



## DÉCIMO PASSO.

**“ CONTINUAMOS FAZENDO O INVENTÁRIO PESSOAL E, QUANDO ESTÁVAMOS ERRADOS, NÓS O ADMITÍAMOS PRONTAMENTE”.**

Por : Emílio M.

**01.** O que e como entendo e tento praticar o Décimo Passo de A.A., nesta data, em meu nome e não no da Irmandade. (Enumero os parágrafos para facilitar os debates nos Seminários).

**02.** Os Três Primeiros Passos são a base, o alicerce sólido sobre o qual vou reedificar a minha nova vida, o meu “EU” espiritual. Do Quarto ao Nono Passo tenho todo o material para esta reedificação. Com o exercício do Décimo ao Décimo Segundo Passo encontro os recursos para a manutenção desta reedificação. Só fachada bonita não resolve. Se a base não for firme, tudo poderá ruir. Igualmente, faltando a conservação a fachada ficará feia e será desprezada.

Uso esta analogia para uma melhor compreensão. Ela pode ser aceitável. Não que haja uma dicotomia ou aglutinação dos Passos. Eles são um continuo caminhar para o despertar espiritual.

Os primeiros nove Passos são um magnífico preparo para uma nova vida. À partir do Décimo Passo minha maneira de viver o cotidiano torna-se cada vez melhor. Neste Passo, A.A. sugere-me manter o equilíbrio emocional, sob quaisquer circunstâncias. Agora em paz com o passado, invisto no hoje, neste presente segundo – milagre que jamais se repetirá - e sigo em busca de um futuro ainda mais promissor.

“Nosso primeiro alvo deve ser o desenvolvimento do autodomínio, que é a mais alta das prioridades. Quando falamos ou agimos precipitada ou imprudentemente, nossa capacidade de fazer justiça e ser tolerante se evapora imediatamente. Uma só palavra dura ou um julgamento leviano pode estragar nossas relações com outra pessoa por todo um dia ou, talvez, um ano, nada traz mais proveito do que o controle da língua ou da caneta. Devemos evitar a crítica mal – humorada e os argumentos contundentes. O mesmo vale para o amuo ou o desdém silencioso. Estas são armadilhas para as emoções feitas com orgulho e espírito de vingança. Precisamos o quanto antes nos desviar dessas armadilhas. Quando sofremos a atração dessas iscas, devemos estar preparados para recuar um passo e ganhar tempo para refletir. Pois não poderemos sequer pensar ou agir de maneira certa antes que o domínio próprio tenha se tornado em nós um hábito automático”.

**03.** Oportuno relembrar o exemplo que mencionei no Terceiro Passo: Pintores famosos do mundo inteiro foram convidados para um grande concurso com esta proposta: - “Vocês devem pintar um quadro capaz de refletir serenidade”. Concorreram quadros retratando as mais belas paisagens como: Famosos e belos jardins, plácidos lagos cercados pela natureza; grandes e formosas planícies multicolores, predominando o verde nas mais variadas tonalidades; exuberantes montanhas com frondosas árvores e rochas, cujas alturas eram salpicados de gelo e, em seus picos por eternas geleiras. O quadro vencedor retratava uma assustadora ressaca, uma tormenta no mar, um verdadeiro maremoto. Aparecia também, além do mar e da praia, parte do continente com arbustos retorcidos pelo vendaval. Num dos arbustos um pássaro, em seu ninho, que apesar da plumagem molhada e desalinhada, serena e tranquilamente cuidava de seus filhotes.

Diante dos protestos dos participantes, os julgadores explicaram: “Vejam, apesar do vendaval e condições desfavoráveis ele manteve-se tranquilo e sereno cumprindo sua missão”.

Conservar a serenidade em ambiente sossegado, harmonioso e acolhedor, qualquer um é capaz, até eu. Não há mérito nenhum nisto. O mérito está em manter-me a sereno em circunstâncias desfavoráveis.

Convivo, não por merecimento meu, com uma família serena, harmoniosa e feliz. Manter-me tranquilo num ambiente destes é muito fácil, mas como reagiria se o mesmo fosse de contrariedades?

“Uma olhada contínua sobre nossas qualidades e defeitos e o firme propósito de aprender e crescer por esta forma, são necessidades para nós. Nós alcoólicos aprendemos isso de maneira difícil. Em todos os tempos e lugares, é claro, pessoas mais experientes adotaram a prática do auto – exame e da crítica impiedosa. Os sábios sempre souberam que alguém só consegue fazer alguma coisa de sua vida depois que o exame de si mesmo venha a se tornar um hábito regular, admita e aceite o que encontre e, então, tente corrigir o que lhe pareça errado, com paciência e perseverança”.

**04.** Continuo inventariando meus defeitos, dificuldades, minhas qualidades, e sempre que estou errado o admito (as vezes), prontamente, e empenho-me para corrigir-me. Esta é uma conduta que propicia constante crescimento e mudanças para melhor. O alcoolismo ativo sempre me impôs e exigiu uma ressaca física, emocional e espiritual. Hoje preciso evitar não só “O Primeiro Gole”! como também, o primeiro momento de raiva, ressentimento, inveja, ciúme, medo, abjeção, baixaza, aviltamento, vileza, torpeza e degradação. Sabendo que o acúmulo de emoções negativas causam a ressaca emocional, ou bebedeira seca, trampolim para a tão temida e devastadora recaída. E o fórum adequado para verbalizar minhas emoções descontroladas é numa reunião de A.A.

**05.** Exercitando bem este Passo ele sinalizará se estou ou não caminhando para a temida e terrível recaída.

“O ressentimento é o principal culpado. Destrói mais alcoólicos do que qualquer outra coisa. Dele nascem todas as formas de doença espiritual, pois tínhamos estado doentes não só física e mental, como também espiritualmente. Quando nossa doença espiritual é superada, nós nos fortalecemos mental e fisicamente.

Ao lidar com nossos ressentimentos, íamos anotando-os num papel. Fazíamos uma relação das pessoas, instituições ou princípios que nos davam raiva. Depois nos perguntávamos por que nos davam raiva. Na maioria dos casos, achávamos que nossa autoestima, nossos bolsos, nossas ambições e nossos relacionamentos pessoais (incluindo sexo) estavam prejudicados ou ameaçados.

