



QUARTO PASSO.

“FIZEMOS MINUCIOSO E DESTEMIDO INVENTÁRIO MORAL DE NÓS MESMOS”.

Por: Emílio M.

01. O que, como entendi e pratiquei o Quarto Passo. Relato aqui a minha experiência pessoal e destaco alguns tópicos da literatura de A.A. e outras que considere pertinentes. (Enumero os parágrafos para facilitar os debates nos Seminários).

02. Fazer o inventário de uma empresa é fácil. Até posso pagar um especialista para tal. Empenhar-me em meu próprio inventário, prefiro o termo pessoal ao moral, não é tão difícil, mas requer muito empenho pessoal. Ninguém poderá fazer isto por mim. Todavia posso pedir orientação para companheiros que já realizaram o seu. E estando muito bem alicerçado nos três Primeiros Passos, estou pronto para uma fascinante viagem, um mergulho profundo no meu passado. Em A.A. nada é obrigatório, mas o inventário pessoal, corajoso, destemido e minucioso é indispensável. Sem ele, qualquer empreendimento pode falir. A sobriedade, também esta é a pior falência que conheço.

03. Fui dotado de instintos naturais como: sexual, segurança material, social, fome, etc. Para viver bem e ser feliz, e não para sofrer com a deturpação dos mesmos. O álcool corrompe, potencializa e exacerba os instintos naturais, causando os defeitos de caráter ou pecados capitais. Identifico e tento dominá-los ou serei por eles dominado. Os defeitos de caráter são como o álcool, podem escapar ao meu controle.

04. “Contudo, estes instintos, tão necessários para a nossa existência, freqüentemente excedem bastante suas funções específicas. Fortemente, cegamente e muitas vezes simultaneamente, eles nos impulsionam, dominam e insistem em dirigir nossas vidas. Nossos anseios pelo sexo, pela segurança material e emocional, e por

posição importante na sociedade, nos tiranizam com freqüência. Quase deturpados desta forma, os desejos naturais do homem causam-lhe grandes problemas aliás, quase todos os problemas que existem. Nenhum ser humano, por bom que seja, fica livre destas dificuldades. Quase todo problema emocional grave pode ser considerado como um caso de instintos deturpados. Quando isso acontece, nossas grandes qualidades naturais, os instintos, tornam-se empecilhos físicos e mentais. Suponhamos que uma pessoa ponha o desejo do sexo acima de tudo. Em tal caso, o impulso imperioso pode destruir sua oportunidade de obter a segurança material e emocional e também seu prestígio na comunidade. Outra pessoa poderá desenvolver tamanha obsessão pela segurança financeira que só quer se dedicar a amearhar dinheiro. Indo ao extremo, poderá se converter em avarento, ou mesmo em um recluso que se nega a conviver com a família e com os amigos. Cada vez que um ser humano se torna um campo de batalha para os instintos, não pode ter paz”.

05. A doença, alcoolismo é um problema social e não moral, mas bêbado eu cometia imoralidades. Este Passo não visa o estudo da moral, mas do autoconhecimento que é o melhor investimento para uma vida. “Conheça-Te A Ti Próprio!”; Propôs Sócrates. Eu ousou acrescentar: “ e melhore!”

“Conhece-te a ti mesmo... e conhecerás o universo de Deus! Quando conheceres a verdade sobre ti mesmo e a tua semelhança com o Criador, nada mais te atemorizará; e poderás caminhar com os teus próprios pés”.

Portanto, com papel e caneta na mão, enfrento medo e orgulho e mergulho no meu interior, no meu passado com determinação, coragem e honestidade. E escrevo sobre tudo quanto me incomoda. Sem minimizar nem maximizar; sem auto-justificar ou projetar meus defeitos, erros e mazelas sobre os outros; sem agredir-me nem culpar-me ou condenar-me; sem ser meu próprio juiz ou carrasco, investigo, destemido e minuciosamente toda minha vida passada desde que me conheço e em todos os sentidos.

Quem fui e quem sou eu? Qual meu real tamanho? Quais meus defeitos e virtudes? O que me falta para viver melhor? Quais minhas reais necessidades e limitações? Como me relacionei e me relaciono comigo, com a vida, com Deus e com os outros?

O Quarto Passo varia de acordo com o sistema de crenças e valores de cada um de nós. Depende de como fomos educados. O meu sistema de crenças e valores é diferente do adotado pelos indígenas. Tive uma formação religiosa rígida. Isto influenciou muito no meu Quarto Passo. (Creio que todos nós sabemos que este Passo deve ser feito por escrito).

“Não existem dois seres humanos exatamente iguais, portanto cada um de nós, ao fazer seu inventário precisará determinar quais são seus próprios defeitos de caráter. Havendo encontrado os sapatos que lhe sirvam, deveria calçá-los e andar com a nova confiança de que, finalmente, está no caminho certo”.

06. Examino e escrevo como a deturpação dos instintos naturais geraram meus defeitos de caráter: orgulho; avareza; inveja; gula; ira; luxúria e preguiça. Como exerci meus deveres e direitos na vida: com meus pais; irmãos; professores; e colegas? Em relação ao namoro e casamento? Em relação a vida conjugal e à educação dos filhos? Na condição de empregado, empregador ou sócio? Com meus superiores ou subalternos? Na vida social, cívica e religiosa? (se for o caso). Qual a intensidade dos conflitos, sofrimentos e fracassos impostos a mim e aos outros, em função destes defeitos de caráter e atitudes inadequadas?

Preciso entender que os instintos naturais, exacerbados pelo alcoolismo, são os maiores promotores dos defeitos de caráter. Se abuso do instinto sexual – desencadeio a luxúria e este, geralmente, é um dos maiores problemas do alcóolico. Se busco desenfreadamente a segurança material e o dinheiro mergulho na avareza. Todos temos o instinto da fome, mas se extrapolo no comer desenvolvo a gula. A maioria de nós desejamos um certo conforto e conhecimento. Mas, se quando não consigo aquilo que os outros conseguem, posso tornar-me possesso de inveja; a ponto de comprar, com o dinheiro que não tenho, aquilo que não preciso, só para esnoabar. Somos dotados do instinto social e, conviver com seres humanos é difícil, é um aprendizado para a vida inteira. Se, eu não souber lidar com este desafio poderei envenenar-me pelo ódio e a partir dele cometer absurdos, até assassinatos. A necessidade do descanso é instintiva, mas se eu exagerar neste instinto cairei na preguiça.

Gn. 1,26. “E disse Deus: Façamos o homem à nossa imagem, conforme a nossa semelhança; domine ele sobre os peixes do mar, sobre as aves do céu, sobre os animais domésticos, e sobre toda a terra, e sobre todo réptil que se arrasta sobre a terra”.

