



## **COMPARTILHANDO OS PASSOS**

Todos os seres humanos têm problemas a equacionar na busca da sobriedade e do equilíbrio emocional, os quais, mais cedo ou mais tarde chegarão em função do maior ou menor esforço de cada um.

Como alcançar este estágio de evolução espiritual?

Deus, como cada um de nós O concebe, em Sua infinita bondade e sabedoria vem nos mostrando que para a aquisição da sobriedade e do equilíbrio emocional precisamos antes de tudo viver em harmonia conosco e com os outros.

Como? Optando pelo retorno à sanidade e dignidade pessoal procurando distinguir entre o razoável, o moderado, do irracional e imoderado, através do Programa dos Doze Passos.

Compreender que durante a recuperação problemas complicados naturalmente surgirão em nossas vidas, porém, o importante é sabermos resolvê-los da melhor maneira possível.

Se perdermos nosso controle emocional, na certa, nossa capacidade de enfrentar obstáculos será notadamente afetada, daí a necessidade de treinarmos nosso equilíbrio emocional diariamente, a fim de que tenhamos o controle dos nossos sentimentos e de nossas reações.

Aprender a entender nossas reações emocionais nos tempos atuais é de fundamental importância, pois a velocidade dos acontecimentos tira-nos, muitas vezes, o poder de concentração, bloqueando nossa mente e conseqüentemente, nossa recuperação.

O importante é conviver com os problemas de forma pacífica e ao mesmo tempo de forma ativa, sem deixar para amanhã o que se pode fazer hoje. Ajudar nossos

semelhantes compartilhando experiências relacionadas ao nosso programa de recuperação. Continuar a fazer o inventário moral para eliminarmos nossos defeitos de caráter e por fim, não permitir o vazio espiritual; preenchê-lo, para que nossa vida seja sempre oxigenada, refrigerada e feliz.

#### **10º Passo:**

**“Continuamos fazendo o inventário pessoal e, quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente”.**

“ Equilíbrio emocional”

Evitando Tempestades

Vou recorrer à história para falar um pouco da minha experiência com o Décimo Passo.

O terremoto de Lisboa em 1755 é considerado a maior tragédia natural até hoje vivida pela Europa. Milhares de mortos. E da pergunta de Dom José, Rei de Portugal à época, ao Marquês de Alorna, General D’Almeida: - E agora, o que fazer?

Veio a sábia resposta: **“Agora Majestade, é enterrar os mortos, cuidar dos vivos e fechar os portos”**. É a partir desta resposta que vou traçar meu paralelo com o Décimo Passo, pois é exatamente isso que acredito devemos fazer na prática deste Passo. Enterrar os mortos, não ficar imaginando como seria se eu não fosse alcoólico, se meu passado fosse diferente, se isso, se aquilo (armadilha do “se”) não tivesse acontecido, nem ficar tentando entender as razões mais profundas de minhas crises passadas.

Enterrar os mortos para cuidar dos vivos, significa cuidar do que sobrou, do que existe de concreto, de real.

Fechar os portos significava para eles à época impedir que novas epidemias chegassem, pois eram os navios que chegavam aos portos que traziam epidemias, saques, bandidos, etc. e para mim significa praticar os Passos para evitar nova tragédia no alcoolismo.

Portanto, praticar o Décimo Passo é fechar os portos e, porque não, as portas para uma recaída, seja ela física, emocional ou espiritual.

A tempestade passou; cuidamos dela até o Nono Passo; agora é criar condições para evitar novas tempestades e criar uma base sólida de desenvolvimento emocional e espiritual para que possamos vir a ser um ser humano íntegro, útil e, acima de tudo, merecedores de uma nova vida.

No Décimo Passo começamos a praticar o modo de vida de A. A. Além de dar manutenção ao que já foi realizado nos Passos anteriores, agora precisamos de muita vigilância para não deixar acumular ações negativas.

Aprendemos a conservar o que alcançamos, ficamos mais confiantes e prosseguimos nossa viagem espiritual com alegria.

Os nove primeiros Passos puseram nossa casa em ordem e nos permitiram mudar alguns de nossos comportamentos destrutivos.

A prática dos Passos começa a valer a pena quando aumentamos nossa capacidade de desenvolver meios novos e mais saudáveis de cuidar de nós mesmos e de nos relacionar com os outros.

Por em prática os Passos ajudou-nos a ver como somos frágeis e vulneráveis, mas com a prática diária desses Passos começamos a sentir que somos capazes de alcançar e manter nosso novo equilíbrio.

Nossas habilidades de relacionamento melhorarão e veremos como nossas interações com os outros assumem nova qualidade.

O Décimo Passo mostra o caminho para o contínuo crescimento espiritual. No passado, tínhamos o fardo constante dos resultados de nossa falta de atenção no que fazíamos. Deixamos pequenos problemas tornarem-se grandes, ignorando-os até se multiplicarem. Deixamos nosso comportamento ineficiente criar confusão em nossas vidas.

No Décimo Passo, conscientemente examinamos nossa conduta diária e admitimos o que encontramos errado.

Precisamos não nos julgar com severidade excessiva. Precisamos reconhecer que nossa educação emocional e espiritual requer vigilância diária, compreensão carinhosa e paciência.

A vida nunca é estável; muda constantemente e a cada mudança exige ajustes e desenvolvimento.

O inventário pessoal é um exame cotidiano de nossas forças e fraquezas, das ameaças e oportunidades que o mundo nos propicia, é um exame de nossos motivos e de nossos comportamentos.

Fazer o inventário diário não é uma tarefa demorada, em geral não se gasta mais do que 15 minutos para a sua prática e pode ser feito em qualquer lugar. Temos que ter disciplina e regularidade, pois o comodismo pode nos afastar dele. É importante nos vigiar para verificar se estamos enviando sinais de que estamos voltando aos velhos hábitos.

A prática diária do Décimo Passo conserva a nossa sinceridade e humildade e nos permite continuar nosso desenvolvimento. O inventário pessoal nos ajuda a descobrir quem somos, o que somos e para onde vamos.

No século XVIII os problemas externos chegavam pelos portos. Fechar os portos para dar foco e cuidar do que sobrou dos vivos.

Para nós hoje, fechar os portos significa que a vida é daqui para frente. Ao fecharmos os nossos portos para novos saques, para os abutres (ressentimento, mania de grandeza, arrogância, auto piedade, prepotência, etc.) estamos

cuidando de nossa vida atual. E, como sabemos, se quisermos viver bem o amanhã, temos que cuidar bem do hoje.

A tempestade passou, agora é deixar o passado onde ele deve estar, ou seja, no passado, e cuidar do hoje, que é o que realmente existe.

Este é o meu entendimento e a idéia que faço hoje do Décimo Passo.

Agradeço a todos os companheiros pela minha sobrevivência ao alcoolismo e à Revista Vivência pela oportunidade de compartilhar meu ponto de vista.

Obrigado!

**(Fonte: Revista Vivência – Nº 120 – Jul-Ago/2009 – Marcos/MG)**

### **10. Continuamos fazendo o inventário pessoal e quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente.**

Quando vamos praticando os nove primeiros 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



*Analiso a mim mesmo.  
Sou honesto.*

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 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.

Um ébrio não pode viver bem hoje se está com uma terrível ressaca, resultante do excesso de bebidas ontem ingerido. Porém, existe outro tipo de ressaca que todos experimentamos, bebendo ou não. É a ressaca emocional, fruto direto do acúmulo de emoções negativas sofridas ontem e, às vezes, hoje - o rancor, o medo, o ciúme e outras semelhantes. Se queremos viver serenamente hoje e amanhã, sem dúvida temos que eliminar estas ressacas. Isto não quer dizer que devemos perambular morbidamente pelo passado. Requer, isto sim, a admissão e correção dos erros agora. No inventário podemos pôr em ordem o nosso passado. Feito isso, nos tornamos de fato capazes de deixá-lo para trás. Se nosso balanço é feito com cuidado e se tivermos obtido paz conosco mesmo, segue-se a convicção de que os desafios do amanhã poderão ser encarados à medida em que se apresentem.