‘O mais exaltado trecho de uma carta pode ser uma maravilhosa válvula de segurança - contanto que a cesta de lixo esteja por perto’”.

**06.** Este Passo propõe os inventários: A) – Relâmpago – (Derramei café na roupa ou deixei cair um ovo cru no chão, limpo imediatamente, não deixo para o fim do dia).  B) – Diário – (Diariamente tira-se o pó dos móveis e a casa é limpa para não amontoar cada vez mais sujeira). e C) – Periódico – (De tempo em tempo a casa é submetida à uma faxina geral. Desde o teto, passando pelas paredes, portas e janelas, até o mais desprezível e escondido cantinho).

Se com uma casa, que é um bem material isto é feito, quanto mais comigo mesmo que sou um edifício espiritual.

**07.** (A) – Relâmpago: Quando abordo um assunto com alguém penso nos prós e contras. Empenho-me para agir com polidez, mas se mesmo assim um conflito surgir, desculpo-me imediatamente. Assim desarmo o eventual abalo. Aplaco as emoções exacerbadas do interlocutor e as minhas também. Evitando discussões fúteis ou controvérsias desnecessárias e comprometedoras. Quando Um Não Quer Dois Não Brigam. O alcoólico, com frequência, fica entre dois extremos perniciosos: **1. Passivo** – Isto é, engole, tolera e ruma sem revelar ao outro que o está incomodando com seu procedimento e, repentinamente, pula para o extremo oposto. **2. Agressivo** – Aí chuta o pau da barraca, ofende, agride, provoca, injuria insulta e perde o rumo. Com resultados imprevisíveis. Prudente e sensato seria eu ser **3. Assertivo** – Isto é, revelar ao outro como me sinto com o agir dele, com a maneira como ele me trata. Faço-o de forma cordial, para não ofende-lo. Ele não tem bola de cristal e nem é adivinho para saber se está ou não sendo inconveniente comigo. Se eu revelar ele entenderá. Se não entender o problema é dele. Eu fiz minha parte. Se estou com raiva de alguém, devo externar esta raiva, sem raiva; de forma assertiva, delicada e amorosa para não estragar o meu e o dia do outro também. Isto requer treinamento constante.

Transcrevo um artigo enviado para o Grupo On-line – AA - Sobriedade, pelo companheiro Ernesto: “Todos aprendemos a amarrar sapatos, assoar o nariz ou a ler quando crianças. Só não aprendemos a complexidade de lidar com nossas emoções. E nunca é tarde de aprender a lidar com elas com competência.

“Um inventário relâmpago, feito no momento de perturbação, pode ser de grande ajuda para acalmar as emoções tempestuosas. O inventário relâmpago diário se aplica principalmente a situações que surgem nas vinte e quatro horas do dia. Quando possível, é melhor deixar o estudo das dificuldades existentes há muito tempo, para os momentos destinados a esse fim.

O inventário rápido é destinado às nossas oscilações diárias, principalmente, àquelas provocadas por pessoas ou acontecimentos novos que nos desequilibram e nos levam a cometer erros”. “A cólera apresenta dez negativas complexas que induzem a melhor das criaturas à pior das frustrações: **1** - Não resolve. Agrava. **2** - Não resgata. Complica. **3** - Não ilumina. Escurece. **4** - Não reúne. Separa. **5** - Não ajuda. Prejudica. **6** - Não equilibra. Desajusta. **7** - Não reconforta. Envenena. **8** - Não favorece. Dificulta. **9** - Não abençoa. Maldiz. **10** - Não edifica. Destrói. Evite a cólera como quem foge ao contato destruidor de alta tensão. Mas, se você amanhece de mau humor, antes que o flagelo se instale de todo na sua cabeça e na sua voz, comece o dia rogando à Divina Bondade o socorro providencial de uma laringite”.

**08.** (B) – Diário: No final de cada dia faço o balancete dos acertos e erros: Como vivi e convivi neste dia? Fui passivo? Fui agressivo? Fui assertivo? Dominei ou deixei dominar-me? Critiquei, julguei, ou acusei os outros? Tratei todos como gostaria de ser tratado? Se ofendi alguém que tenha passado despercebido no inventário relâmpago, detectarei no inventário diário e, na primeira oportunidade faço a reparação. Examinado também minha conduta comigo e com Deus. Analiso se estou colocando as reuniões de A.A., a meditação, o levar a mensagem em segundo plano? Estou substituindo as sugestões da Irmandade pelas minhas? Estou ignorando que os Passos são doze e não dois? Estou praticando o programa ao meu modo, afinal, o meu caso pode ser diferente? Estou desenvolvendo displicente autoconfiança, tipo: beber? Eu? Jamais! Isso nem me passa pela cabeça, afinal já sofri tanto! Assim, estou mantendo apenas uma abstinência teimosa e sofrida, mas não sobriedade. Estou ignorando a gravidade do alcoolismo? Estou esquecendo que é “Só Por Hoje!” e que só eu posso, mas não posso sozinho? Estou buscando a felicidade nas coisas e não dentro de mim? Estou valorizando mais: o “ter” do que o “ser”? O material do que o espiritual, a promoção do que a atração, a força de vontade do que a boa vontade, o intelecto do que a humildade? Sou Mais Fachada Do Que Alicerce?

Traço metas além do meu potencial, porque tenho medo de não ganhar o suficiente ou de perder aquilo que já tenho. Desta forma exijo demais de mim e dos outros, afinal a felicidade está nas coisas materiais e não em mim. Penso, ajo e trabalho compulsivamente. Não doso minhas atividades. Exagero. Descuido dos horários das refeições, do sono e do lazer. O ideal seria dedicar-me 08 horas ao trabalho, 08 horas às atividades comunitárias, ao A.A., ao lazer e finalmente 08 horas para o sono. (Confesso que trabalho mais que escravo e, o pior, escravo de mim mesmo).

Estou criando uma visão de túnel, isto é, uma ideia empobrecida daquilo que me cerca? Estou me queixando do A.A., das reuniões, dos companheiros, dos familiares, do trabalho e dos amigos? Julgo que tudo está difícil, que ninguém colabora e sequer me entendem? Sinto cansaço físico e mental? Estou esgotado? E, acaso, não deveria estar? Estou mau humorado, triste, ranzinza, azedo, irritado, tumultuado, confuso, preocupado, revoltado, com raiva, nervoso, frustrado, deprimido ou eufórico demais?