Notamos que o domínio e o poder, como todos os outros instintos, nos foram conferidos por Deus. Mas, se eu exacerbar de forma insensata, irresponsável e desmedida estes dotes podem inflar-me de orgulho – pai de todos os defeitos. (Em maior ou menor grau tenho todos os defeitos).

Nossa Irmandade sugere não comentar o Quarto Passo pessoal, pois seria realizar o Quinto Passo em desacordo com o recomendado. Mas, para ilustrar o quão importante é ir até a raiz da questão, revelo (parte) da origem do meu orgulho.

Nasci numa família muito pobre. Julgava-me o mais feio, o que menos sabia jogar futebol, o desprezado por todos. Se visse um grupo reunido – só poderia estar falando mal de mim.

Para compensar este complexo de inferioridade, sem perceber, passei a ser o aluno nota 10. Assim, os colegas me consultavam sobre as matérias. “Eu ficava – todo cheio”. Comecei a sentir-me importante e valorizado. (Sem perceber tornei-me vítima do perfeccionismo).

Logo depois de formado assumi a presidência da minha classe profissional, a nível Estadual, em seguida Nacional depois Latino – Americana, Pan – Americana e Mundial. Guardava fotos com autoridades bem como recortes de jornais para mostrar aos amigos.

Meu pai, que residia em outro estado, trazia muitos doentes em minha casa para serem internados no HC, onde trabalhava. Naquela época tinha uma casa tão espaçosa. Assim resolvi construir outra enorme (650 m²) com os seguintes argumentos: **1.** – Poderia hospedar, enquanto aguardassem vaga, todos os miseráveis que meu pai trouxesse. **2.** – Seria uma aposentadoria. Numa emergência, poderia vendê-la e desfrutar do dinheiro. **3.** – O engenheiro disse-me que deveria aproveitar o máximo de área construída por se tratar de uma zona nobre. As ponderações acima, eu as revelava cheio de orgulho. Mas, 4. – aqui vem a razão mais forte. Esta era secreta e escusa. Eu não revelava. Cá com minha arrogância imaginava: já pensou, o dia em que meus amigos de infância, que me viram naquela pobreza danada, me visitarem? Eles não vão acreditar ou então dirão será que é mesmo aqui que o Emílio, aquele pobretão reside?

Cometi uma grande burrada, se tivesse construído cinco casas no lugar deste elefante branco, hoje teria renda de aluguel e não estaria nesta M., M. de miséria – é óbvio – em termos de dinheiro. (Estou querendo vendê-la para saldar compromissos e porque é difícil sustentá-la).

Sabem, julgava-me humilde porque nossas secretárias domésticas e o jardineiro comiam na mesa com a família. Assim, confundia humildade com simplicidade. Era e continuo sendo um perfeccionista. Exijo demais de mim e dos outros. Trabalho mais que

um escravo – escravo de mim mesmo. Com tudo isto, aliado a outros fatores, me transformei num oceano de orgulho. ***(1)***

Quando fiz o Quarto Passo, detectei que as raízes do meu orgulho residiam no complexo de inferioridade consequência da pobreza da minha meninice. Nunca ninguém disse que eu era o mais feio, o mais desajeitado, o mais desprezado. Tudo isto foi fruto da minha mente repleta de inferioridade.

Extirpei esta erva daninha pela raiz. Entendi que não escolhi aonde e em que família nascer. Entendi que não precisaria ser “o nota 10”. Assim ficou mais fácil diminuir o orgulho. Se tivesse cortado esta praga pela ramagem ela vicejaria muito mais e eu passaria o resto da vida sofrendo.

Descobri também que a origem da minha gula está na ansiedade. Neste particular não progredi pelo contrário, regredi. Continuo ansioso, guloso e obeso (105 quilos). Espero não fazer disto um alibi, mas sou portador de PMD – (hoje, Distúrbio Afetivo Bipolar). Isto dificulta.

(1) Este texto de Bill W. me atinge profundamente: “O orgulho é o grande causador da maioria das dificuldades humanas, o principal obstáculo ao verdadeiro progresso. O orgulho nos induz a exigir de nós e dos outros; e as exigências não podem ser cumpridas sem perverter ou fazer mau uso dos instintos em relação ao sexo, segurança e posição social se torna o único objetivo de nossa vida, então o orgulho entra em cena para justificar nossos excessos”.

07. “Todas estas falhas geram o medo, uma doença da alma em si. Então, o medo, por sua vez, gera mais defeitos de caráter. O medo não-justificado de que nossos instintos não sejam satisfeitos, nos leva a desejar os bens dos outros, a ansiar pelo sexo e pelo poder, a nos irritar quando nossas exigências são ameaçadas, a sentir inveja quando os outros parecem satisfazer suas ambições enquanto nós nada conseguimos com as nossas. Comemos, bebemos e procuramos obter mais do que precisamos por medo de nunca ter o suficiente. E com apreensão autêntica, frente à perspectiva do trabalho, nos quedamos preguiçosos. Desperdiçamos o tempo e demoramos, adiamos ou, na melhor das hipóteses, trabalhamos de má vontade e com pouca energia. Estas formas de medo são cupins que, incansavelmente, devoram os alicerces da vida que tentamos construir”.

08. Faço o inventário não para morrer e ir para o céu. Mas para viver fora do inferno aqui e agora. O céu pode esperar. Somente agora, que me conheço mais, posso reverter o quadro e melhorar a qualidade da vida em todos os sentidos. O Quarto Passo é o grande divisor de águas na programação proposta por A.A.. A verdadeira sobriedade, serenidade e vida mais feliz, indiscutivelmente, passam pelo Quarto Passo.

“Conhecereis a verdade e a verdade vos libertará”. A.A. sugere esta prática salvadora com muito mais ênfase do que a ciência e as religiões. E qual é a minha verdade? É a verdade do alcoolismo com todas suas exigências, imposições e consequências danosas, desagregadoras, nefastas e destruidoras.

09. Dizer: - “Eu faço o meu Quarto e Quinto Passos nas reuniões de A.A. ou só na presença de Deus” é declarar-se irresponsável ou no mínimo mal informado. Tudo isso é ‘papo furado’. Não liberta. Não funciona. Não resolve. Não alivia. Não gera sobriedade. Ao contrário, só tumultua e piora cada vez mais. Além disto o Quinto Passo é bem claro; “Admitimos Perante Deus, Perante Nós Mesmos E Perante Outro Ser Humano, A Natureza Exata De Nossas Falhas”. E não perante Outros Seres Humanos. Existem particularidades que só revelo ao meu padrinho de Quinto Passo.

10. “Também nos apegamos a uma outra excelente desculpa para evitar um inventário. Nossos problemas e ansiedades atuais dizemos, são causadas pelo comportamento de outras pessoas. Pessoas que realmente precisam fazer um inventário moral. Acreditamos firmemente que, se elas nos tratassem melhor, não teríamos problemas. Portanto, consideramos que nossa indignação é razoável e justificada, que nossos ressentimentos são ‘do tipo lógico’. Nós não somos os culpados. São elas.