Embora todos os inventários, em princípio, sejam iguais, a ocasião os faz diferentes. Há o "relâmpago", feito a qualquer hora, toda vez em que nos encontremos enredados. Existe o do fim de cada jornada, quando revisamos os acontecimentos das últimas vinte e quatro horas. É neste verdadeiro balancete diário que creditamos a nosso favor ou debitamos contra nós as coisas que julgamos bem ou mal feitas. De tempo em tempo, surgem as ocasiões em que, sozinhos ou assessorados pelos nossos padrinhos ou conselheiros espirituais, fazemos a revisão atenta de nosso progresso durante a última etapa. Muitos AAs costumam fazer uma "limpeza geral" em cada ano

ou período de seis meses. Outros de nós também preferem a experiência de um retiro, onde isolados do mundo exterior, calma e tranquilamente, podem proceder à auto-revisão e à meditação sobre os resultados.

*Trecho extraído do Livro os Doze Passos e as Doze Tradições  
- Audio da Fita os Doze Passos - Imagens dos Doze Passos  
Ilustrados. A disposição em qualquer Grupo ou Escritório de  
A.A na íntegra.*

## **DÉCIMO PASSO**

*“Continuamos fazendo o inventário pessoal e, quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente”*

Quando vamos praticando os nove primeiros 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 a crescer por esta forma, são necessários 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.

Um ébrio não pode viver bem hoje se está com uma terrível ressaca, resultante do excesso de bebidas ontem ingerido. Porém, existe outro tipo de ressaca que todos experimentamos, bebendo ou não. É a ressaca emocional, fruto direto do acúmulo de emoções negativas sofridas ontem e, às vezes, hoje – o rancor, o medo, o ciúme e outras semelhantes. Se queremos viver serenamente hoje e amanhã, sem dúvida temos que eliminar estas ressacas. Isto não quer

dizer que devamos perambular morbidamente pelo passado. Requer, isto sim, a admissão e correção dos erros agora. No inventário podemos pôr em ordem o nosso passado. Feito isso, nos tornamos de fato capazes de deixá-lo para trás. Se nosso balanço é feito com cuidado e se tivermos obtido paz conosco mesmo, segue-se a convicção de que os desafios do amanhã poderão ser encarados à medida em que se apresentem.

Embora todos os inventários, em princípio, sejam iguais, a ocasião os faz diferentes. Há o “relâmpago”, feito a qualquer hora, toda vez em que nos encontremos enredados. Existe o do fim de cada jornada, quando revisamos os acontecimentos das últimas vinte e quatro horas. É neste verdadeiro balancete diário que creditamos a nosso favor ou debitamos contra nós as coisas que julgamos bem ou mal feitas. De tempo em tempo, surgem as ocasiões em que, sozinhos ou assessorados pelos nossos padrinhos ou conselheiros espirituais, fazemos a revisão atenta de nosso progresso durante a última etapa. Muitos AAs costumam fazer uma “limpeza geral” em cada ano ou período de seis meses. Outros de nós também preferem a experiência de um retiro, onde isolados do mundo exterior, calma e tranqüilamente, podem proceder a auto-revisão e à meditação sobre os resultados.

Não são estas práticas “mata prazeres” e meras consumidoras de tempo? É mesmo necessário que os AAs passem a maior parte de suas horas acordados, revendo cansativamente seus pecados por ação ou omissão? De forma alguma. O inventário só é difícil pela falta do hábito da auto-análise 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 auto-exame 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 coisas raras ou à parte.

Antes de saber o que seja um inventário “relâmpago”, devemos verificar qual o tipo de ambiente em que ele pode funcionar. É um preceito espiritual, o que de cada vez que estamos perturbados, seja qual for a causa, alguma coisa *em nós* está errada. Se ao sermos ofendidos, nos irritamos, é sinal de que também estamos errados. Mas esta é uma regra sem exceções? Que é do rancor “justificável”? Se alguém nos enganar, não temos o direito de ficar magoados? Não podemos, com razão, ficar zangados com os hipócritas ou farisaicos? Para nós em A.A., as exceções são sempre perigosas. Descobrimos que devemos deixar o rancor, embora justificável, para aqueles que possam melhor controlá-lo.

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 podia estragar o nosso dia, 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 sofriamos outros distúrbios, como o ciúme, a inveja, a autopiedade ou o orgulho ferido.

Um inventário “relâmpago”, levantado no meio de tais perturbações, pode ser de grande valia para acalmar as emoções tempestuosas. O inventário de cada jornada é aplicável às situações que surgem nas vinte e quatro horas correspondentes. É preferível deixar o estudo das dificuldades que existem já há mais tempo para momentos reservados deliberadamente a esse fim. O inventário rápido visa nossas variações de humor diárias, especialmente aquelas quando pessoas ou novos acontecimentos nos desequilibram e nos levam à tentação de cometer enganos.

Em todas essas situações necessitamos de autodomínio, análise honesta de tudo o que se encontra envolvido, disposição para admitir nossa culpa e, igualmente, para desculpar as outras pessoas. Não há motivo para cair em desânimo quando recaímos nos equívocos dos nossos hábitos antigos, pois estas disciplinas não são fáceis. Seguimos à procura do aperfeiçoamento, não da perfeição.

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 pena. 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 da maneira certa antes que o domínio próprio tenha se tornado em nós um hábito automático.

Não são somente os problemas inesperados e desagradáveis que requerem o autodomínio. Precisamos ser igualmente cuidadosos quando começamos a assumir 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 deixava exultantes; bastava que a fortuna nos sorrisse por algum tempo para que nos entregássemos a fantasias 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.

Agora que estamos em A.A., sóbrios e ganhando de novo a estima de nossos amigos e companheiros de trabalho, descobrimos que ainda precisamos exercer severa vigilância sobre nós mesmos. Como segurança contra a mania de grandeza podemos, com freqüência, 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 pessoas que, como nós, estão sofrendo dos males ou desajustes peculiares ao crescimento.

Tão radical mudança em nossa maneira de ver as coisas levará tempo, talvez muito tempo. Raras pessoas podem de verdade afirmar que amam todas as outras. Dentre nós, a maioria terá que admitir Ter amado apenas alguns outros semelhantes, não Ter tomado conhecimento de muitos, contando que não nos criassem problemas e, quanto aos demais, Ter chegado a nutrir por eles, na realidade, antipatia e até mesmo ódio. A despeito dessas atitudes serem muito comuns, nós AAs sentimos que precisamos de alguma coisa muito melhor para manter o nosso equilíbrio. Não nos agüentaremos por muito tempo se mantivermos o ódio arraigado em nosso interior. A idéia de que podemos amar possessivamente a alguns, ignorar a muitos e continuar a temer ou odiar *quem quer que seja*, deve ser abandonada, mesmo que seja, um pouco de cada vez.

Podemos tentar parar de fazer exigências descabidas àqueles a quem amamos. Podemos mostrar bondade onde não havíamos demonstrado nenhuma.

Podemos começar a praticar cortesia e justiça com aqueles de quem não gostamos, quem sabe até fazendo um esforço especial para entendê-los e ajudá-los.

Cada vez que desapontamos qualquer dessas pessoas, está em nós admiti-lo imediatamente, sempre perante nós e, se houver utilidade, perante elas também. A cortesia, a bondade, a justiça e o amor são as chaves da harmonia entre nós e praticamente todas as outras pessoas. Na dúvida, sempre podemos fazer uma pausa, dizendo: “Seja feita a Sua vontade, não a minha.” Com frequência podemos indagar de nós mesmos: “Hoje, estou fazendo aos outros o que gostaria que fizessem comigo?”