O texto seguinte foi enviado para o Grupo AA - Sobriedade On-line, por um companheiro, cujo nome, por incúria minha extraviei, afirma: “Conhece-Te A Ti Mesmo”. “Este meu ‘eu’ que desejo ser e conhecer jamais seria descuidado, egoísta ou juiz dos outros. Se percebo que existe alguma coisa pela qual deveria desculpar-me, principalmente se isso fez alguém sofrer, não irei minimizar minha responsabilidade, pensando: ‘Eu estava certo no que fiz’, ou ‘Eles mereceram’. Tenho de lembrar-me de que não estou aqui para julgar os outros; que meus pontos de vista, mesmo os mais profundos, não se aplicam a estas outras pessoas. Sempre que eu perceber que estou errado, estarei fazendo a mim mesmo um grande favor, se prontamente o admitir. Quando eu estava pensando, formulei algumas perguntas que, dirigidas a mim mesmo, poderiam ajudar-me numa espécie de revisão. Costumo reservar um tempo de cada dia para pensar sobre mim mesmo, sobre meus sentimentos com relação às pessoas com quem vivo ou venho a conhecer, e meu comportamento para com elas. Tenho usado minha capacidade de gentileza e cortesia para com os outros, especialmente os mais chegados a mim? Tenho em mente que minha autoridade, quando couber, deve ser usada com amor e carinho? Percebo que isto pode torná-los mais receptivos à minha orientação? Posso me sentir à vontade, sabendo que deixei meu temperamento explodir ou me mostro agressivo, sem medir as consequências? Já imaginei minha imagem no espelho, quando isso estava acontecendo? Como me sinto quando tomo conhecimento de que alguém fez um comentário desagradável sobre mim? Como reajo? Ignoro o fato? Agrido de volta? Ou tento perdoar, sabendo que eu mesmo ainda tenho defeitos a superar? O que posso fazer para me libertar de meus preconceitos contra pessoas de raças diferentes, outra nacionalidade ou fé religiosa? Ou contra aqueles que não abraçam os mesmos pontos de vista que eu, sobre assuntos sociais ou políticos? Será que eu não gostaria mais de mim mesmo se eu pudesse realmente viver e deixar viver?”

“A ‘fofoca’ acrescida de uma ira, uma forma gentil de homicídio por meio da destruição do caráter, também traz suas satisfações para nós. Nestes casos não estamos tentando ajudar àqueles que criticamos: estamos tentando proclamar nossa própria retidão.

Às vezes não percebo que fiz fofoca de alguém, até que chega no fim do dia, quando faço um inventário das atividades, e então minhas fofocas aparecem como uma mancha num dia maravilhoso. Como pude ter dito uma coisa como essa? A fofoca mostra a sua feia cabeça durante um café ou um lanche com os sócios de negócios, ou posso fofocar à noite, quando estou cansado das atividades do dia e me sinto justificado em reforçar meu ego às custas de alguém. Defeitos de caráter, como a fofoca, se introduzem em minha vida quando não estou fazendo um esforço constante para praticar os Doze Passos. Preciso lembrar a mim mesmo que minha unicidade é a benção de meu ser e isso não se aplica igualmente a qualquer um que cruze meu caminho. Hoje, o único inventário que preciso fazer é o meu. Deixo o julgamento dos outros para o juízo final - a Divina Providência”.

**09.** Precipitei-me? Decidi mal? Cometi injustiças? Identificando a raiz desses comportamentos inadequados fica mais fácil corrigir-me. Se me senti ofendido por alguém, possivelmente é porque não estou bem comigo mesmo. Se outro falou mal de mim talvez, dei motivos. Do contrário, posso imaginar o quanto o outro está mal e render graças porque o agressor foi ele e não eu. Aprendi com a prática deste Passo que língua e caneta, são como o jogo e o fogo, destroem num instante bons relacionamentos conquistados através de longo convívio. No triunfo pessoal e no sucesso material podem estar escondidas armadilhas perigosas. De repente posso querer ser deus novamente e continuar agindo como sendo o dono da verdade.

“Nossas primeiras tentativas de fazer inventários provaram ser pouco realistas. Eu costumava ser um campeão em auto - exame irrealista. Em certas ocasiões, eu só queria ver o lado de minha vida que parecesse bom. Então exagerava muito as virtudes que eu supunha ter conquistado. Depois me felicitava pelo grande trabalho que estava fazendo em AA.

Isso naturalmente gerava uma terrível ânsia por ainda mais "talento" e ainda mais aprovação. Eu estava voltando ao velho padrão de meus dias de bebedeira. Aqui estavam as mesmas metas - poder, fama e aplauso. Além disso, eu tinha o melhor alibi possível - o alibi espiritual. O fato de que eu tinha, realmente, um objetivo espiritual, fazia esse grande absurdo parecer perfeitamente correto”.

**10.** Todo erro corrigido torna-se positivo. Aprendi como não fazer. Preciso, serenamente, aprender a identificar defeitos, falhas e virtudes nos relacionamentos para lidar melhor com as diferentes situações. Para avançar, às vezes, preciso recuar, ganhar tempo, refletir melhor para evitar morder as iscas envenenadas pelas emoções negativas. Para mim elas são um veneno. “Emoções Desgovernadas São Um Grande Empecilho Para A Conexão Com A Alma”.

**11.** (C) – Periódico: Esse inventário pode ser feito anualmente ou a cada seis meses. Deve ser mais detalhado, profundo e demorado pois reviso um passado mais logo. Pessoalmente, pratico o periódico anualmente em retiros e isso tem me valido muito. Cada qual deve saber das suas necessidades e fazer sua própria opção, conforme lhe convenha. “Quando Não Se Pode Fazer O Que Se Deve, Deve-se Fazer O Que Se Pode”.

“Não são somente os problemas inesperados e desagradáveis que requerem autodomínio. Devemos ser igualmente cuidadosos, quando começamos a assumir uma certa importância e alcançar sucesso material. Pois jamais alguém amou tanto os triunfos pessoais como nós os amamos: bebemos do êxito como se fora um vinho que sempre nos deixaria exultante; bastava que a fortuna nos sorrisse por algum tempo para que nos entregássemos a fantasia de vitórias ainda maiores sobre pessoas e situações. Assim cegos pelo orgulho da autoconfiança, éramos capazes de bancar ‘pessoas cheias de si’, fazendo, é óbvio, com que os outros, enojados ou feridos, se afastassem de nós. os importantes.

