologia coletiva. É, portanto, um processo de diferenciação que objetiva o desenvolvimento da personalidade individual. (...) O processo psicológico da individuação está intimamente vinculado à assim chamada função transcendente, porque ela traça as linhas de desenvolvimento individual que não poderiam ser adquiridas pelos caminhos prescritos pelas normas coletivas. (...) A individuação coincide com o desenvolvimento da consciência que sai de um estado primitivo de identidade. Significa um alargamento da esfera da consciência e da vida psicológica consciente (JUNG, 2015, p. 485).

Assim, a começar pelo primeiro passo de AA: “Admitimos que éramos impotentes perante o álcool – que tínhamos perdido o domínio sobre nossas vidas” (JUNAAB, 2005, p. 2), até o décimo segundo passo: “Tendo experimentado um despertar espiritual, graças a estes passos, procuramos transmitir esta mensagem aos alcoólicos e praticar estes princípios em todas as nossas atividades.” (JUNAAB, 2005, p. 5). Os doze passos de A.A. propõem uma expansão da consciência, *uma reformulação de vida*, em que o indivíduo, tendo alcançado a sua libertação do jugo do álcool passa a servir à coletividade ajudando outros doentes como ele. Ao longo de sua jornada no processo de recuperação, o membro de Alcoólicos Anônimos que verdadeiramente leva a sério sua programação vai encontrar a coragem necessária para se confrontar com a sua própria sombra, se aceitar como é, para depois, paradoxalmente buscar modificar aquilo que o está prejudicando e o impedindo de olhar a vida de frente, enfrentar seus desafios e superá-los. Esta é a mesma proposta de expansão da consciência

expressa no processo de individuação de C. G. Jung.

Há quem especule que o programa de Alcoólicos Anônimos seja estritamente comportamental, no que discordamos. Somente o primeiro passo faz referência à droga – o álcool – e à impotência do ser humano. Todos os demais onze passos são estritamente espirituais, pois propõem uma reformulação de vida e a reconexão (religare) da criatura com o criador (na forma em que o concebemos). Esses passos não se aplicam apenas àqueles que têm problemas com substâncias psicoativas. Se substituirmos o termo *álcool* no primeiro passo, por *sombras*, teremos um roteiro seguro para a ampliação de nossa consciência e a integração dos conteúdos inconscientes à nossa totalidade e a realização do processo de individuação.

No mito de Hércules, durante a execução de seus doze trabalhos, nosso herói teve que aprender a domar a sua violência e sua agressividade, superar vícios, substituir impulsos instintuais por sabedoria e paciência, vencer o egoísmo, reconhecer e usar a sua intuição e construir laços afetivos duradouros. Ao final de sua jornada, exauridas as suas energias físicas e materiais, Hércules foi morar no Olimpo, em sua essência espiritual, onde a juventude é eterna.

A reforma íntima que ocorre no indivíduo que adere ao programa de A.A. é estritamente espiritual. Nesse ponto já adentramos o campo do numinoso, pois o que acontece na vida do indivíduo é um verdadeiro *milagre*. Não há nada mais sagrado do que o retorno à verdadeira vida que acontece com as pessoas que se dispõem a praticar integralmente os doze passos.

Assim, concluímos que a Jornada do Herói descrita no mito de Hércules, a vivência do numinoso, do sagrado e da espiritualidade e o processo de individuação proposto por C.G. Jung, se alinham e vão ao encontro do processo de reformulação de vida propostos pelos Doze Passos de Alcoólicos Anônimos.

## REFERÊNCIAS

BULFINCH, T. O Livro de Ouro da Mitologia Grega. Rio de Janeiro: Ediouro, 2003

CHEVALIER, J.; CHEERBRANT, A. Dicionário de Símbolos. Rio de Janeiro: José Olympio, 2020.

JULIEN, N. Dicionário Rideel de Mitologia. São Paulo: Rideel, 2005.

JUNAAB, Alcoólicos Anônimos. São Paulo: Junta de Serviços Gerais de Alcoólicos Anônimos do Brasil, 2005

JUNAAB, Os Doze Passos e As Doze Tradições. São Paulo: Junta de Serviços Gerais de Alcoólicos Anônimos do Brasil, 2005.

JUNG, C. G. Cartas de C. G. Jung: volume III, 1956-1961; editado por Aniela Jaffé em colaboração com Gerhard Adler; Petrópolis, RJ: Vozes, 2003.

JUNG, C.G. Memórias, Sonhos, Reflexões. Rio de Janeiro: Nova Fronteira. 2016

JUNG, C.G. Os arquétipos e o inconsciente coletivo. O.C. vol. 9/1 Petrópolis, RJ : Vozes, 2000.

JUNG, C. G; Tipos psicológicos. O.C. vol. 6. Petrópolis, Vozes, 2015.

PIERI, P. F, Dicionário Junguiano. São Paulo, Vozes/Paulus, 2022

TOMMASI, S.M.B. SOARES, L.F.M. O Herói nos mitos gregos. Rio de Janeiro: WAK, 2015

SCHULTZ, Duane P. SCHULTZ, Sydney Ellen. Teorias da Personalidade. São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2004.

WEIL, Pierre. A Revolução Silenciosa – Autobiografia Pessoal e Transpessoal. Pensamento, São Paulo. 1983

## REFERÊNCIAS ELETRÔNICAS

<https://www.aaonline.com.br/ver.php?id=1&secao=1>

<https://www.aa.org.br/membros/comites/cahist/em-memoria-de/dr-william-duncan-silkworth#:~:text=%E2%80%9CBill%20Wilson%2C%20cofundador%20de%20Alco%20C3%B3licos,tratado%20com%20a%20cura%20Beiladonna.>

<https://jornalvozativa.com/noticias/alcoolicos-anonimos-celebra-84-anos-de-existencia-no-mundo/#:~:text=Surgido%20no%20ano%20de%201935,com%20aproximadamente%20120%20mil%20grupos.>

<https://na.org.br/listgroups/renderize.php?csr=10%7CCSR+Minas&services%5B%5D=10&services%5B%5D=67&services%5B%5D=68&services%5B%5D=69&services%5B%5D=66&services%5B%5D=70&services%5B%5D=71&services%5B%5D=72&services%5B%5D=73&services%5B%5D=74&services%5B%5D=79>