Ao anoitecer, talvez na hora de dormir, muitos de nós fazem o balancete do dia. É uma boa hora para lembrarmos de que nem sempre o resultado do inventário está escrito com tinta vermelha. Seria mesmo ruim o dia em que *nada* tivéssemos feito acertadamente. Aliás, durante as horas em que estamos acordados, geralmente praticamos uma porção de atos construtivos. As boas intenções, os pensamentos puros e as obras meritórias estão aí. Mesmo quando tenhamos nos esforçado e falhado, podemos considerar o fato como dos mais positivos. Sob estas condições, as dores do fracasso se transformam em vantagem. dela recebemos o estímulo de que necessitamos para prosseguir. Um conhecedor do assunto disse uma vez que a dor era a pedra de toque de todo o progresso espiritual. Nós AAs podemos concordar de coração com ele, pois sabemos que antes da sobriedade vem, obrigatoriamente, o sofrimento resultante da bebida, assim como antes da serenidade, vem o desequilíbrio emocional.

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.

Porém, em circunstâncias diferentes, só uma investigação mais acurada poderá revelar quais foram nossos verdadeiros motivos. Há casos em que nossa velha inimiga, a racionalização, terá entrado em cena para justificar uma conduta

indiscutivelmente errada. A tentação aqui é imaginar que tínhamos boas razões e justos motivos, quando não os tínhamos.

Desejando triunfar numa inútil e banal discussão, forjávamos “crítica construtiva”. Estando ausente a pessoa visada, achávamos que estaríamos ajudando os outros a compreendê-la, quando, na realidade, nosso motivo era diminuir-la para que nos sentíssemos superiores. Sob o pretexto de que precisam “tomar uma lição”, às vezes atacamos àqueles que amamos quando o que queremos é, pura e simplesmente, puni-los. Quando queríamos atrair sobre nós simpatia e atenção, ficávamos deprimidos e nos púnhamos a queixar que nos sentíamos mal. Esta estranha característica do complexo mente-emoção, este desejo pervertido de ocultar atrás do bom motivo o errado, se infiltra nos atos humanos de alto a baixo. Este tipo de hipocrisia, sutil e ilusória, pode se esconder sob o ato ou pensamento mais insignificante. Aprender a identificar, admitir e corrigir estas falhas todos os dias, constitui a essência da edificação do caráter e da vida reta. O sincero arrependimento pelos danos causados, a gratidão genuína pelas bênçãos recebidas e a disposição de tentar realizar melhores coisas amanhã, serão os valores permanentes que procuraremos. Tendo, dessa forma, feito o exame meticuloso de nosso dia, sem deixar de incluir as coisas bem feitas e tendo vasculhados nossos corações, sem medo ou concessões, estamos realmente prontos para agradecer a Deus todas as graças recebidas e podemos, então, dormir com a consciência tranqüila.

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

A aproximação do Décimo Passo leva o alcoolista a começar a se submeter ao modo

de viver de A. A., sempre e em qualquer situação. Faz-se necessária uma análise contínua de qualidades e defeitos, e o propósito de aprender e crescer por meio desta análise.

Alem da ressaca devida ao excesso de bebida, existe também a ressaca emocional,

que é “... fruto direto do acúmulo de emoções negativas ontem sofridas e, às vezes, hoje – o rancor, o medo, o ciúme e outras semelhantes” (Os Doze Passos, p. 79). Para viver com serenidade é preciso eliminar tais ressacas.

Embora iguais em princípio, os inventários diferem de acordo com a ocasião em que são feitos. Há o inventário “relâmpago”, que é feito nos momentos de confusão. Inventários diários são feitos para revisar os acontecimentos das últimas 24 horas. Existem ainda os inventários periódicos, feitos para avaliar o progresso de um determinado período.

A dificuldade do inventário reside na falta de hábito de uma análise detalhada. Uma vez adquirido, o hábito passa a ser uma atividade proveitosa, compensando amplamente o tempo com ele despendido. Muitos alcoolistas têm o hábito de fazer

um inventário anual ou semestral.

Existe um preceito espiritual que explica que, cada vez que o indivíduo se sente perturbado, existe algo errado com ele. Entre os sentimentos perturbadores encontra-se o rancor. Quando este é justificado, a literatura esclarece que para o alcoolista este rancor pode ser perigoso: é preferível deixá-lo para as pessoas mais equilibradas, que conseguem mantê-lo sob controle. Outros sentimentos que têm o poder de transtornar as emoções do alcoolista são o ciúme,

os ressentimentos, a inveja, auto piedade e o orgulho. “Um inventário ‘relâmpago’ levantado no meio de tais perturbações pode ser de grande valia para acalmar as emoções tempestuosas” (Os Doze Passos, p. 81).

O inventário diário aplica-se para situações que ocorreram durante as vinte e quatro horas. Para todas as situações há necessidade “... de autodomínio, análise honesta do ocorrido, disposição para admitir nossa culpa e, igualmente, para desculpar as outras pessoas” (Os Doze Passos, p. 82).

O desenvolvimento do autodomínio tem prioridade, uma vez que a precipitação ou imprudência pode comprometer uma relação e não permite agir ou pensar com clareza. O autodomínio é necessário tanto para problemas inesperados, como para

o momento em que o alcoolista começa a ser bem sucedido. O sucesso leva muito

facilmente ao orgulho. Neste sentido, a lembrança de que a sobriedade é resultado da ação de Deus pode funcionar com defesa contra o orgulho desmedido.

A percepção de que todas as pessoas têm falhas começa a gerar tolerância e evidência de que não faz sentido ofender-se com pessoas que sofrem tal qual o alcoolista dos desajustes que acompanham o desenvolvimento. Uma mudança tão

radical na forma de ver as coisas pode levar muito tempo. Se são raras as pessoas que conseguem amar a todas as outras, é comum encontrar indiferença e

ódio entre as pessoas. O alcoolista, no entanto, não pode manter a idéia de que pode odiar ou temer quem quer que seja. “A cortesia, a bondade, a justiça e o amor são chaves que abrem a porta da harmonia entre nós e as outras pessoas”

(Os Doze Passos, p. 84).

Ao final do dia, muitos alcoolistas fazem o inventário das últimas 24 horas. Percebem que boas intenções e atos construtivos estão presentes em sua mente. Por outro lado, o exame dos pensamentos e atos inadequados ou desagradáveis permitem, de modo geral, perceber e entender quais foram os motivos que os geraram. É preciso apenas reconhecer a falha, tentar visualizar qual comportamento teria sido adequado, aproveitar a lição e fazer a reparação se necessária.

Para outras situações, apenas um exame mais detalhado irá mostrar quais foram os reais motivos de algumas ações. Algumas vezes, poderá ter surgido uma justificativa para explicar uma conduta inadequada, e será tentador imaginar que havia bons motivos para o comportamento em questão. “Esta estranha característica do complexo mente-emoção, este desejo pervertido de ocultar atrás do bom motivo, o errado, se infiltra nos atos humanos de alto a baixo” (Os Doze Passos, p. 85). A edificação do caráter consiste em perceber, admitir e corrigir estas falhas. Uma avaliação minuciosa de como foi o dia possibilita agradecer a Deus as graças recebidas e adormecer com a consciência tranqüila.

## **COMPARTILHANDO OS PASSOS**

Todos os seres humanos têm problemas a equacionar na busca da sobriedade e do equilíbrio emocional, os quais, mais cedo ou mais tarde chegarão em função do maior ou menor esforço de cada um.

Como alcançar este estágio de evolução espiritual?

Deus, como cada um de nós O concebe, em Sua infinita bondade e sabedoria vem nos mostrando que para a aquisição da sobriedade e do equilíbrio emocional precisamos antes de tudo viver em harmonia conosco e com os outros.

Como? Optando pelo retorno à sanidade e dignidade pessoal procurando distinguir entre o razoável, o moderado, do irracional e imoderado, através do Programa dos Doze Passos.

Compreender que durante a recuperação problemas complicados naturalmente surgirão em nossas vidas, porém, o importante é sabermos resolvê-los da melhor maneira possível.