Agora que estamos em AA, sóbrios e ganhando de novo a estima de nosso amigos e companheiros de trabalho, descobrimos que ainda precisamos exercer severa vigilância sobre nós mesmos. Como segurança contra a mania de grandeza podemos, com frequência, nos deter lembrando-nos que estamos sóbrios hoje, somente porque Deus o quis, e que qualquer vitória que, por ventura, estejamos gozando, é mais êxito d’Ele do que nosso. Finalmente começamos a perceber que todas as pessoas, inclusive nós, estamos até certo ponto emocionalmente doentes e freqüentemente errados, e então, aproximando-nos da verdadeira tolerância, conhecemos o real significado do amor ao próximo. Enquanto progredimos, vai se tornando cada vez mais evidente o fato de que não faz sentido ficarmos zangados ou ofendidos com as pessoas que, como nós, estão sofrendo dos males ou desajustes peculiares ao crescimento”.

**12.** “Naturalmente, no decorrer dos próximos anos, cometeremos erros. A experiência nos tem ensinado que não precisamos ter medo de cometê-los, sempre e quando mantenhemos a disposição para confessar nossas falhas e corrigi-las prontamente. Nosso crescimento, como indivíduos, tem dependido desse saudável processo de ensaio e erros. Assim crescerá nossa Irmandade.

Devemos sempre nos lembrar de que qualquer sociedade de homens e mulheres, que não podem corrigir livremente suas próprias faltas, deve inevitavelmente chegar à decadência ou até mesmo ao colapso. Esse é o castigo universal por não continuar crescendo. Assim, cada AA deve continuar fazendo seu inventário moral e atuar de acordo com ele, do mesmo modo nossa sociedade como um todo deve fazer, se quisermos sobreviver e prestar serviço de maneira proveitosa e satisfatória”.

**13.** “Não são estas práticas ‘mata-prazeres’ e meros consumidores de tempo? É mesmo necessário que os AAs. passem a maior parte de suas horas acordadas revendo cansativamente seus pecados por ação ou omissão? De forma alguma. O inventário só é difícil pela falta do hábito da autoanálise meticulosa. Uma vez que esta saudável prática tenha se tornado rotineira, passará a ser tão interessante e proveitosa que não nos daremos conta do tempo tomado. Pois os minutos ou horas passados em autoexame certamente terão o condão de tornar mais leves e felizes as horas restantes do dia. Com o passar do tempo, os inventários passarão a fazer parte integrante de nossa vida diária e não serão coisa rara ou à parte”.

#### **14. SOCORRO!**

“Nas horas serenas, agradecer a Deus.  
Nos momentos de crise, confiar em Deus.  
Nos instantes de indecisão, esperar por Deus.  
Nos problemas da vida, soluções em Deus.  
Ante injúrias e golpes, silêncio e fé em Deus.  
Nos erros e nas falhas, recomeçar com Deus”.

**15.** “Quando sozinhos, vigiemos pensamentos; em família, nosso gênio; em sociedade, nossa língua. Podemos modelar, nosso caráter e nosso futuro, por meio de nossos pensamentos, palavras e atos. A transformação pessoal requer a substituição de velhos hábitos por novos. As gerações gastas são substituídas por novas gerações; e do mesmo modo, que as gerações humanas evoluem sem cessar, física e moralmente, as gerações celulares do nosso corpo se transformam e são suscetíveis de aperfeiçoamento ou degenerescência, dependendo dos nossos bons ou maus hábitos. Pensai e dizei, no que respeita ao vosso futuro só aquilo que desejais que saia certo. Cada célula do nosso corpo constantemente se renovando. Por que não introduzis pensamentos novos, nova vida, nas vossas células? Por que não afastais de vós os velhos detritos do passado? ”

**16.** “Tudo o que é verdadeiro, tudo o que é respeitável, tudo o que é justo, tudo o que é puro, tudo o que é amável, tudo o que é de boa fama ... Se alguma virtude há e se algum louvor existe, seja isso que ocupe o nosso pensamento. Os pássaros têm asas e voam; os animais, patas e andam; que temos feito do nosso pensamento? ”

**17.** “Nossos pensamentos criam ondas vibratórias na atmosfera que nos rodeia e nos colocam em condições semelhantes ao que imaginamos. Pensamentos positivos, otimistas, confiantes, atraem saúde, sucesso, alegria, bem estar ... Pensamentos negativos, pessimistas, maldosos, atraem doença, tristeza, angústia, mal estar ”. E recaídas... .

**18.** “Não vos deixeis influenciar por pensamentos negativos. Não deixeis que os outros pensem por vós. Tomai vossas próprias decisões. Pensai no belo, no harmonioso, nas verdades eternas... Escolhei a vida! Escolhei o amor! Escolhei a saúde! Escolhei a

felicidade! O sereno de espírito é homem de inteligência. Aqueles que conservam sua paz interior em meio ao tumulto da vida moderna estão imunizados contra as doenças nervosas. O talento educa-se na calma; o caráter, no tumulto da vida”.

**19.** “Os nossos ideais sempre se transformarão em realidade, sempre que os tentamos corporificar através de um pensamento firme e valoroso. Adote o hábito de dizer algo amável ao pronunciar as primeiras palavras pela manhã.. Diga alguma coisa construtiva. Isso estabelecerá sua disposição mental e emocional para o dia todo”.

“A nossa tarefa seguinte é crescer em compreensão e eficácia. Isto não é um assunto que se resolva de um dia para o outro. É uma tarefa para toda a vida e temos de continuar atentos ao egoísmo, desonestidade, ressentimento e medo. Quando surgem, pedimos logo a Deus que nos liberte deles.

Assim, deixamos também de lutar contra pessoas e coisas, incluindo o álcool. Por esta altura já teremos recuperado a razão. Raramente teremos interesse no álcool. Em caso de tentação, recuamos como se fosse perante uma chama. Reagimos normalmente e com sanidade, descobrindo que esta maneira de reagir nos veio automaticamente.