Achávamos que ‘as circunstâncias’ nos levaram a beber, e quando tentamos corrigi-las e descobrimos que não conseguíamos fazer a nosso contento, nosso beber se descontrolou e nos tornamos alcoólicos. Nunca nos ocorreu que precisávamos mudar a nós mesmos para que nos ajustássemos às circunstâncias, fossem quais fossem”.

11. “É próprio dos tolos observar os defeitos alheios e esquecer os próprios. Congratule-se consigo mesmo, quando enxergar menos os defeitos alheios, e mais os seus; pois então estará apto para viver em companhia de grandes homens. A demasiada atenção que se dedica a observar os defeitos alheios, faz com que se morra sem ter tido tempo para conhecer os próprios. Em vez de jogar pedras no passado, vamos aproveitar todas as pedras disponíveis para construir o futuro”.

12. “Quase nenhum de nós gostava de fazer o auto-exame, a demolição de nosso orgulho e a confissão das imperfeições que os Passos requerem. Mas víamos que o programa realmente funcionava para os outros e tínhamos chegado a acreditar na desesperança da vida, da forma como a estávamos vivendo. Portanto, quando fomos abordados por aquelas pessoas que haviam resolvido o problema, só nos restava pegar o simples conjunto de instrumentos espirituais que foi colocado a nosso alcance”.

13. “No Quarto Passo procuramos resolutamente nossos próprios erros. Onde tínhamos sido egoístas, desonestos, interesseiros e medrosos? Embora uma dada situação não tivesse sido criada inteiramente por nossa falta, muitas vezes tentamos julgar unicamente na outra pessoa envolvida. Finalmente vimos que o inventário deveria ser nosso, não da outra pessoa. Assim, admitimos nossos defeitos honestamente e nos dispusemos a colocar esses assuntos em ordem”.

14. “Alguns farão objeção a muitas perguntas feitas, por acharem que seus defeitos talvez não tenham sido assim tão flagrantes. A estes se pode sugerir que um exame consciente é capaz de revelar justamente os defeitos dos quais tratam as perguntas desagradáveis. Pelo fato de nossa história não ter sido tão ruim na superfície, ficamos freqüentemente embaraçados ao descobrir que isso se deve simplesmente ao fato de haveremos enterrado tais defeitos no mais profundo de nós mesmos, debaixo de grossas camadas de auto-justificação. Sejam quais forem os defeitos, acabaram por nos emboscar no alcoolismo e na miséria”.

15. “Mágoas e tristezas sobre o passado devem ser banidas completamente do consciente. Todo aquele que se demora sob as experiências tristes do passado, torna-se fossilizado e envelhece cedo. - Para frente e para cima, é a lei do Verdadeiro Bem. Se você errou desastrosamente, não se precipite no desespero:- o reerguimento é a melhor medida para aquele que cai”.

16. “Nunca digas, estou fracassado... Não exclames, não posso! Não afirmes, é impossível. Não penses, nada sou... Não comentes, não mereço. Não clames, sou fraco! Não asseveres, nada tenho... Dentro de você mesmo está a habilidade e o poder de fazer tudo o que precisa para ser feliz. Este poder estará à sua disposição a partir do momento

em que você mudar as convicções derrotistas e se desipnotizar de idéias como 'não posso' 'não valho nada' 'não mereço' e outras convicções limitadoras. Podeis gozar a realização do que deseardes, desde a hora em que começardes a querer. Qualquer homem pode desejar alguma coisa; mas, só os ousados e destemidos alcançarão. Para sermos felizes, precisaríamos aceitar a existência que temos, pois ela já contém tudo o que necessitamos. O homem aprende a se sair bem e a ser feliz como aprende a tocar violino e a jogar tênis. O homem faz a sua felicidade como a abelha faz o seu mel. A filosofia do ' não posso ' tem sido a causa principal de muitas ruínas. A confiança é a chave mágica que abre as portas do êxito e da felicidade. Procurei a felicidade por este mundo sem fim; sem saber que na verdade ela estava dentro de mim”.

17. “Iniciemos um inventário pessoal, o Quarto Passo. Sem fazer um inventário periódico, um negócio geralmente vai à falência. Fazer um inventário comercial é um processo que consiste em conhecer e enfrentar os fatos. É um esforço para se descobrir a verdade sobre a mercadoria em estoque. Um dos objetivos é revelar os bens danificados ou que não têm condições de serem vendidos, de desfazer-se deles logo, sem pensar. Para que o dono do negócio seja bem-sucedido, ele não pode se enganar a respeito dos valores. Tínhamos que fazer exatamente a mesma coisa com nossas vidas. Tínhamos que fazer um inventário com honestidade.

Tenho excelentes razões para saber como os momentos de percepção podem construir uma vida inteira de serenidade espiritual. As raízes da realidade, suplantando as ervas daninhas neuróticas, vão promover uma base firme, apesar do furacão das forças que nos destruiriam ou que usaríamos para nos destruir”.

18. “Suponhamos que a insegurança financeira desperta constantemente esses mesmos sentimentos. Posso me perguntar até que ponto meus próprios erros alimentaram minhas ansiedades e meus temores. E se as ações de outros são parte da causa, que posso fazer a respeito? Se não tenho condições de mudar o estado atual das coisas, estou disposto a tomar as medidas necessárias para adaptar minha vida a elas, tais como são? Perguntas como estas e outras serão lembradas, facilmente, em cada caso individual, e ajudarão a desenterrar as causas originais”.

19. “As mulheres de negócios, que estão em A.A., descobrirão naturalmente que muitas dessas perguntas também muitas vezes se referem a elas, e a dona-de-casa alcoólica pode inclusive trazer insegurança financeira à família. Na verdade, todos os alcoólicos precisam se examinar impiedosamente para constatar como seus próprios defeitos de personalidade destruíram sua segurança”.

20. “Conforme cresce a fé, cresce a segurança interior. O grande medo latente do nada começa a desaparecer. Nós de A.A. descobrimos que nosso antídoto básico para o medo é o despertar espiritual”.

21. “Resolva seu problema! Há muito tempo você se propõe a reformar sua vida, cessar seus defeitos. Vamos, então, começar a partir deste momento! Não deixe para amanhã o que pode fazer hoje... De certo você não há de resolvê-lo do dia para a noite. Mas, comece já...”.

22. “Aspira a elevar-te... e conserva a aspiração até alcançar teu objetivo. Sê refletido, calmo, justo, perseverante... E elevar-te-ás. Dentro de ti estão todos os recursos para uma nova vida e uma carreira ainda melhor. Eleva, pois, o teu olhar e caminha... Luta e serve... Aprende e adianta-te... Além da noite escura, brilha a alvorada radiante.