Se perdermos nosso controle emocional, na certa, nossa capacidade de enfrentar obstáculos será notadamente afetada, daí a necessidade de treinarmos nosso equilíbrio emocional diariamente, a fim de que tenhamos o controle dos nossos sentimentos e de nossas reações.

Aprender a entender nossas reações emocionais nos tempos atuais é de fundamental importância, pois a velocidade dos acontecimentos tira-nos, muitas

vezes, o poder de concentração, bloqueando nossa mente e conseqüentemente, nossa recuperação.

O importante é conviver com os problemas de forma pacífica e ao mesmo tempo de forma ativa, sem deixar para amanhã o que se pode fazer hoje. Ajudar nossos semelhantes compartilhando experiências relacionadas ao nosso programa de recuperação. Continuar a fazer o inventário moral para eliminarmos nossos defeitos de caráter e por fim, não permitir o vazio espiritual; preenché-lo, para que nossa vida seja sempre oxigenada, refrigerada e feliz.

### **10º Passo:**

**“Continuamos fazendo o inventário pessoal e, quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente”.**

“ Equilíbrio emocional”

Evitando Tempestades

Vou recorrer à história para falar um pouco da minha experiência com o Décimo Passo.

O terremoto de Lisboa em 1755 é considerado a maior tragédia natural até hoje vivida pela Europa. Milhares de mortos. E da pergunta de Dom José, Rei de Portugal à época, ao Marquês de Alorna, General D’Almeida: - E agora, o que fazer?

Veio a sábia resposta: **“Agora Majestade, é enterrar os mortos, cuidar dos vivos e fechar os portos”**. É a partir desta resposta que vou traçar meu paralelo com o Décimo Passo, pois é exatamente isso que acredito devemos fazer na prática deste Passo. Enterrar os mortos, não ficar imaginando como seria se eu não fosse alcoólico, se meu passado fosse diferente, se isso, se aquilo (armadilha do “se”) não tivesse acontecido, nem ficar tentando entender as razões mais profundas de minhas crises passadas.

Enterrar os mortos para cuidar dos vivos, significa cuidar do que sobrou, do que existe de concreto, de real.

Fechar os portos significava para eles à época impedir que novas epidemias chegassem, pois eram os navios que chegavam aos portos que traziam epidemias, saques, bandidos, etc. e para mim significa praticar os Passos para evitar nova tragédia no alcoolismo.

Portanto, praticar o Décimo Passo é fechar os portos e, porque não, as portas para uma recaída, seja ela física, emocional ou espiritual.

A tempestade passou; cuidamos dela até o Nono Passo; agora é criar condições para evitar novas tempestades e criar uma base sólida de desenvolvimento

emocional e espiritual para que possamos vir a ser um ser humano íntegro, útil e, acima de tudo, merecedores de uma nova vida.

No Décimo Passo começamos a praticar o modo de vida de A. A. Além de dar manutenção ao que já foi realizado nos Passos anteriores, agora precisamos de muita vigilância para não deixar acumular ações negativas.

Aprendemos a conservar o que alcançamos, ficamos mais confiantes e prosseguimos nossa viagem espiritual com alegria.

Os nove primeiros Passos puseram nossa casa em ordem e nos permitiram mudar alguns de nossos comportamentos destrutivos.

A prática dos Passos começa a valer a pena quando aumentamos nossa capacidade de desenvolver meios novos e mais saudáveis de cuidar de nós mesmos e de nos relacionar com os outros.

Por em prática os Passos ajudou-nos a ver como somos frágeis e vulneráveis, mas com a prática diária desses Passos começamos a sentir que somos capazes de alcançar e manter nosso novo equilíbrio.

Nossas habilidades de relacionamento melhorarão e veremos como nossas interações com os outros assumem nova qualidade.

O Décimo Passo mostra o caminho para o contínuo crescimento espiritual. No passado, tínhamos o fardo constante dos resultados de nossa falta de atenção no que fazíamos. Deixamos pequenos problemas tornarem-se grandes, ignorando-os até se multiplicarem. Deixamos nosso comportamento ineficiente criar confusão em nossas vidas.

No Décimo Passo, conscientemente examinamos nossa conduta diária e admitimos o que encontramos errado.

Precisamos não nos julgar com severidade excessiva. Precisamos reconhecer que nossa educação emocional e espiritual requer vigilância diária, compreensão carinhosa e paciência.

A vida nunca é estável; muda constantemente e a cada mudança exige ajustes e desenvolvimento.

O inventário pessoal é um exame cotidiano de nossas forças e fraquezas, das ameaças e oportunidades que o mundo nos propicia, é um exame de nossos motivos e de nossos comportamentos.

Fazer o inventário diário não é uma tarefa demorada, em geral não se gasta mais do que 15 minutos para a sua prática e pode ser feito em qualquer lugar. Temos que ter disciplina e regularidade, pois o comodismo pode nos afastar dele. É importante nos vigiar para verificar se estamos enviando sinais de que estamos voltando aos velhos hábitos.

A prática diária do Décimo Passo conserva a nossa sinceridade e humildade e nos permite continuar nosso desenvolvimento. O inventário pessoal nos ajuda a descobrir quem somos, o que somos e para onde vamos.

No século XVIII os problemas externos chegavam pelos portos. Fechar os portos para dar foco e cuidar do que sobrou dos vivos.

Para nós hoje, fechar os portos significa que a vida é daqui para frente. Ao fecharmos os nossos portos para novos saques, para os abutres (ressentimento, mania de grandeza, arrogância, auto piedade, prepotência, etc.) estamos cuidando de nossa vida atual. E, como sabemos, se quisermos viver bem o amanhã, temos que cuidar bem do hoje.

A tempestade passou, agora é deixar o passado onde ele deve estar, ou seja, no passado, e cuidar do hoje, que é o que realmente existe.

Este é o meu entendimento e a idéia que faço hoje do Décimo Passo.

Agradeço a todos os companheiros pela minha sobrevivência ao alcoolismo e à Revista Vivência pela oportunidade de compartilhar meu ponto de vista.

Obrigado!

(Fonte: Revista Vivência – Nº 120 – Jul-Ago/2009 – Marcos/MG)

PASSOS	VIRTUDES	SUPERAÇÃO	GANHOS	ORAÇÃO
<b>Primeiro Passo:</b> “Admitimos que éramos impotentes perante o álcool – que tínhamos perdido o domínio sobre nossas vidas”.	<i>Honestidade</i> <i>Coragem</i> <i>Abertura</i> <i>Confiança</i>	<i>Desconfiança</i> <i>Medo</i> <i>Arrogância</i>	<i>Construção de bases sólidas para edificação de nossa felicidade</i>	<i>Coloco minhas mãos nas suas...</i>
<b>Segundo passo:</b> “Viemos a acreditar que um Poder Superior a nós mesmos poderia devolver-nos à sanidade”.	<i>Esperança e Humildade</i> <i>Paciência</i> <i>Mente aberta</i> <i>Aceitação</i>	<i>Indiferença</i> <i>Auto-suficiência</i> <i>Preconceito</i> <i>desesperança</i>	<i>Deus nos levará de volta a sanidade. Nova Fé revigorante</i>	<i>Segura na mão de Deus...</i>
<b>Terceiro Passo:</b> “Decidimos entregar a nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus, na forma em que O concebíamos”.	<i>Fé e Disponibilidade</i> <i>Boa vontade</i> <i>Determinação</i>	<i>Vontade própria</i> <i>Egoísmo</i> <i>Teimosia</i>	<i>Dependência de Deus é liberdade de espírito</i>	<i>“Concedei-me Senhor”...</i>
<b>Quarto Passo:</b> “Fizemos Minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos”.	<i>Coragem</i>	<i>Vaidade, orgulho</i> <i>Avareza, Ira, Inveja, Ciúmes, Preguiça, medo</i>	<i>Busca da compreensão de nossos problemas</i>	<i>Prece de Cáritas</i>
<b>Quinto Passo:</b> “Admitimos perante Deus, perante nós mesmos e perante outro ser	<i>Integridade</i> <i>Confiança</i> <i>Humildade</i>	<i>Desinflar o ego</i> <i>Solidão</i> <i>Auto piedade</i>	<i>Paz de Espírito</i> <i>Presença de Deus</i>	