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

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

**20.** “Ao sair de casa pense no que vai fazer; ao voltar, examine o que fez. Não faça nem digas o que não podes repetir publicamente. O que guarda sua boca e sua língua, guarda das angústias a sua Alma.”. “A chicotada deixa marca, mas o golpe de língua quebra os ossos. Muitos já caíram pelo fio da espada, mas não foram tantos como as vítimas da língua. Feliz de quem se protege dela e não se expõe ao seu furor. Feliz quem não arrastou o jugo dela, nem foi enredado em suas cadeias. De fato, o jugo dela é de ferro, e suas cadeias são de bronze. Feche a boca com porta de ferrolho. Cuidado para não tropeçar com a língua, para não cair diante de quem espreeita você”.

**21.** “A vida é curta demais e temos muita coisa útil a realizar; de maneira que não se justifica a nossa preocupação em responder na altura a todas as coisas desagradáveis que ouvimos”.

**22.** “Controle seu tom devo! Já notou como é desagradável quando alguém se dirige a você em tom áspero? Pois faça aos outros o que gosta que os outros façam a você. Mesmo quando repreender, faça-o com voz calma e educada, como gostaria que o repreendessem quando você erra. Lembre-se de que, em geral, somos odiados ou amados, de acordo com o tom de voz que usamos”.

**23.** “Não permaneça preso ao passado nem a recordações tristes. Não remexa uma ferida que está cicatrizada. Não revolva dores e sentimentos antigos. O que passou,



passou! Deste momento em diante, procure construir uma vida nova, na direção do alto, caminhe para frente, sem olhar para trás. Faça como o sol que se ergue a cada novo dia, sem lembrar da noite que passou. Evite acusar e criticar. Procure, antes, colaborar, sobretudo com seu exemplo digno e nobre. Tudo tem sua razão de ser na vida, embora nem sempre saibamos compreender, porque não temos uma visão completa, já que só podemos ver a superfície das pessoas e das coisas. Deixe o julgamento Aquele que vê os corações e que está dentro de cada um de nós, lendo os mais secretos pensamentos e intenções”.

**24.** “Alguns são mais lentos, outros mais rápidos na caminhada. Não queira exigir dos outros aquilo que nem sempre você consegue fazer. Tenha compaixão pelos erros do próximo, e aguarde que possam escalar aos poucos a montanha íngreme da virtude. Ninguém pode tornar-se santo da noite para o dia. Tenha paciência com os companheiros de sua jornada na terra. Tenha firmeza em suas atitudes e persistência em seu ideal. Mas seja paciente, não pretendendo que tudo lhe chegue de imediato. . Há tempo para tudo. E tudo o que é seu virá às suas mãos, no momento oportuno. Saiba esperar o momento exato em que receberá os benefícios que pleiteia. Aguarde com paciência que os frutos amadureçam para que possa apreciar devidamente a doçura”.

**25.** O alcoólatra segura com a mão direita o passado, com a esquerda o futuro mantendo um pé no passado e outro no futuro e, assim com as pernas bem abertas faz ‘xixi’ no hoje. Ora, precisamos, entender que o passado e o futuro já estão resolvidos. Só o que nos resta é o hoje – este dia. Este presente segundo, milagre que jamais se repetirá. Assim cuidemos bem de nós e deste milagre.

**26.** “Procure cultivar a verdade, em relação aos outros, e também em relação a você mesmo. Só a verdade nos fará chegar à perfeição, porque ela nos faz conhecer o que real e verdadeiramente somos. E só chegaremos a ser perfeitos quando nos conhecermos, a fim de podermos corrigir-nos de nossos defeitos e lançar-nos à conquista das virtudes que nos faltam. mantenha sempre no mesmo nível sua coragem para o bem. Não falamos da coragem de palavras, que é fácil. Contar vantagens, todos contam ... Mas a coragem da luta contra seus próprios ‘defeitos’ é que tem valor, porque daí surgirá a vitória final. Seja constante e persistente, caminhe reto para a frente e para o alto, e mantenha firme sua coragem na ação de cada dia em busca do ideal”.

**27. Permitam-me transcrever um Provérbio Sânscrito:**

“ Olhe para este dia,  
Pois ele é a vida’  
A verdadeira vida da vida.  
Em seu breve curso se encontram todas  
As realidades e verdades da existência,  
A bem-aventurança do crescimento,  
A grandeza da ação,  
A glória do poder -

Pois o ontem é apenas um sonho,  
E o amanhã apenas uma visão,  
Mas o hoje, bem vivido,  
Faz de cada ontem um sonho  
De felicidade

E de cada amanhã uma visão de esperança

Portanto, olhe bem para este dia ”.

“Ao passarmos os olhos pela coluna de débitos do ‘razão’ de cada dia, devemos examinar cuidadosamente a motivação de nossos pensamentos e atos que nos pareçam errados. Na maioria dos casos não nos será difícil distinguir e entender nossos motivos. Quando orgulhosos, irritados, ciumentos, angustiados ou medrosos, agíamos de conformidade com esses sentimentos. Aqui, basta o reconhecimento de que pensamos ou atuamos erradamente; que tentemos visualizar que tipo de comportamento teria sido melhor, e tomemos decisão de, com a ajuda de Deus, levar para o amanhã estas lições, fazendo, é claro, as reparações até aqui negligenciadas”.

**28.** “Não se exalte, não se irrite, não discuta ... A mansidão e a coragem conquistam os corações e representam a felicidade. Ninguém resiste a uma pessoa calma e serena, e esta pode resistir a todos. Não há força que derrube a mansidão, e nada é empecilho para ela. Os mansos e serenos conseguem tudo o que desejam na terra, com a vantagem de jamais estragarem sua saúde tão preciosa”.

**29.** “Viva um dia de cada vez... E será mais fácil continuar vivendo. Todas as noites, antes de deitares, considere as ações que praticastes durante o dia; e diga a ti mesmo: O que diriam meus pais se soubessem o que fiz?”

**30.** “Poucas pessoas foram mais atingidas pelos ressentimentos do que nós alcoólicos. Não tinha importância o fato de nossas mágoas serem justificadas ou não. Uma explosão de mau gênio poderia estragar nosso dia, e um sentimento de revolta bem alimentado tinha força para nos tornar miseravelmente inúteis. Além do mais, nunca fomos capazes de distinguir se uma reação rancorosa era ou não justificada. A nosso ver sempre tínhamos razão. A ira, aquele luxo ocasional a que se podem dar as pessoas mais equilibradas, podia transtornar nossas emoções por um período longo de tempo. Essas ‘bebedeiras secas’, com frequência, nos levavam diretamente à garrafa. A mesma coisa acontecia quando acontecia quando sofriamos outros distúrbios, como o ciúme, a inveja, a autopiedade ou o orgulho ferido”.