Hoje, é possível que a tempestade amofine o teu coração e atormente o teu ideal, fustigando-te com a aflição ou ameaçando-te com a morte; não te esqueças, porém de que, amanhã será outro dia ...”.

23. “A sorte só é florida para quem estuda e trabalha; quem não luta pela vida muito cedo se atrapalha”.

24. “Não vos desesperéis na adversidade, ela é,... uma transição necessária para a boa fortuna. Muitas pessoas devem a grandeza de suas vidas aos problemas e obstáculos que tiveram que vencer. Foi atravessando os rigores do inverno que o tempo chegou à primavera”.

25. “O homem feliz tem conhecimento perfeito das causas da infelicidade e da felicidade. Nas primeiras se encontram as competições, o tédio, a fadiga, a inveja, o sentimento de pecado, a mania de perseguição, o medo da opinião pública. Nas segundas, citamos o entusiasmo, o afeto, o trabalho, os interesses impessoais, o esforço, a resignação”.

26. “O homem ignorante não é o homem sem instrução; é aquele que não conhece a si próprio. Quem não sabe medir-se a si próprio, como há de medir os outros?” “Sou responsável pelos meus erro!”

27. “A preguiça e a indecisão são traidoras; pelo medo de arriscar, às vezes pode-se perder bens, que se poderia conquistar se não fosse o receio de tentar. Os homens fariam maiores coisas, se não julgassem tantas coisas impossíveis. O mundo pertence aos otimistas; os pessimistas são meros espectadores”.

28. “O homem nasceu para vencer, para conquistar, para transpor, para se superar ... A inteligência, o saber e a força do bem jazem em seu íntimo, esperando para serem desencadeados; para elevá-lo acima das dificuldades”.

29. “Guardai-vos de toda e qualquer avareza; porque a vida de um homem não consiste na abundância de bens que ele possui. O egoísmo, a ignorância, a inveja fazem da vida um terrível pesadelo e da terra um inferno ardente. Não seremos elevados a um estado superior, enquanto alimentarmos pensamentos de ódio, inveja, ciúme, vingança, ressentimentos. Não tenhas inveja do homem violento, nem sigas nenhum de seus caminhos”.

30. “A gulodice causa mais estragos que a espada. Não faça dos prazeres da mesa um vício; porque o pagarás muito caro, no corpo e na alma”.

31. “O preguiçoso morre desejando, porque as suas mãos recusam trabalhar”.

32. “Lembre-se de que colheremos, infalivelmente, aquilo que houvermos semeado. Se estamos sofrendo, é porque estamos colhendo os frutos amargos das sementeiras errôneas do passado”.

“O valor positivo da indignação justificada é teórico - especialmente para os alcoólicos. Isso deixa cada um de nós exposto à racionalização de que podemos ficar com raiva quando quisermos, desde que possamos achar justa nossa raiva.

Quando guardávamos rancor e planejavamos vingar essas derrotas, estávamos na verdade nos batendo com o porrete da fúria que pretendíamos usar nos outros.

Aprendemos que estávamos seriamente perturbados, nossa primeira necessidade era diminuir essa perturbação, não importando quem ou qual achávamos ser a causa”.

33. Faço o quarto e o quinto passos ou ficarei no meio do caminho, sozinho, confuso, desamparado e perdido. Jamais chegarei ao destino proposto por A.A. - O despertar espiritual. Isto fica comprovado com o enunciado do Sexto Passo: “Prontificamo-nos Inteiramente A Deixar Que Deus Removesse Todos esses Defeitos De Caráter”. Esses, quais? Aqueles que identifiquei no Quarto Passo e verbalizei no Quinto Passo. E agora com a ajuda d'Ele os eliminarei pela raiz trabalhando o Sexto Passo. Como posso semear a mais bela, formosa e rica semente, a da humildade, descrita no Sétimo Passo, em terreno infestado por ervas daninhas ou mesmo num matagal? Se minha casa está alugada para um mau, como posso alugá-la para um bom? Como posso obter humildade, se trapaceio até na programação de A.A. – questão de vida ou morte? Como posso relacionar os prejudicados e repará-los? Como posso, dedicar-me ao Inventário: Relâmpago; Diário e Periódico, se ainda não fiz uma limpeza geral da minha casa invadida pela mais infausta de todas as enchentes – a do alcoolismo? (Seria o mesmo que tirar o pó dos móveis com as pernas atoladas na lama até a virilha). Como posso desfrutar da quietude interior, da paz e da harmonia possíveis, através da prece e da meditação? E, entrar em consonância com a consciência Divina, se continuo enrolado na vida passada – sem conhecer-me? De muito, mas de muito longe mesmo, sobriedade é só parar de beber. Preciso modificar-me. Logo, preciso conhecer-me. Fui convidado para o banquete dos Doze Passos e me contento com as migalhas do Primeiro e parte do Décimo Segundo Passo?

34. Com o inventário escrito e revisado, procuro meu padrinho de Quinto Passo. Que seja alguém da minha inteira confiança e que demonstre crescimento espiritual e maturidade emocional. Podendo ser um companheiro AA, que já tenha feito seu Quarto e Quinto Passos ou um conhecedor da Irmandade, atuando na área da saúde ou da religião.

Pessoalmente demorei muito tempo – seis anos - para escrever o meu Quarto Passo. Mas fui bem a fundo. Relacionei tudo, desde que me conheci como gente, até naquele dia e, em todas as áreas. Fiz o Quinto Passo com um companheiro que atuava como terapeuta em alcoolismo. O bem estar que senti foi fantástico. No dia seguinte, assistindo uma palestra, na própria clínica, (tinha recaído) a palestrante perguntou-me: Emílio, “Como você se sente tendo feito, ontem, o Quinto Passo?” Minha resposta não foi ensaiada, mas repentina: “Estou em estado de graça, queres uma carona”? Valeu apenas. Não foi fácil, mas também não tão difícil como alguns preconizam.

Jamais cortaria o rabo de um cachorro um centímetro por semana até chegar ao tamanho desejado. Seria muito sofrimento. Cortaria numa única vez e na altura certa. Assim dói uma só vez. Por isto defendo a idéia de fazer o Quinto Passo de ponta a ponta num único dia.

35. Algumas definições:

Defeitos de caráter: 1). “Imperfeição;... **2).** Deficiência, deformidade. **3).** Imperfeição moral; vício, labéu, desdouro. **4).** Balda, mania”.

Orgulho, 1). “Conceito elevado ou exagerado de si próprio; 2)amor-próprio demasiado; soberba”.

Avareza, 1). “Excessivo e sórdido apego ao dinheiro; esganação. **2).** Falta de generosidade; mesquinhez. **3).** Ciúme, zelo”.