humano, a natureza exata de nossas falhas”.	<i>Honestidade</i>		<i>Reconhecer e corrigir defeitos</i>	
<b>Sexto Passo:</b> “Prontificamos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter”.	<i>Boa vontade/ Estar pronto Paciência</i>	<i>Apego Vaidade</i>	<i>Maturidade Encontro com essencial Paz interior</i>	<i>Ando devagar... Pegadas areia</i>
<b>Sétimo Passo:</b> “Humildemente rogamos a Ele que nos livrasse de nossas imperfeições”.	<i>Humildade</i>	<i>Medo egocêntrico Orgulho Arrogância</i>	<i>Esperança Para tudo há solução Felicidade</i>	
<b>Oitavo Passo:</b> “Fizemos uma relação de todas as pessoas a quem tínhamos prejudicado e nos dispusemos a reparar os danos a elas causados”.	<i>Auto disciplina Boa vontade</i>	<i>Rancor/mágoas Projeções Medos Orgulho</i>	<i>Viver em paz Alívio Companheirismo e fraternidade</i>	
<b>Nono Passo:</b> “Fizemos reparações diretas dos danos causados a tais pessoas, sempre que possível, salvo quando fazê-las significasse prejudicá-las ou a outrem”.	<i>Amor ao próximo Cuidado Prudência Paciência/calma Coragem</i>	<i>Baixa frustração Aversão Imprudência Presa Medo</i>	<i>Alívio Convivência Pacífica Zelar pelo bem estar dos outros</i>	<i>Bem Aventuras</i>
<b>PASSOS</b>	<b>VIRTUDES</b>	<b>SUPERAÇÃO</b>	<b>GANHOS</b>	<b>ORAÇÃO</b>
<b>Décimo Passo:</b> “Continuamos fazendo o inventário pessoal e, quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente”.	<i>Paciência Perseverança Responsabilidade Tolerância</i>	<i>Rancor / medo Ciúmes Orgulho ferido</i>	<i>Equilíbrio emocional Autocontrole Auto-estima elevada</i>	

***“Continuamos fazendo o inventário pessoal e, quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente”.***

Este Passo é conhecido como “inventário relâmpago”, nossa programação está baseada nas vinte e quatro horas e da mesma forma temos a oportunidade de avaliar diariamente como foi nosso dia, onde acertamos e onde erramos, pelo

fato de sermos seres humanos não estamos ao alcance da perfeição absoluta e poderemos errar a qualquer momento mesmo que seja involuntariamente. Sugere-se que achemos um momento para nos recolher diariamente e façamos um levantamento de como foi nosso dia, desta forma fatos recentes são mais fáceis de lembrar e, provavelmente acharemos algo que não acertamos. Não é conveniente para nós saber que fizemos algo errado para alguém ou para nós mesmos sem tentar fazer reparações ou melhorar nossa conduta, ficar com este peso na consciência pode nos levar à “bebedeira seca”, seria conveniente que o fizéssemos o mais rápido possível porque quanto mais a demora mais coragem precisaremos para entrar em ação. Precisamos admitir de imediato os erros que cometemos e o que nos levou a fazê-lo. Ainda com o objetivo de melhorar nossas vidas e obter a paz interna, faremos uma análise sobre o tipo de erro cometido, se por exemplo fiz algo errado à alguém quando me dirigia ao trabalho seja no trânsito ou no ônibus será praticamente impossível reparar este erro, pois dificilmente encontrarei a pessoa e reviverei a mesma situação novamente, contudo, se fui mal educado ou agressivo com um familiar, vizinho ou colega de trabalho poderei de imediato me aproximar da pessoa e pedir desculpas pelo que fiz, basta explicar com sinceridade e honestidade o que estava me acontecendo e serei compreendido e desculpado na maioria das vezes. Este Passo permite-nos revisar constantemente nossas vidas e perceber em que pé está nossa recuperação. A prática regular deste Passo ajuda-nos a viver uma vida feliz e útil. Se optarmos por praticar este Passo à noite, com certeza vamos dormir tranquilos e acordaremos dispostos para enfrentar um novo dia.

## **ORAÇÃO PARA O DÉCIMO PASSO**

Rezo para continuar à crescer em compreensão e eficiência, fazer inventários cotidianos de verificação aleatória de mm mesmo, corrigir erros quando eu os cometer, assumir a responsabilidade por meus atos, estar sempre consciente de minhas atitudes e comportamentos negativos e derrotistas, manter a minha obstinação sob controle, sempre me lembrar de que preciso de ajuda, manter o amor e a tolerância do próximo como meu código e continuar a rogar diariamente pela melhor maneira de servir-TE, meu

PODER SUPERIOR.

**CONTINUAMOS FAZENDO O INVENTÁRIO MORAL E,  
QUANDO ESTÁVAMOS ERRADOS NÓS O  
ADMITÍAMOS PRONTAMENTE.**

O Décimo Passo nos liberta dos destroços do nosso presente. Se não continuarmos atentos aos nossos defeitos, eles poderão nos levar à um beco sem saída, do qual não conseguiremos escapar limpos.

Uma das primeiras coisas que aprendemos em Narcóticos Anônimos é: se usamos perdemos. Da mesma forma, também não sentiremos tanta dor, se pudermos evitar aquilo que nos provoca dor. Continuar fazendo o inventário pessoal significa que criamos o hábito de olhar regularmente para nós mesmos, nossas ações, nossas atitudes e relacionamentos.

Somos criaturas de hábitos, e somos vulneráveis às nossas velhas maneiras de pensar e agir. Às vezes, parece mais fácil continuar no velho trilho da auto destruição do que tentar uma nova rota, aparentemente perigosa. Não precisamos ser encurralados pelos nossos velhos padrões. Hoje, temos uma escolha.

O Décimo Passo pode nos ajudar a corrigir nossos problemas com a vida, e evitar que se repitam.

Examinamos nossas ações durante o dia. Alguns de nós escrevem sobre os seus sentimentos, avaliando como se sentiram mal e qual a sua participação nos problemas que tenham ocorrido. Prejudicamos alguém? Temos que admitir que estávamos errados? Se encontramos dificuldades, fazemos um esforço para resolvê-las.

Quando estas coisas ficam pendentes, elas tem sua maneira de envenenar o espírito.

Este Passo pode ser uma defesa contra a velha

insanidade. Podemos nos perguntar se estamos sendo arrastados para os velhos padrões de raiva, ressentimento ou medo. Sentimo-nos encurralados? Estamos arranjando problemas? Estamos muito famintos, raivosos, solitários ou cansados? Estamos nos levando muito à sério? Estamos julgando o nosso interior pela aparência exterior dos outros? Estamos sofrendo de algum problema físico? As respostas à essas perguntas podem nos ajudar a lidar com as dificuldades do momento. Não precisamos mais viver com sensação de mal-estar.

Muitas das nossas principais preocupações e dificuldades maiores vem da nossa inexperiência de viver sem tóxicos e/ou álcool. Muitas vezes, quando perguntamos à alguém com mais tempo de caminhada o que devemos fazer, ficamos surpresos com a simplicidade da resposta.

O Passo Dez pode ser uma válvula de escape.

Trabalhamos este passo enquanto os altos e baixo do dia ainda estão frescos em nossa mente. Listamos o que fizemos e tentamos não racionalizar as nossas ações. Isto pode ser feito por escrito no fim do dia. A primeira coisa que fizemos é parar! Depois nós nos damos um tempo e nos permitimos o privilégio de pensar.

Examinamos as nossas ações, reações e motivos.

Muitas vezes descobrimos que estamos nos saindo melhor do que temos sentido isto nos permite à examinar nossas ações e reconhecer o erro antes que as coisas piorem. Precisamos evitar racionalizações. Prontamente admitimos os nossos erros, não os justificamos.