**31.** “Por mais discordante ou perturbado que tenhas estado durante o dia, nunca adormeças sem ter restabelecido o teu estado mental, sem as tuas faculdades estarem em harmonia, sem o teu espírito estar sereno”.

**32.** “Se alguém supõe ser religioso, deixando de refrear sua língua, antes enganando o próprio coração, a sua religião é vã. Não acumule em seu coração desejos de vingança, detritos do mal. Jogue-os fora, relevando e esquecendo o que lhe fizeram de mal, em palavras, atos e maledicências, calúnias e injustiças. Esqueça! Uma única pessoa lucrará com o seu perdão: Você mesmo, que libertará seu coração da mágoa e do ódio. Seja inteligente: Perdoe e esqueça, para ser feliz”.

“Quando no deitamos, à noite, revemos construtivamente nosso dia. Ficamos magoados, fomos egoístas, desonestos ou medrosos? Devemos uma satisfação a alguém? Estamos guardando algo em segredo, que deveria ser discutido logo com outra pessoa? Fomos amáveis e afetuosos com todos? O que poderíamos ter feito melhor? Estivemos pensando em nós mesmos a maior parte do tempo? Ou estivemos pensando no que poderíamos fazer para melhorar a vida?

Devemos ter o cuidado de não nos deixar abater pela preocupação, remorso ou reflexão mórbida, pois isso diminuiria nossa utilidade em relação a nós mesmos e aos

outros. Após fazer a revisão, pedimos perdão a Deus e perguntamos quais as medidas corretivas que deveriam ser tomadas”.

**33.** “Tendo, dessa forma, feito o exame meticoloso de nosso dia, sem deixar de incluir as coisas bem feitas, e tendo vasculhado nossos corações, sem medo ou concessões, estamos realmente prontos para agradecer a Deus todas as graças recebidas e podemos, então, dormir com a consciência tranquila”.

Agora, estou pronto para praticar o Décimo Primeiro Passo, entrando em consonância com a consciência Divina desfrutar de sono. Caso se torne eterno, poderei dormir o sono dos justos, onde o álcool não será mais um problema e nem uma ameaça.

**34.** Humildemente, sugiro aos companheiros para estudarem e praticarem o Programa de A . A . contido na nossa Literatura . disponível, nos Grupos e nos Escritórios de Serviços Locais (ESL), pelo preço de reposição.

<p><b>35.</b> Recorro aos versículos Bíblicos, sem nenhuma conotação religiosa, apenas para o enriquecimento do tema.</p>
---

**I Cr. 13,5.** “Não se porta inconvenientemente,... não se irrita, não suspeita mal;”

**1 Cor. 11,28** “Portanto, cada um examine a si mesmo”.

**I Tm. 4,2.** “Pela hipocrisia de homens que falam mentiras...,”

**Cl. 3,13.** “Suportando-vos e perdoando-vos uns aos outros, se alguém tiver queixa contra outro; assim como o Senhor vos perdoou, assim fazei vós também”.

**Cl. 3,21.** “Vós, pais, não irriteis a vossos filhos, para que não fiquem desanimados”.

**Eclo. 3,29-30.** “... Quem retribui com o bem armazena para o futuro...”,

**Eclo. 5,9-15.** “...Esteja pronto para ouvir e lento para dar a resposta. Se você for capaz, responda a seu próximo; se não for, fique calado. Falar pode trazer honra ou desonra, e a língua do homem é a sua ruína. Não tenha fama de caluniador, nem use a língua para preparar armadilhas, porque para o ladrão existe a vergonha, e para o homem falso uma condenação severa. Evite erros grandes e pequenos, e de amigo não se transforme em inimigo”.

**Eclo. 6,5-17.** “Palavras afáveis aumentam os amigos, e fala amável encontra acolhida. Tenha Muitos Conhecidos, Mas Um Só Confidente Entre Mil”.

**Eclo. 10,6.** “Seja qual for a ofensa, não guarde ressentimento contra o próximo, e não faça nada levado pela raiva”.

**Eclo. 11,7-8.** “Não critique antes de verificar examine primeiro, para depois (opinar) não responda antes de escutar, e não interrompa a conversa”.

**Eclo. 19,5-9.** “Quem sente prazer na maldade, será condenado, e quem detesta a tagarelice, escapa do mal. Nunca repita um boato, e você não perderá nada. Não conte nada para o seu amigo ou inimigo; só o faça quando o silêncio se torna cumplicidade.

Caso contrário, quem ouvir não confiará mais em você, e quando ele tiver oportunidade, lhe mostrará ódio”.

**Eclo. 19,13-17.** “Pergunte ao seu amigo: talvez ele não tenha feito o que estão dizendo dele; ou, se fez, não continuará fazendo. Pergunte ao próximo: talvez ele não tenha falado o que estão dizendo: ou, se falou, não o repetirá mais. Pergunte ao amigo; porque muitas vezes se trata de calúnias. Não acredite em tudo o que se diz. Às vezes, a pessoa escorrega sem querer. Quem nunca pecou com a língua? Pergunte ao seu próximo...”

**Eclo. 20,1-8.** “Há repreensões inoportunas, e há quem se cala por prudência. É melhor repreender do que se irritar, mas quem admite a própria culpa evita o castigo. ... Há quem se cala e é reconhecido como sábio, e há quem é odiado porque fala demais. Há quem se cala por não saber o que responder, e há quem se cala porque sabe qual é o momento certo. O homem sábio fica em silêncio até a hora oportuna, mas o falador e o insensato a deixam passar. Quem fala demais torna-se detestável, e quem procura se impor acaba sendo odiado”.

**Jó. 6,24.** “Ensinaí-me, e eu me calarei; e fazei-me entender em que errei”.

**Mc. 7,21-23.** “ é do interior, do coração dos homens, que procedem os maus pensamentos, as prostituições, os furtos, os homicídios, os adultérios, a cobiça, as maldades, o dolo, a libertinagem, a inveja, a blasfêmia, a soberba, a insensatez; todas estas más... contaminam o homem”.