Inveja, 1). “Desgosto ou pesar pelo bem ou pela felicidade de outrem. **2).** Desejo violento de possuir o bem alheio”.

Gula, 1). “Excesso na comida e na bebida”. “Qualidade de glutão; voracidade, edacidade, gluttonia. **2).** Apego excessivo a boas iguarias”.

Ira, 1). “Cólera, raiva, indignação. **2).** Desejo de vingança”.

Luxúria, 2). “Incontinência, lascívia; sensualidade. **3).** Dissolução, corrupção, libertinagem”.

Preguiça, 1). “Aversão ao trabalho; negligência, indolência, mandriice. **2).** Morosidade, lentidão, pachorra, moleza”.

O companheiro Salazar usa o seguinte processo mnemônico para não esquecer dos 7 pecados capitais **PILOGIA: P**reguiça, **I**ra, **L**uxúria, **O**rgulho, **G**ula, **I**nveja e **A**vareza. (O Orgulho está no centro e é o pai de todos).

36. “Os padrinhos daqueles que não sentem necessidade de um inventário enfrentam um outro tipo de problema. Isto é porque as pessoas impulsionadas pelo orgulho, inconscientemente não vêem seus defeitos. Estas certamente não estão precisando do conforto. O problema é ajudá-las a descobrir uma trinca nas paredes construídas pelo seu ego, através da qual poderão ver a luz da razão”.

37. Humildemente, sugiro aos companheiros, estudarem e praticarem a programação de A.A., contida na Literatura que está disponível nos Grupos e nas Centrais pelo preço de reposição.

38. Além da literatura oficial de A.A., alguns escritos do Dr. Eduardo Mascarenhas. A fonte que encontrei para entender, com exemplos muito claros, como na prática se distinguem os defeitos de caráter, foi recorrendo à Bíblia, razão pela qual, transcrevo abaixo, desprovido de qualquer conotação religiosa, alguns versículos para ilustrar melhor o tema.

Ecl. 7,29. “E cheguei à seguinte conclusão: Deus fez o homem correto, mas o homem inventa muitas complicações”.

Jo. 8,6-9. “...Então Ele se levantou e disse: Quem de vocês não tiver pecado, atire a primeira pedra ... Ouvindo isso, eles foram saindo um a um, começando pelos mais velhos ...”.

Pr. 23,19-21. “... Não se junte aos beberrões, nem ande com os comilões, pois o beberrão e o comilão empobrecem, e o dorminhoco se veste com trapos”.

37. Orgulho.

Eclo. 10,7-18. “A soberba é odiosa... Por que se orgulha quem é pó e cinza,... A essência do orgulho humano é afastar-se do Senhor ... O pecado é o princípio do orgulho... O orgulho não foi feito para o homem, nem a ira violenta para os nascidos de mulher”.

Eclo. 13,1. “ ... E quem freqüenta o orgulhoso, torna-se como ele”.

Eclo. 13,20. “Para o orgulhoso a humildade é humilhação”.

Eclo. 32,1. “Pediram para você presidir o banquete? Não fique envaidecido...”

Jó. 41,15. “As suas fortes escamas são o seu orgulho...,”

Mc. 10,31. “Muitos que agora são os primeiros serão os últimos, e muitos que agora são os últimos serão os primeiros”.

Pr. 16,18. “Antes da ruína vem o orgulho, e antes da queda a presunção”.

Pr. 29,23. “O orgulho de um homem o rebaixará, mas o humilde conserva a própria honra”.

Sb. 5,8. “De que adiantou o nosso orgulho? Que vantagem tiramos de nossa riqueza arrogante?”

38. Avareza.

1Tm. 6,9-10 e 17,19. “ Porque a raiz de todos os males é o amor ao dinheiro, Admoeste os ricos deste mundo, para que não sejam orgulhosos e não coloquem sua esperança na incerteza das riquezas...”,

Eclo. 5,1-8. “Não confie em suas riquezas, nem diga: ‘Elas resolvem tudo’...”,

Eclo. 14,3-10. “A riqueza não convém para o homem mesquinho, nem grandes bens para o homem invejoso... O avarento não se satisfaz com uma parte apenas,...O avarento é cioso do seu pão e mesquinho em sua própria mesa”.

Eclo. 27,1 “Muitos pecam por amor ao lucro, e quem busca enriquecer-se age sem escrúpulos.

Eclo. 31,5-7. “Quem ama o ouro não se conserva justo, e quem corre atrás do lucro, com ele se perderá. Muitos foram vítimas do ouro, e sua ruína foi inevitável...”.

Mt. 6,19-24. “... De fato, onde está o seu tesouro, aí estará também o seu coração... Vocês não podem servir a Deus e às riquezas”.

Pr. 15,6. “Na casa do justo existe abundância, mas o lucro do injusto só traz inquietação”.

Pr. 15,27. “Quem cobiça ganhos desonestos acabará arruinando sua própria casa, mas quem odeia o suborno viverá”.

Pr. 23,4. “Não se empenhe em adquirir riquezas, nem gaste sua inteligência com isso...”.

Pr. 27,20. “Morte e abismo são insaciáveis, da mesma forma que a ambição humana”.

39. Luxúria.

1Cor. 6,18. “Fujam da imoralidade...quem se entrega à imoralidade peca contra seu corpo”.

1Ts. 4,3-5. “... que se afastem da libertinagem, que cada um saiba usar o seu corpo na santidade e no respeito, sem deixar-se arrastar por paixões libidinosas...”,

Eclo. 9,1-8. “ Não tenha ciúmes da esposa que você ama...Não se entregue às prostitutas, para não perder o patrimônio que você tem...”.

Eclo. 19,2-3. “... e quem anda com prostitutas torna-se cada vez mais imprudente...”.

Eclo. 23,5-6. “...Que a sensualidade e a luxúria não me dominem”.

Eclo. 23,16-25. “O homem entregue à sensualidade, que não cessa enquanto o fogo não o devorar; o homem sensual, para o qual todo alimento é doce, e não se satisfaz enquanto não morrer; o homem que trai o leito matrimonial, dizendo: ‘Quem me vê... Tal homem será castigado...”.

Ef. 4,19. “...entregaram-se à lascívia para cometerem com avidez toda sorte de impureza”.

Gn. 39,7-20. “Passado algum tempo, a mulher do amo ficou de olhos caídos em José e lhe propôs: ‘Durma comigo’. José recusou, e respondeu à mulher de seu amo:... ele não reservou nada para si, a não ser você, que é mulher dele. Como posso cometer semelhante crime, ...”

Lv. 18,22-23. “Não se deite com um homem, como se fosse com mulher: é uma abominação...”.

Pr. 23,26-28. “...pois a prostituta é cova profunda...”.

Pr. 29,3. “Quem freqüenta prostitutas desperdiça seus bens”.