Trabalhamos este passo continuamente. Trata-se de uma ação preventiva. Quanto mais trabalhamos este passo, menos precisamos de sua parte corretiva. Este passo é uma grande ferramenta para evitar a aflição, antes de cairmos nela. Vigiamos os nossos sentimentos, emoções, fantasias e ações. Olhando constantemente para nós mesmos conseguimos evitar a repetição das

ações que nos fazem sentir mal.

Precisamos deste passo mesmo quando nos sentimos bem e quando as coisas estão dando certo. Os sentimentos bons são uma coisa nova para nós, e precisamos nutri-los. Em momentos de confusão, podemos tentar as coisas que funcionaram nos momentos bons. Temos o direito de nos sentir bem.

Temos uma escolha. Os bons momentos também podem ser uma armadilha: corremos o perigo de esquecer que a nossa primeira prioridade é nos mantermos limpos. Para nós, a recuperação é mais do que apenas prazer.

Precisamos lembrar que todos cometem erros. Nunca seremos perfeitos. Mas nós podemos nos aceitar, usando o Décimo Passo. Continuando o inventário pessoal, somos libertados, aqui e agora, de nós mesmos e do passado. Não justificamos mais a nossa existência. Este Passo nos permite sermos nós mesmos.

## **PASSO 10**

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

**Limites Pessoais:** Gênesis 31.55 (pg. 43)

Todos nós temos fraquezas particulares. Muitas vezes, é útil estabelecer limites pessoais para sustentar as áreas mais fracas. Talvez necessitemos definir, claramente nossos comprometermos com outros; talvez necessitemos firmar um acordo sobre certos limites a fim de conservar a paz. Uma vez estabelecidos os limites, se faz necessária honestidade para mantê-los. A determinação de nossa honestidade de cumprir nossos comprometermos tem de fazer parte regular de nossa vida diária.

Jacó e seu sogro Labão conflitos. Enquanto tentavam resolvê-los, encontraram num acordo, estabelecendo um limite claramente definido e erguendo um monumento que servisse de lembrança do comprometimento. *“Que o Senhor Deus fique nos vigiando quando estivermos separados um do outro!...”*

*Aqui estão as pedras e o pilar que coloquei entre nós dois. O monte o pilar são para lembrarmos desse trato... Então Jacó fez um juramento em nome do Deus a quem Isaaque, o seu pai, temia.”(Gênesis 31.49,51-53)*

A restauração da confiança em nosso relacionamento faz parte da recuperação. Para isso precisamos definir nossas expectativas e ingressar nos compromettimentos com cautela. Não somos apenas responsáveis por aquilo que a outra pessoa conhece a respeito. Somos pessoalmente responsáveis por nossa própria honestidade perante os olhos vigilantes de Deus. Esses compromettimentos relacionais não devem ser assumidos levianamente. Mas. Quando os fazemos, devem ser cuidadosamente mantidos.

### **Precisamos de Perdão Outra Vez: Romanos 5.3-5 (pg. 1301)**

Talvez nos impacientemos conosco mesmos quando continuamos praticando os mesmos pecados sempre de nos. Isso pode fazer com que nos desanimemos ou podemos estar com medo de estar condenados às recaídas.

Pedro perguntou a Jesus: *“Então Pedro chegou perto de Jesus e perguntou: ‘Senhor, quantas vezes devo perdoar o meu irmão que peca contra mim? Sete vezes?’ ‘Não!’, respondeu Jesus. ‘Você não deve perdoar sete vezes, mas setenta e sete vezes.’”*(Mateus 18.21-22) Se essa deve ser a nossa atitude em relação aos outros, por acaso não vá sentido que tratemos a nós mesmos com igual bondade? Devemos ser tão pacientes conosco como Deus espera que sejamos com outros.

Paulo escreveu: *“E também nos alegramos nos sofrimentos, pois sabemos que os sofrimentos produzem a paciência, a paciência traz a aprovação de Deus, e essa aprovação cria a esperança. Essa esperança não nos deixa decepcionados, pois Deus derramou o seu amor no nosso coração, por meio do Espírito Santos, que ele nos deu.”*(Romanos 5.3-5)

Aprender a esperar pacientemente é uma característica importante que devemos desenvolver. Cada vez que confessamos o nosso pecado e aceitamos o perdão de Deus, temos a oportunidade de exercer a nossa esperança e fé e, assim, fortalecê-las. Já não precisamos nos esconder envergonhados cada vez que cairmos. Podemos confessar as nossas faltas, arrependidos, e seguir adiante. O amor de Deus por nós se reafirma cada vez que confiamos nele. Dessa forma, o senhor nos ajuda a manter a nossa cabeça levantada, Não importa o que aconteça.

### **Lidando com a Raiva: Efésios 4.26-27 (pg. 1373)**

Para muitos de nós, é bastante difícil lutar contra a irritação. Alguns temos um histórico de raiva, e assim tentamos reprimir os nossos sentimentos. Outros ocultamos os sentimentos de coragem, fingindo que não existem, porque, no passado, nunca pudemos expressá-los. Se alguns dos nossos problemas derivam de não sabermos como expressar apropriadamente a nossa irritação, é possível que procuremos não lidar com eles. Talvez tentemos “deixá-los de lado”, com a esperança de que desapareçam. Avaliar como lidar com a irritação de forma adequada é parte importante do nosso inventário diário.

O apóstolo Paulo disse: *“Se vocês ficarem com raiva, não deixem que isso faça com que pequem e não fiquem o dia inteiro com raiva. Não dêem ao diabo oportunidade para tentar vocês.”*(Efésios 4.26-27) Uma saída é estabelecer um tempo limite diário para lutar com a nossa coragem; um tempo para encontrar a maneira de expressar os nossos sentimentos e, então, abandoná-los.

Lutar contra a irritação rapidamente é importante, pois, quando deixamos que amadureça, ela se converte em amargura. A amargura é a raiva que foi enterrada e teve tempo para crescer. A Bíblia nos adverte: *“Abandonem toda amargura, todo ódio e toda raiva. Nada de gritarias, insultos e maldades! Pelo contrário, sejam bons e atenciosos uns para com os outros. E perdoem uns aos outros, assim como Deus. Por meio de Cristo, perdoou vocês.”*(Efésios 4.31-21)

Os Alcoólicos anônimos ensinam que nunca devemos chegar ao ponto de estar muito famintos, zangados, sóz ou cansados. Poderemos conseguir isso se logo lidarmos com a raiva tão logo apareça.

### **Exercícios Espirituais: 1 Timóteo 4.7-8 (pg. 1407)**

É espantoso o que os seres humanos podem conseguir como resultado de esforços persistentes e disciplinados. Quantas vezes vimos finistas treinados ou outros atletas e nos maravilhamos diante da desenvoltura das suas apresentações? Entendemos que desenvolveram essas habilidades através de um treinamento rigoroso, que é o que distingue os verdadeiros atletas dos espectadores. Realizar regularmente o nosso inventário pessoal exige uma autodisciplina semelhante.

Paulo escreveu a Timóteo: *“Mas não tenha nada a ver com as lendas pagãs e tolas. Para progredir na vida cristã, faça sempre exercícios espirituais. Pois os exercícios físicos têm algum utilidade, mas o exercício espiritual tem valor para tudo porque o seu resultado é a vida, tanto agora como no futuro.”* (1 Timóteo 4.7-8) A palavra que se traduz por “exercício” se referem especificamente, ao treinamento disciplinado que era praticado pelos ginastas nos tempos de Paulo.

A força e a agilidade espiritual vêm apenas através da prática. Precisamos desenvolver os nossos músculos espirituais por meio do esforço perseverante e da disciplina diária. Continuar fazendo o nosso inventário pessoal é uma disciplina que precisamos desenvolver. Como o atleta, podemos motivar a nós mesmos para continuar praticando disciplinadamente as rotinas diárias com os olhos na nossa recompensa futura. Quanto a esse tipo de disciplina, *“o seu resultado é a vida, tanto agora como no futuro”*(1. Timóteo 4.8). Os resultados não chegam de um dia para outro. Mas, quando praticamos essas disciplinas a cada dia, no final colheremos os benefícios.