**Mc. 11,25.** “Quando estiverdes orando, perdoai, se tendes alguma coisa contra alguém, para que também vosso Pai que está no céu, vos perdoe as vossas ofensas”.

**Mt. 6,14-15.** “Porque, se perdoardes aos homens as suas ofensas, também vosso Pai celestial vos perdoará a vós; se, porém, não perdoardes aos homens, tampouco vosso Pai perdoará vossas ofensas”.

**Mt. 7,1-5.** “Não julguem, e não serão julgados...você serão julgados com o mesmo julgamento com que vocês julgarem, e serão medidos com a mesma medida com que...medirem”.

**Mt. 18,21-22.** “ Pedro aproximou-se do Mestre, e perguntou: ‘Senhor, quantas vezes devo perdoar, se meu irmão pecar contra mim? Até sete vezes?’ Ele respondeu: ‘Não lhe digo que até sete vezes, mas até setenta vezes sete’”. (Isto é, sempre).

**Pr. 9,6.** “Deixai a insensatez, e vivei; e andai pelo caminho do entendimento”.

**Pr. 10,18.** “O que encobre o ódio tem lábios falsos; e o que espalha a calúnia é um insensato”.

**Pr.12,1.** “O que ama a correção ama o conhecimento; mas o que aborrece a repreensão é insensato”.

**Pr. 12,16.** “A ira do insensato logo se revela; mas o prudente encobre a afronta”.

**Pr. 13,3-21** “Quem vigia a própria boca conserva a vida; quem solta a língua caminha para a ruína. ... O justo detesta a mentira, mas o injusto calunia e difama. ... A insolência só provoca brigas, mas a sabedoria acompanha os que se deixam aconselhar. ... Quem despreza o conselho se arruinará; ... Bom senso alcança favor, mas o caminho dos traidores conduz para a ruína. O homem esperto age com conhecimento de causa, mas o insensato manifesta sua estupidez... Miséria e vergonha para quem rejeita a correção; honra para quem observa a repreensão. ... A desgraça persegue os pecadores; a paz e o bem perseguem o justo”.

**Pr.14,9.** “A culpa zomba dos insensatos; mas os retos têm o favor de Deus”.

**Pr. 15,28.** “... mas a boca dos ímpios derrama coisas más”.

**Pr. 17,4.** “O malfazejo atenta para o lábio iníquo; o mentiroso inclina os ouvidos para a língua maligna”.

**Pr. 17,20.** “O coração perverso não encontrará a felicidade, e a língua tortuosa cairá na desgraça”.

**Pr. 18,13,17,21 e 24.** “Quem responde antes de ouvir mostra que é tolo e passa vergonha....O primeiro que se defende sempre tem razão, até que chegue outro e fale o contrário. Morte e vida dependem da língua; quem sabe usá-la, comerá do seu fruto”.

**Pr. 19,11.** “A discricção do homem fá-lo tardio em irar-se; e sua glória está em esquecer ofensas”.

**Pr. 21,23.** “O que guarda a sua boca e a sua língua, guarda das angústias a sua alma”.

**Pr. 27,3.** “Pesada é a pedra, e a areia também; a ira do insensato pesa mais do que ambas”.

**Sl. 52,2.** “A tua língua maquina planos de destruição, como uma navalha afiada...”

**Sl. 64,3.** “...afiaram sua língua como espada, e armaram por suas flechas palavras amargas”.

**Sl. 120,2.** “Senhor, livra-me dos lábios mentirosos e da língua enganadora”.

**Tg. 5,9.** “Não vos queixeis, irmãos, uns dos outros, para que não sejais julgados...”.

Bibliografia: “Os Doze Passos”, “Livro Azul Edição Brasileira”, “Livro Azul Edição Portuguesa”, A.A. Atinge A Maioridade”, “Coletânea I e II.” F., Aluizio. - “Otimismo Em Gotas” - O. R., Dantas. - “Minutos De Sabedoria”, - P. T., Carlos. “24 Horas”- “Grupo On-Line AA-Sobriedade” – Pelo Companheiro, Ernesto - “Sagradas Escrituras”, - Edição Pastoral.

♥ Terça-feira, 29 de Janeiro de 2002 ♥

## VAMOS REFLETIR

### 10 - PASSO 10

10.1 - Quando começamos a nos submeter à maneira de viver de A.A., dia após dia?

10.2 - Podemos permanecer sóbrios, mantendo nosso equilíbrio emocional e viver utilmente sob quaisquer condições?

10.3 - Podemos (ou devemos) considerar a análise contínua de nossas falhas e o firme propósito de crescer por esta forma como um de nossas necessidades imperativas?

10.4 - A prática da auto análise e da crítica impiedosa é adotada exclusivamente por alcoólicos em recuperação?

10.5 - Sabia que os sábios sempre souberam que alguém só consegue fazer alguma coisa de sua vida depois que o exame de si mesmo venha a se tornar um hábito regular, admita e aceite o que encontra e , então tente corrigir o que lhe pareça errado com paciência e perseverança?

10.6 - Que tipo de ressaca todos experimentamos, bebendo ou não?

10.7 - O que provoca (estimula etc.) a ressaca emocional?

10.8 - Precisamos perambular morbidamente pelo passado para nos livrarmos da ressaca emocional?

10.9 - Qual o remédio mais eficaz para eliminação da ressaca emocional?

10.10 - Quais os tipos de inventário pessoal existentes?

10.11 - Os inventários pessoais são meros consumidores de tempo?

10.12 - Por quê o inventário nos é difícil?

10.13 - O que é inventário relâmpago? Em que situação ou ambiente ele funciona?

10.14 - Toda vez que estamos perturbados, seja qual for a causa, alguma coisa em nós está errada. Concordas? Por quê? Existem exceções?

10.15 - Que dizer do "rancor justificável"?

10.16 - Temos razões para nos zangarmos com os hipócritas e farisaicos?

10.17 - Se alguém nos enganar, temos o direito de ficar magoados?