Pr. 30,20. “A adúltera se comporta assim: come, limpa a boca e diz: ‘Não fiz nada de mal’”.

40. Ira.

1Jo. 2,9-11. “Quem afirma que está na luz, mas odeia o seu irmão, ainda está nas trevas... quem odeia o seu irmão está nas trevas: caminha nas trevas e não sabe aonde vai...”.

1Jo. 3,15. “Todo aquele que odeia o seu irmão é assassino...”.

1Jo. 4,7-21. “... Se alguém diz: ‘Eu amo a Deus’ e, no entanto odeia o seu irmão, esse tal é mentiroso; pois quem não ama o seu irmão, a quem vê, não poderá amar a Deus, a quem não vê...”.

Ecl. 7,9. “Não fique tão depressa com o espírito irritado, porque a irritação se abriga no peito dos insensatos”.

Eclo. 27,30. “Rancor e cólera são coisas abomináveis, mas o pecador as conserva”.

Eclo. 30,24-25. “Inveja e ira encurtam os anos, e a preocupação faz envelhecer...”.

Gn. 37,18-28. “Os irmãos... Disseram entre si: ‘Aí vem o sonhador! Vamos matá-lo e jogá-lo num poço...’”,

Lv. 19,17-18. “Não guarde ódio contra o seu irmão... Não seja vingativo, nem guarde rancor contra seus concidadãos. Ame o seu próximo como a si mesmo...”.

Pr. 10,12. “O ódio provoca rixas, mas o amor cobre todas as ofensas”.

Pr. 14,17. “O homem colérico comete estupidez, e o homem intrigante torna-se odiado”.

Pr. 15,1-2. “Resposta calma aplaca a ira; palavra mordaz atíça a cólera. A língua dos sábios faz saborear o conhecimento, mas a boca dos insensatos vomita ignorância”.

Pr. 24,17-18. “Não fique alegre quando o seu inimigo cai,....”

Pr. 25,23. “O vento norte traz chuva e os mexericos trazem ódio”.

Pr. 27,3-4. “A pedra é pesada e a areia é uma carga, mas a cólera do estúpido pesa mais do que as duas. O furor é cruel e a ira é impetuosa, mas quem pode resistir diante do ciúme?”

Pr. 29,22. “O homem irado provoca briga, e o homem enfurecido multiplica os crimes”.

41. Gula.

Eclo. 31,12-31. “Você está sentado diante de uma farta mesa...? Lembre-se: olhar ávido é coisa má...não seja guloso, não seja o primeiro a estender a mão... O sono saudável depende do estômago moderado...O homem guloso é acompanhado por mal estar, insônia, náusea e cólica...”.

Pr. 15,17-18. “Mais vale um prato de verduras com amor do que um boi cevado, com rancor. Homem colérico provoca disputas; homem paciente acalma as brigas”.

Pr. 21,17. “Quem gosta de festa acabará mendigo; quem gosta de vinho e carne boa jamais ficará rico”.

Pr. 25,27. “Comer muito mel não é bom, e procurar a própria honra não é honra”.

42. Inveja.

Eclo. 14,3 e 8. “...nem grandes bens para o homem invejoso. Mau é o homem de olhar invejoso...”.

Gn. 37,3-23. “José era o preferido... Seus irmãos perceberam que o pai o preferia aos outros filhos. Por isso, ficaram com raiva, e não falavam amigavelmente com ele...”.

Gn. 4,3-5. “...Deus gostou de Abel e de sua oferta, e não gostou de Caim e da oferta dele. Caim ficou então muito enfurecido e andava de cabeça baixa”.

Lc. 15, 27-30. “...‘É seu irmão que voltou. E seu pai, porque o recuperou são e salvo, matou um novilho gordo’. Então, o irmão ficou com raiva, e não queria entrar...”

Pr. 1,19. “Tal é o destino do ganancioso: a cobiça acaba com o cobiçoso”.

Pr. 23, 6-7. “ Não coma na casa do invejoso, ...”

43. Preguiça.

2Ts. 3,6-12. “... quem não quer trabalhar, também não coma...”.

Eclo. 22,1-2. “O preguiçoso é como pedra cheia de lodo, e todos zombam dele com desprezo. O preguiçoso parece monte de esterco: quem toca nele, logo sacode a mão”.

Eclo. 37,11-15. “Nem a um invejoso sobre a gratidão; nem a um egoísta sobre a bondade; nem a um preguiçoso sobre o trabalho; nem a um empregado preguiçoso sobre um grande trabalho”.

Pr. 13,4. “O preguiçoso muito quer e nada tem, mas o trabalhador satisfaz o apetite”.

Pr. 19,15. “A preguiça faz cair no sono, e o preguiçoso passará fome”.

Pr. 24,30-34. “Passei pelo campo de um preguiçoso, e pela vinha de um homem sem juízo: estava tudo cheio de urtigas, o terreno coberto de espinhos e o muro em ruínas. Vendo isso, comecei a refletir e aprendi esta lição: Durma um pouco, cochile mais um pouco, depois cruze os braços para descansar ainda um pouco, e a miséria do vagabundo cairá sobre você, e a indigência o atacará...”.

Bibliografia: “Os Doze Passos”, “Na Opinião Do Bill”, “Livro Azul” “A.A. Atinge A Maioridade” “Reflexões Diárias”, “Coletânea I E II”, F., Aluízio. - “Otimismo Em Gotas”, O. R., Dantas. - “Minutos De Sabedoria”, P. T., Carlos. -,”Dicionário Da Língua Portuguesa”- F. H. B. , Aurélio – “Escritos De Mascarenhas, Dr. Eduardo” E “Sagradas Escrituras” - Edição Pastoral.
--

♥ Quinta-feira, 7 de Dezembro de 2000 ♥

VAMOS REFLETIR

4 - PASSO 04

4.1 - Por que motivo a criação nos deu instintos?

4.2 - Qual a origem de nossa busca incessante por segurança, alimento abrigo e reprodução?

4.3 - Nossos desejos pela relação sexual, segurança material e emocional e pelo companheirismo são necessárias? São naturais?

4.4 - O que ocorre quando os instintos excedem suas funções naturais? Nos dão mais prazer ou insistem em dominar nossas vidas?

4.5 - Qual a origem da maioria dos problemas enfrentados pelo ser humano?

4.6 - Algum ser humano, por melhor que seja, se livra das dificuldades causadas pelos instintos deturpados?

4.7 - Em que consiste o Quarto Passo?

4.8 - Será preciso descobrir exatamente como, quando e onde nossos desejos naturais nos deformaram?

4.9 - Para que serve o conhecimento de nossas deformidades emocionais?

4.10 - A fé que realmente funciona na vida diária está ao alcance de quem não passou por um destemido e minucioso inventário moral?

4.11 - É possível fazer o inventário moral sem um esforço voluntário e persistente?