### **Perseverança: 2 Timóteo 2.1-8 (pg. 1415)**

A recuperação é um processo que dura toda a vida. Haverá momentos em que nos sentiremos cansados e desejaremos jogar a toalha. Experimentaremos dor, medo e toda uma variedade de outras emoções. Na guerra por obter a integridade, ganharemos algumas batalhas e perderemos outras. Talvez nos desanimemos em alguns momentos, pois não estaremos notando nenhum progresso, embora tenhamos feito grande esforço. Mas se, apesar de tudo, formos perseverantes, poderemos conservar o terreno que tenhamos ganhado.

O apóstolo Paulo usou três ilustrações para ensinar sobre a perseverança. Escreveu a Timóteo:

*“Como fiel soldado de Cristo Jesus, tome parte no meu sofrimento. Pois o soldado, quando está servindo, quer agradar o seu comandante e por isso não se envolve em negócios da vida civil. O atleta que toma parte numa corrida não recebe o prêmio se não obedecer às regras da competição. E o lavrador que trabalha no pesado deve ser o primeiro a receber a sua parte na colheita. Pense no que estou dizendo, pois o Senhor fará com que você compreenda todas as coisas.”*(2 Timóteo 2.3-7)

Como soldados, estamos em uma guerra que só podemos ganhar se lutarmos até o final. Como atletas, devemos treinar para uma nova forma de vida e para seguir os passos da recuperação até alcançar o objetivo. Como lavradores, devemos fazer o nosso trabalho em cada estação e, então, esperar



pacientemente até que vejamos o crescimento. Se deixarmos de trabalhar nosso programa antes de alcançar o objetivo, podemos perder tudo aquilo pelo que temos lutado, treinado e trabalhado com afinco.

### **Olhando no Espelho:** Tiago 1.21-25 (pg.1453)

Quantas vezes nos olhamos no espelho a cada dia? Imagine que nos olhamos no espelho e descobrimos que temos mostarda ao redor da boca. Por acaso não lavamos o rosto e limpamos a sujeira imediatamente? Desta forma, precisamos constantemente nos olhar no nosso “espelho espiritual”: a Bíblia. Então, se houver algo errado, podemos dar os passos apropriados para corrigir.

Tiago usa uma ilustração semelhante para nos mostrar que deus deve ser como um espelho espiritual na nossa vida. Afirmou: *“Não se enganem; não sejam apenas ouvintes dessa mensagem, mas a ponham em prática. Porque aquele que ouve a mensagem e não a põe em prática é como uma pessoa que olha no espelho e vê como é. Dá uma boa olhada, depois vai embora e logo esquece a sua aparência. O evangelho é a lei perfeita que dá liberdade às pessoas. Se alguém examina bem essa lei e não a esquece, mas a põe em prática, Deus vai abençoar tudo o que essa pessoa fizer.”*

(Tiago 1.22-25)

Esta ilustração mostra que é sensato fazer regularmente um inventário pessoal. Quando examinamos a nossa vida, se descobrirmos que da última vez que o fizemos houve alguma mudança problemática, devemos agir imediatamente. Se não prestamos atenção imediata no problema, talvez logo o esqueçamos. Da mesma maneira que seria uma tolice passar todo o dia sabendo que temos mostarda no rosto, não é lógico reconhecer que temos um problema que pode nos levar a uma recaída e não corrigi-lo imediatamente.

### **Pecador Recorrentes:** 1 João 1.8-10 (pg. 1481)

Talvez nos sintamos sem jeito quando confessamos os nossos pecados diante de Deus. Possivelmente, já tenhamos ficado envergonhados pelas vezes que tivemos de lutar contra as mesmas coisas, problemas que, obstinadamente, se negam a desaparecer. É possível que imaginemos Deus fazendo uma grande lista de erros cometidos para usá-la contra nós.

O apóstolo João escreveu: *“Se dizemos que não temos pecados, estamos nos enganando, e não há verdade em nós. Mas, se confessarmos os nossos pecados a Deus, ele cumprirá a sua promessa e fará o que é correto: ele*

*perdoará os nossos pecados e nos limpará de toda maldade. Se dizemos que não temos cometido pecados, fazemos de Deus um mentiroso, e a sua mensagem não está em nós.”(1 João 1.8-10)*

Confessar quer dizer concordar com Deus que o que ele diz estar mal realmente está mal. Isso significa que precisamos reconhecer os nossos erros logo que os cometemos. João diz que Deus nos perdoará e nos limpará de toda maldade. Cada vez que confessamos um pecado, o Senhor o limpa. A nossa vida é como uma lousa em que se apagou tudo o que estava escrito nela. Os nossos pecados não ficam gravados em nenhum tipo de “lista celestial”; eles se foram para sempre! Mesmo que cometamos os mesmos erros sempre de novo, Deus continua nos perdoadando se estivermos verdadeiramente arrependidos. Alguns aspectos da nossa vida necessitam mais limpeza do que outros. Deus não se zanga quando retornamos a ele reiteradas vezes. Não é necessário que nos sintamos incomodados. Deus quer que nos aproximemos dele cada vez que pequemos.

## **10º PASSO**

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

A aproximação do Décimo Passo leva o alcoolista a começar a se submeter ao modo de viver de A. A., sempre e em qualquer situação. Faz-se necessária uma análise contínua de qualidades e defeitos, e o propósito de aprender e crescer por meio desta análise.

Alem da ressaca devida ao excesso de bebida, existe também a ressaca emocional,

que é “... fruto direto do acúmulo de emoções negativas ontem sofridas e, às vezes, hoje – o rancor, o medo, o ciúme e outras semelhantes” (Os Doze Passos, p. 79). Para viver com serenidade é preciso eliminar tais ressacas.

Embora iguais em princípio, os inventários diferem de acordo com a ocasião em que são feitos. Há o inventário “relâmpago”, que é feito nos momentos de confusão. Inventários diários são feitos para revisar os acontecimentos das últimas 24 horas. Existem ainda os inventários periódicos, feitos para avaliar o progresso de um determinado período.

A dificuldade do inventário reside na falta de hábito de uma análise detalhada. Uma vez adquirido, o hábito passa a ser uma atividade proveitosa, compensando

Amplamente o tempo com ele despendido. Muitos alcoolistas têm o hábito de fazer um inventário anual ou semestral.

Existe um preceito espiritual que explica que, cada vez que o indivíduo se sente perturbado, existe algo errado com ele. Entre os sentimentos perturbadores encontra-se o rancor. Quando este é justificado, a literatura esclarece que para o alcoolista este rancor pode ser perigoso: é preferível deixá-lo para as pessoas mais equilibradas, que conseguem mantê-lo sob controle. Outros sentimentos que têm o poder de transtornar as emoções do alcoolista são o ciúme, os ressentimentos, a inveja, auto piedade e o orgulho. “Um inventário ‘relâmpago’ levantado no meio de tais perturbações pode ser de grande valia para acalmar as emoções tempestuosas” (Os Doze Passos, p. 81).

O inventário diário aplica-se para situações que ocorreram durante as vinte e quatro horas. Para todas as situações há necessidade “... de autodomínio, análise honesta do ocorrido, disposição para admitir nossa culpa e, igualmente, para desculpar as outras pessoas” (Os Doze Passos, p. 82).

O desenvolvimento do autodomínio tem prioridade, uma vez que a precipitação ou imprudência pode comprometer uma relação e não permite agir ou pensar com clareza. O autodomínio é necessário tanto para problemas inesperados, como para o momento em que o alcoolista começa a ser bem sucedido. O sucesso leva muito facilmente ao orgulho. Neste sentido, a lembrança de que a sobriedade é resultado da ação de Deus pode funcionar com defesa contra o orgulho desmedido.

