

O EGO E SUAS MANIFESTAÇÕES

A criação nos deu os instintos por alguma razão. Sem eles não seríamos seres humanos completos. Se os homens e as mulheres não se esforçassem a fim de se sentir seguros, a fim de conseguir alimento ou construir abrigo, não sobreviveriam; se não se reproduzissem, a Terra não seria povoada; se não existisse o instinto social, se os homens não se interessassem pelo convívio com seus semelhantes, não haveria sociedade. Portanto, esses desejos- pela relação sexual, pela segurança material e emocional, e pelo companheirismo- são perfeitamente necessários e naturais e, certamente, dados a nós por Deus.

Contudo, esses instintos, tão necessários para a nossa existência, frequentemente 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 uma posição importante na sociedade, com frequência nos tiranizam. Quando deturpados dessa forma, os desejos naturais do homem causam-lhe grandes problemas, aliás, quase todos os problemas que existem. Nenhum ser humano, por melhor que seja, fica livre dessas 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.

Sabemos que somos seres pensantes, porém não paramos para pensar em nossas próprias ações, enxergamos somente as nossas vontades egoístas.

O ego é uma espécie de vírus que toma conta do pensamento e passa a dominá-lo completamente, ele consegue unir-se a pessoa e passar a determinar todos os seus atos como se fosse sua consciência levando-a a autodestruição sem que ela perceba.

É importante entender as várias manifestações do ego. O ego quando enraizado nos faz tomar posições equivocadas, como sempre querer ter razão, estar em constante evidência, entre tantos outros papéis que ele nos impõe ainda nos empurra para comportamentos inadequados. O mais evidente é o que se relaciona com a vaidade, a fama e o poder, porém ele pode nos levar a fofoca, a mentira e outras atitudes equivocadas, apenas para manter-se vivo.

É difícil identificá-lo em suas ações mais sutis, como medo, ciúme, timidez, isolamento. Porém é necessário para impedir que se instale e assuma a nossa personalidade. Uma vez identificado é facilmente destruído, por isso ele se disfarça de várias formas, sendo a raiz de muitas tristezas, frustrações ou sonhos equivocados.

O quarto Passo representa nosso esforço enérgico e meticuloso para descobrir quais foram, e são, esses obstáculos em cada um de nós. Queremos

descobrir exatamente como, quando e onde nossos desejos naturais nos deformaram. Queremos olhar de frente a infelicidade que isso causou aos outros e a nós mesmos.

A destruição do ego passa pela tomada de consciência, pois é através da identificação dos papéis que o ego assume que conseguimos nos conhecer melhor, isto é, identificar o que é a nossa verdadeira essência do que é a contaminação do ego.

Descobrimo quais são nossas deformidades emocionais, podemos começar a corrigi-las. Sem um esforço voluntário e persistente para lograr isso, haverá pouca sobriedade e felicidade para nós. Sem um minucioso e destemido inventário moral, a maioria de nós verificou que a fé que realmente funciona na vida diária permanece fora de alcance.

Na medida em que trabalhamos os primeiros nove passos, estamos nos preparando para a aventura de uma nova vida. Mas, ao nos aproximarmos do Décimo Passo, começamos a nos submeter à maneira de viver de A.A., dia após dia, em tempo bom ou mau. Então, vem a prova decisiva: podemos permanecer sóbrios, manter nosso equilíbrio emocional e viver utilmente sob quaisquer condições?

Uma olhada contínua sobre nossas qualidades e defeitos e o firme propósito de aprender e crescer por essa forma são necessidades para nós. Nós, alcoólicos,

aprendemos isso de maneira difícil. Em todos os tempos e lugares, pessoas mais experientes, é claro, submeteram-se à crítica e ao autoexame rigorosos. 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.

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.

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 resolve as coisas no grito e adquiriu a humildade de tornar-se hábil no exercício de conviver em harmonia com os outros e principalmente para consigo mesmo.

É importante aceitar o desafio de tornar-se um bom gerente de si mesmo, um bom administrador das próprias manias. Enfrentar os obstáculos do dia a dia com coragem e serenidade. Evoluir. Iniciar um novo caminho de ação construtiva, a fim de manter o equilíbrio emocional e conseguir livrar-se da escravidão do ego.

Muitos de nós dissemos ao nosso Criador, na forma em que O concebíamos: "Deus, ofereço-me a Ti, para que trabalhes em mim e faças comigo o que desejares. Liberta-me da escravidão do ego, para que eu possa realizar melhor a Tua vontade. Remove minhas dificuldades, para que a vitória sobre elas possa dar testemunho, diante daqueles a quem ajudarei, de Teu Poder, de Teu Amor e de Teu Modo de Vida. Possa eu sempre realizar a Tua vontade!"

Fonte: Doze Passos e Doze Tradições

Alcoólicos Anônimos.

Petrópolis, 30 de janeiro de 2018.

Penha Freitas.