4.12 - É natural que um indivíduo ponha o desejo do sexo acima de tudo?

4.13 - Dedicar-se exclusivamente a amalhar dinheiro e bens materiais é um meio eficaz de se conseguir segurança financeira, ou pode nos conduzir à avareza e à reclusão?

4.14 - Buscar sempre proteção e orientação de pessoas mais fortes permite o crescimento e o desenvolvimento de alguém?

4.15 - O que pode resultar da busca desenfreada pelo domínio sobre outra pessoa?

4.16 - O que pode ocorrer quando uma pessoa impõe seus instintos, sem razão a outra pessoa?

4.17 - A colisão de instintos tanto pode causar um desajuste frio como uma colisão ardente. Porquê?

4.18 - O que pensa a respeito da afirmação: "mais do que ninguém os alcoólatras deveriam poder perceber que os instintos desenfreados representam a causa básica de suas bebedeiras destrutivas"?

4.19 - Temos nos embriagado para fugir ao sentimento de culpa causado por nossas paixões?

- 4.20 - Temos nos embriagado pela vangloria, para melhor desfrutar sonhos absurdos de ostentação e poder?
- 4.21 - Que dizer do texto a seguir? : "Não é agradável olhar esta perversão doentia da alma. Os instintos agitados impedem a investigação."
- 4.22 - Se formos do tipo depressivo mergulhamos em sentimentos de culpa e auto-repugnância, obtendo deles um prazer doloroso e deformado. Concorda?
- 4.23 - Procurando a mórbida e melancólica autopunição estamos adotando uma postura verdadeiramente humilde ou apenas deixando o orgulho agir em sentido contrário?
- 4.24 - A idéia da necessidade de um inventário moral o ofende?
- 4.25 - Se considera uma vítima do álcool e que, tendo-o "eliminado" de sua vida todos os problemas e desvios comportamentais estão resolvidos?
- 4.26 - Seus defeitos de caráter, se é que eles existem, foram causados pelo consumo exagerado de álcool?
- 4.27 - Sempre fomos bastante agradáveis e sociáveis, exceto pelo excessivo consumo de álcool. Que necessidade há de se fazer um inventário moral, já que estamos sóbrios?
- 4.28 - Nossos problemas e ansiedades são causados pelo comportamento das outras pessoas. Essas pessoas é que realmente necessitam de um inventário. Não somos culpados. Será?
- 4.29 - Acha seu caso estranho, diferente e que seus defeitos são piores do que os dos outros A.A.s?
- 4.30 - Durante o inventário vamos nos defrontar apenas com defeitos?
- 4.31 - Concorda com que julgar não necessitar de inventário é uma atitude provocada pelo velho hábito da auto-justificação?
- 4.32 - Alguma vez lhe ocorreu que precisávamos corrigir a nós mesmos para que nos ajustássemos às circunstâncias, fossem quais fossem?
- 4.33 - Que podemos dizer a respeito do nosso orgulho, da nossa auto-piedade e de nosso sentimento de vingança?
- 4.34 - Quando estou alterado devo imediatamente identificar o culpado, ou procurar acalmar a alteração sem me importar com quem ou qual sua causa?
- 4.35 - Será que já adquiri humildade suficiente para eliminara a palavra "culpa" no que diz respeito aos outros?

- 4.36 - Existem dois seres humanos exatamente iguais? Meus problemas e meus desajustes poderão ser exatamente iguais aos de outra pessoa?
- 4.37 - Como devemos intitular nossos mais marcantes "defeitos de personalidade"? Violações de Princípios; Defeitos de Caráter, Imoralidades; Pecados? Ou...?
- 4.38 - Orgulho leva à auto-justificação?
- 4.39 - Medo é uma doença da alma em si...
- 4.40 - Posso falar sobre Avareza?
- 4.41 - Que dizer a respeito da Gula?
- 4.42 - Terei sentido Inveja?
- 4.43 - Como tratei minha Preguiça?
- 4.44 - E da Luxúria, consegui escapar?
- 4.45 - Comemos, bebemos e procuramos obter mais do que precisamos por medo de nunca ter o suficiente.
- 4.46 - Com apreensão, frente à perspectiva de trabalho, nos quedamos preguiçosos.
- 4.47 - Desperdiçamos nosso tempo, procrastinamos ou, na melhor das hipóteses, trabalhamos de má vontade.
- 4.48 - O Orgulho diz: "Você não precisa passar por aqui..." e o Medo responde: "Não te atrevas a olhar!"
- 4.49 - Por onde começo? Como devo fazer para levar a bom termo o inventário de mim mesmo?
- 4.50 - Quando, como e em que circunstâncias especiais minha procura egoísta da relação sexual causou prejuízos à outra pessoa?
- 4.51 - Estraguei meu matrimônio e prejudiquei meus filhos?
- 4.52 - Comprometi minha posição na comunidade?
- 4.53 - Queimava-me com um sentimento de culpa que nada conseguia extinguir?
- 4.54 - Absolviam-me com a insistência de que era o perseguido em vez do perseguidor?
- 4.55 - De que forma tenho reagido à frustração em assuntos sexuais?
- 4.56 - Quando contrariado tornava-me vingativo ou deprimido?

- 4.57 - Se houvesse rejeição ou frieza em casa, usava isso como desculpa para prevaricar?
- 4.58 - Além do meu problema de bebida, que defeitos de caráter contribuíram para minha instabilidade financeira?
- 4.59 - O medo o sentimento de inferioridade, em matéria de minha capacidade para exercer minhas funções, destruíram a minha confiança e me encheram de conflitos?
- 4.60 - Tentei encobrir sentimentos de insegurança e inferioridade fraudando, mentindo, evitando a responsabilidade ou queixando-me?
- 4.61 - Queixava-me de que os outros não reconheciam minhas habilidades verdadeiramente excepcionais?
- 4.62 - Possuía ambição tão inescrupulosa que traía ou minava meus colegas?
- 4.63 - Exagerava o meu valor e bancava o "manda-chuvas"?
- 4.64 - Era extravagante? Toma dinheiro emprestado descuidadamente?
- 4.65 - Era um "pão-duro", recusando manter devidamente minha família?
- 4.66 - Estava disposto a ganhar dinheiro desonestamente?
- 4.67 - Que dizer do Jogo?
- 4.68 - A dona de casa alcoólatra pode trazer insegurança financeira à família?
- 4.69 - Preocupação, ira, auto-piedade e depressão são sintomas mais comuns de
- 4.70 - Nossos problemas de relacionamento pessoal nos parecem ter sido causados pelos outros?
- 4.71 - Algum caso sexual me causou depressão ou frustração?
- 4.72 - Analisando cada caso de relacionamento posso ver com imparcialidade onde, como e quando cometi erros?
- 4.73 - Minha preocupação foi aparentemente causada pelo comportamento dos outros. Por que me falta capacidade de aceitar as condições que não posso modificar?
- 4.74 - Sofremos muito com relações deturpadas com outras pessoas. Raramente reconhecemos nossa total incapacidade de manter uma verdadeira intimidade com outro ser humano. Correto?