- 10.18 - Éramos (ou somos) capazes de distinguir se uma reação rancorosa era (ou é) justificável ou não?
- 10.19 - A ira é o luxo a que podem se dar as pessoas mais equilibradas. Concorda
- 10.20 - O que é uma "bebedeira seca"?
- 10.21 - Como reagimos ao ciúme, à inveja, à autopiedade ou ao orgulho ferido?
- 10.22 - O que é e como se aplica o inventário de fim de jornada?
- 10.23 - O inventário rápido objetiva nossas oscilações de todas as horas, sobretudo as provocadas por pessoas ou acontecimentos novos que nos levam ao desequilíbrio e ao cometimento de erros. Como ele nos ajuda?
- 10.24 - Há motivos para desânimo quando perseveramos nos erros anteriores?
- 10.25 - Na prática do Décimo Passo, qual deve ser o nosso primeiro alvo?
- 10.26 - O que ocorre quando falamos ou agimos precipitadamente?
- 10.27 - São apenas os problemas inesperados e desagradáveis que requerem autodomínio?
- 10.28 - ...cegos pelo orgulho da autoconfiança, éramos capazes de bancar pessoas "cheias de si", fazendo, logicamente, com que os outros, enjoados ou feridos, se afastassem de nós. O que nos faltava?
- 10.29 - Como segurança contra a mania de grandeza, podemos, com frequência, nos deter sob a lembrança de que estamos sóbrios hoje,...
- 10.30 - Finalmente começamos a perceber que todas as pessoas, nós inclusive, estão, mais ou menos, emocionalmente doentes e frequentemente erradas, então...
- 10.31 - Faz sentido ficarmos zangados ou ofendidos com pessoas que, como nós, estão sofrendo dos males do ou desajustes peculiares ao crescimento?
- 10.32 - Posso afirmara categoricamente que amo todas as outras pessoas?
- 10.33 - Podemos nos aguentar por muito tempo se mantivermos o ódio arraigado em nosso interior?
- 10.34 - Como podemos tratar a ideia de que podemos amara possessivamente a alguns, ignorar muitos e continuar a temer ou odiara quem quer que seja?

- 10.35 - Cada vez que desapontamos alguém (quer o odiemos, o ignoremos ou o amemos) cabe a nós...
- 10.36 - Quais as chaves da porta da harmonia entre nós e as outras pessoas?
- 10.37 - Hoje estou fazendo aos outros o que gostaria que fizessem comigo?
- 10.38 - O Resultado do inventário diário é sempre negativo?
- 10.39 - O que é necessário para ver as boas intenções, os pensamentos puros e as obras meritórias que estão presentes em nossas mentes?
- 10.40 - Nós A.A.s, estamos convencidos de que antes da sobriedade vem, obrigatoriamente o sofrimento resultante da bebida, assim como, antes da serenidade vem...
- 10.41 - Quando revisamos a coluna de débitos de nosso inventário diário, devemos examinar cuidadosamente a motivação de nossos pensamentos e atos que nos pareceram errados. Na maioria das vezes será difícil distinguir e entender nossos motivos?
- 10.42 - Que fazer quando agimos de acordo com o orgulho, irritação, ciúme, angústia ou medo?
- 10.43 - Haverá casos em que a identificação das motivações de nossas falhas exigirá investigação mais minuciosa? O que, geralmente, dificulta nossa análise?
- 10.44 - O que constitui a essência da edificação do caráter e da vida reta?
- 10.45 - Quais deverão ser objetos de nossa procura, nossos valores permanentes?
- 10.46 - Devemos excluir as coisas bem feitas de nosso inventário?

## **” O DÉCIMO PASSO É APROFUNDAMENTO PROGRESSIVO ”**

### **Dr. Eduardo Mascarenhas**

O quarto Passo – já vimos – recomendava um “inventário” geral da vida, uma meditação sobre o que a pessoa considerava suas qualidades e defeitos como maneira de mapear-se e poder montar, a partir daí, uma estratégia de autoaperfeiçoamento.

O Décimo Passo é um desdobramento desse mapeamento. Não é um balanço da vida como um todo, e sim uma análise do dia-a-dia. Meio como escrever um diário. Como dar aquele telefonema de fim de tarde para aquele amigo. Como ir a uma sessão de análise.

Essa autoanálise sistemática pode ser útil para surpreender tentações de recaídas no nascedouro e tomar providências imediatas. Por exemplo, voltar a



frequentar as reuniões dos grupos anônimos, trocar ideias com membros do seu grupo (Quinto Passo) ou prestar serviço para a recuperação de outros dependentes (Décimo Segundo Passo)

Esse método da autoanálise sistemática serve para registrar aquelas situações ou emoções críticas para a pessoa em questão, antes que se tornem críticas demais. Evidentemente o que será crítico para um poderá não o ser para outro. Ou o que pode ser crítico hoje pode não o ser amanhã. Não existem regras fixas. Tudo é radicalmente singular. Só uma coisa é crítica para todos os que possuem uma grande compulsão: tomar a primeira dose. Esse exercício cotidiano amplia a visão interior, torna a pessoa mais conhecedora de si mesma, das suas manhas, manias e artimanhas, do seu jeitinho de se administrar. Isso mesmo, do seu jeitinho de se administrar. Esse é um ponto decisivo na vida de qualquer um. Quem já superou aquela onipotência primária de achar que manda em si próprio já aprendeu que não se resolvem as coisas no grito e adquiriu a humildade de tornar-se hábil, não só para os outros, como até principalmente para consigo mesmo. Alguém já me disse que fazer análise é aprender a tornar-se um bom gerente de si mesmo, um bom administrador das próprias manias. Não posso deixar de estar de acordo.

A meditação diária equivale ainda a um estudo vivo sobre o funcionamento psíquico, um aumento progressivo sobre o conhecimento da chamada alma humana. Equivale em certa medida, ao efeito que sofre o psicanalista ao ler textos ou analisar os outros, efeito, sem dúvida, bumerangue: tudo o que se vê fora acaba voltando para dentro. Quando o membro do grupo anônimo está diariamente escrevendo ou conversando sobre si mesmo, ele está se colocando para fora, enxergando-se fora, colocando-se como um paciente, no papel, para poder observá-lo, o que tornará mais fácil para ele, depois, enxergar-se por dentro. Tudo isso é muito importante, pois o portador de uma grande compulsão não pode concentrar-se em ser uma pessoa comum. Seria perigoso demais. Há uma voracidade específica nele, a qual, como uma espécie de trinitroglicerina, pode explodir a qualquer desequilíbrio brusco. Sua mente tem de estar na ponta dos cascos para lidar com essa compulsão. é preciso evoluir, evoluir até alcançar a excelência.