4.75 - Se nos apoiamos demasiadamente nas pessoas, mais cedo ou mais tarde nos decepcionarão, pois também são seres humanos. Concorda?

4.76 - Que acha da sugestão de tentarmos nos concentrar em responder às perguntas que nos pareceram mais desagradáveis?

4.77 - Na superfície minha história não é tão ruim. Quem sabe não escondi os piores defeitos lá no fundo, por baixo da auto-justificação?

4.78 - Acha válido preparar um inventário metuculoso e escrito?

4.79 - Nunca nos contentamos em ser mais um entre os demais. Nosso egoísmo nos empurrava para o topo. Da verdadeira Fraternidade pouco conhecíamos. Concorda?

” O QUARTO PASSO É SE OLHAR NO ESPELHO ”

Dr. Eduardo Mascarenhas

Os três primeiros passos são os necessários para se reconhecer carente de ajuda, para procurar a ajuda e levar fé na ajuda que se está recebendo. São os Passos iniciais, os passos dos iniciantes. Se bem que muitos iniciados tenham que retornar a eles. Muita gente sóbria já recaiu só porque se esqueceu desses “inícios”.

O Quarto Passo é o primeiro que coloca a pessoa em contato com ela mesma.

Os grupos anônimos recomendam que seus membros sentem-se diante de um papel e comecem a fazer uma espécie de inventário de suas qualidades e defeitos.

Ora, se dirá: “Já começou o moralismo, que pensa certas coisas como qualidades e outras como defeitos: qualidades e defeitos para quem? O que é qualidade para mim é defeito para os outros. Não tem essa de qualidades e defeitos! aliás, não foi dito que os grupos anônimos não se metem na vida de ninguém, nem têm ideias pré-concebidas sobre nenhum assunto controverso? E existirá assunto mais controverso do que definir qualidades e defeitos?”

Sem dúvida, são boas questões.

Não são, porém, os grupos anônimos que definirão o que sejam qualidades e defeitos e sim a própria pessoa. A proposta é simples: que ela, talvez pela primeira vez na vida, olhe de frente para si mesma para pensar sobre quem é. Não com um olhar narcisista e complacente que vê tudo que é seu como máximo. Nem com um olhar policaiesco que condena tudo. E sim com um olhar sóbrio ou, pelo menos, que se esforce para ser sóbrio. Afinal, não é para mostrar a ninguém, para ser avaliado ou julgado por ninguém. Depois de escrito, o papel pode perfeitamente ser rasgado e jogado fora.

A escrita é recomendada porque possui características diferentes da palavra falada. Em primeiro lugar, ela não tem testemunhas que possam inibir ou mudar o rumo da conversa. Em segundo, traz um tipo de concentração que somente ela é capaz de proporcionar. Ao tentar se colocar no papel, a pessoa concentra-se em si própria como jamais o fez. E com um grau de organização inédito. Ideias que nunca teve aparecem aos borbotões. Alcança níveis superiores de raciocínio. Não é em vão que as obras supremas do ser humano foram escritas sobre um papel. Em terceiro lugar, porque o que foi escrito a pessoa pode, tempos depois, reler, e isso pode despertar novas ideias.

Alguns membros de grupos anônimos descrevem quase como um milagre essa experiência de ampliação do fluxo das ideias sobre si mesmos. Não há milagre nenhum; tão-somente resultado do trabalho humano. Toda vez que alguém senta para escrever sobre um tema, sua cabeça se liga nesse tema, e fica 24 horas por dia com ele circulando; até nos sonhos ele comparece. Tudo que se olha, tudo que se lê, tudo que se conversa tem como referência secreta o tema. Nesse estado, naturalmente, a criatividade dispara e surgem ideias aos borbotões.

A psicanálise, num certo sentido, faz o mesmo com seu paciente. Só que por meio da fala. A sucessão de sessões em que ele deve falar de si concentra sua mente nele próprio, exponencia sua atenção sobre tudo que ocorre nela, sensibiliza o seu pensamento para que ele pense melhor sobre

ela. Daí a amplificação do rendimento.

Nenhum milagre. Só trabalho.

Aliás, a chamada “psicanálise inaugural”, aquela feita por Freud quando não existiam ainda psicanalistas, já que ele foi o primeiro, envolveu farto trabalho de escrita.

Freud – é óbvio – não tinha com quem trocar ideias dada a originalidade do saber que estava produzindo. Era um saber que simplesmente botava de cabeça de cabeça para baixo todos os saberes do homem sobre o homem. Inspirava, assim, as maiores resistências.

Não estou nem falando das ideias de Freud sobre a sexualidade, estou falando apenas das suas ideias sobre o inconsciente. As ideias sexuais não só mobilizam as resistências naturais a ideias novas como ainda despertaram resistências morais.

Freud estava com 40 anos e não tinha com quem conversar, com quem se abrir.

Encontrou então um médico alemão chamado Wilhelm Fliess, que despertou nele aquela afinidade por ele desejada. Com Fliess, trocou volumosa correspondência, na qual relatava suas descobertas e sua autoanálise. Tudo, por escrito.

Além disso, escrevia livros nos quais expunha seus próprios sonhos e as associações e interpretações que fazia deles; além dos sonhos, pensava nos seus impulsos e sintomas. Verificou, então, que a partir de certo ponto seus livros não progrediam; sua mente ficava confusa e dando voltas em círculo. Foi nesse momento que Freud descobriu como era impossível a autoanálise: a própria mente ergue resistências contra ela.

O que fazia então para contornar essas resistências?

Deixava um pouco de lado a sua autoanálise e escrevia cartas para Fliess ou tentava entender os problemas de seus pacientes. As cartas aliviavam tensões em sua mente, que, dias depois, ficava mais clara. Entender seus pacientes auxiliava-o a entender a si próprio. Olhando para eles, podia depois voltar a olhar para si, aplicando as mesmas ideias que tivera com eles. Por esse caminho indireto, sua “autoanálise” progrediu.

Num certo sentido, Fliess operou como um “padrinho” dos grupos anônimos. Trocou com Freud energias psíquicas “positivas”. O simples fato de Fliess ler as cartas já fertilizava Freud, desanuviava estranhas resistências.

A análise que Freud fazia de pacientes equivaleria ao auxílio que um membro do grupo presta a outros. Ao pensar no outro, ao tentar entendê-lo, se pensa e se entende melhor.

A escrita dos sonhos, sentimentos e sintomas que Freud realizava nos livros para produzir teorias equivaleria, nos grupos anônimos, à leitura da literatura sobre compulsões e a este Quarto Passo.