A percepção de que todas as pessoas têm falhas começa a gerar tolerância e evidência de que não faz sentido ofender-se com pessoas que sofrem tal qual o alcoolista dos desajustes que acompanham o desenvolvimento. Uma mudança tão radical na forma de ver as coisas pode levar muito tempo. Se são raras as pessoas que conseguem amar a todas as outras, é comum encontrar indiferença e ódio entre as pessoas. O alcoolista, no entanto, não pode manter a idéia de que pode odiar ou temer quem quer que seja. “A cortesia, a bondade, a justiça e o amor são chaves que abrem a porta da harmonia entre nós e as outras pessoas” (Os Doze Passos, p. 84).

Ao final do dia, muitos alcoolistas fazem o inventário das últimas 24 horas. Percebem que boas intenções e atos construtivos estão presentes em sua mente. Por outro lado, o exame dos pensamentos e atos inadequados ou desagradáveis permitem, de modo geral, perceber e entender quais foram os motivos que os geraram. É preciso apenas reconhecer a falha, tentar visualizar qual comportamento teria sido adequado, aproveitar a lição e fazer a reparação se necessária.

Para outras situações, apenas um exame mais detalhado irá mostrar quais foram os reais motivos de algumas ações. Algumas vezes, poderá ter surgido uma

justificativa para explicar uma conduta inadequada, e será tentador imaginar que havia bons motivos para o comportamento em questão. “Esta estranha característica do complexo mente-emoção, este desejo pervertido de ocultar atrás do bom motivo, o errado, se infiltra nos atos humanos de alto a baixo” (Os Doze Passos, p. 85). A edificação do caráter consiste em perceber, admitir e corrigir estas falhas. Uma avaliação minuciosa de como foi o dia possibilita agradecer a Deus as graças recebidas e adormecer com a consciência tranqüila.

## **A PROVA DECISIVA**

**Quando praticamos os nove primeiros 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 qualquer circunstância. Logo, vem a prova decisiva: permanecer sóbrios, manter nosso equilíbrio emocional e viver utilmente sob quaisquer condições?**

Eu sei que as promessas estão sendo cumpridas na minha vida, mas desejo mantê-las e desenvolvê-las pela aplicação diária do Décimo Passo. Tenho aprendido através deste Passo que, se estou perturbado, há algo errado comigo. A outra pessoa pode estar errada também, mas eu posso tratar somente com os meus sentimentos. Quando estou magoado ou transtornado, tenho que procurar a causa continuamente em mim e preciso então admitir e corrigir meus erros. Não é fácil, mas enquanto sei que estou progredindo espiritualmente, sei que posso considerar meu esforço como um trabalho bem feito.

Descobri que a dor é uma amiga: ela me deixa saber que há alguma coisa errada com as minhas emoções, da mesma forma que uma dor física mostra que há alguma coisa errada com meu corpo. Quando atuo de forma apropriada através dos Doze Passos, a dor gradualmente vai embora.

## **APÓS A TEMPESTADE, SERENIDADE**

**Um conhecedor do assunto, disse uma vez, que a dor era a pedra de toque de todo o progresso espiritual. Nós Aas estamos convencidos disso...**

Quando me encontro na montanha russa da confusão emocional, recordo que o crescimento é frequentemente doloroso. Minha evolução no programa de A. A. me ensinou que devo experimentar a mudança interior que, mesmo dolorosa, acabará guiando-me do egoísmo para o altruísmo. Se quero ter serenidade, tenho

que passar pelo tumulto emocional e suas subseqüentes ressacas, e estar agradecido pelo contínuo progresso espiritual.

## **UMA PODA NECESSÁRIA**

**... sabemos que antes da sobriedade vem, obrigatoriamente, o sofrimento resultante da bebida, da mesma forma que antes da serenidade vem o desequilíbrio emocional.**

Adoro despendar tempo em meu jardim, alimentando e podando minhas flores maravilhosas. Um dia, em que estava diligentemente podando-as, uma vizinha parou e comentou: “Oh! As tuas plantas são maravilhosas, é uma pena ter que cortá-las.” Eu repliquei: “Sei como você se sente, mas o excesso precisa ser removido, para que elas possam crescer mais fortes e mais saudáveis.”

Mais tarde pensei que talvez minhas plantas sentissem dor, mas Deus e eu sabemos que faz parte do plano e tenho visto os resultados. Então lembrei-me logo do meu precioso programa de A. A. e de como nós todos crescemos através da dor. Peço a Deus para me podar quando for a hora, para que assim possa crescer.

## **A BAGAGEM DE ONTEM**

**Os sábios sempre souberam que alguém só consegue fazer alguma coisa de sua vida somente 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.**

Tenho hoje mais do que o suficiente para lidar, sem ter que arrastar também a bagagem de ontem. Devo equilibrar as contas de hoje, se quiser ter uma chance amanhã. Portanto, pergunto a mim mesmo se errei e como posso evitar repetir esse comportamento em particular. Magoei alguém, ajudei alguém, e por quê?

Alguma coisa que faço hoje acaba transbordando para o amanhã, porém, isso não precisa acontecer com quase tudo, se eu fizer um inventário diário de forma honesta.

## **CONTROLANDO DIARIAMENTE**

**Continuamos fazendo o inventário pessoal.**

O axioma espiritual referido no Décimo Passo: “toda vez em que estivermos perturbados, não importa qual a causa, há alguma coisa errada conosco” também me diz que não existem exceções a isto. Não importa o quanto os outros pareçam ser ir razoáveis, eu sou responsável para não reagir negativamente. Independente do que está acontecendo à minha volta, sempre terei a prerrogativa e a responsabilidade de decidir o que acontece dentro de mim. Eu sou o criador de minha própria realidade.

Quando faço meu inventário diário, sei que devo parar de julgar os outros. Se julgo os outros, provavelmente estou a mim mesmo.

Quem mais me perturba, é meu melhor professor. Tenho muito que aprender com ele ou com ela e, em meu coração, deveria agradecer a essa pessoa.

## **INVENTÁRIO DIÁRIO**

**... e, quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente.**

Eu estava começando a me aproximar de minha nova vida de sobriedade com um entusiasmo incomum. Novos amigos estavam aparecendo e algumas de minhas amizades danificadas começavam a ser reparadas. A vida era excitante e comecei a gostar até mesmo do meu trabalho, tornando-me tão confiante a ponto de emitir um relatório sobre a falta de acompanhamento cuidadoso com alguns de nossos clientes. Um dia, um colega me informou que meu chefe estava realmente preocupado porque uma queixa, apresentada sem o seu conhecimento, tinha lhe causado muito desconforto com seus superiores. Eu sabia que meu relatório tinha criado o problema, e comecei a me sentir responsável pela dificuldade de meu chefe. Discutindo o assunto, meu colega tentou me tranquilizar, dizendo que não havia necessidade de pedir desculpas, mas logo me convenci de que precisava fazer alguma coisa, independente das conseqüências. Quando me aproximei de meu chefe confessei minha parte em suas dificuldades, ele ficou surpreso. Porém, coisas inesperadas resultaram de nosso encontro, e nós fomos capazes de concordar em interagir mais diretamente e de forma efetiva no futuro.

## **UM PRECEITO ESPIRITUAL**

**É um preceito espiritual, que cada vez que estamos perturbados, seja qual for a causa, alguma coisa em nós está errada.**

Eu nunca entendi realmente o preceito espiritual do Décimo Passo, até a ter a seguinte experiência. Estava sentado lendo em meu quarto, de madrugada quando, subitamente, ouvi meus cachorros latindo no pátio de trás. Meus vizinhos

desaprovam este barulho, assim, com uma mistura de sentimentos de raiva e vergonha, bem como do medo da desaprovação de meus vizinhos, chamei os cachorros imediatamente.

Várias semanas mais tarde, a mesma situação se repetiu, exatamente da mesma maneira, mas eu estava me sentindo em paz comigo mesmo e fui capaz de aceitar a situação – cachorros sempre latem – e, calmamente, chamei os cachorros.

Os dois incidentes me ensinaram que, quando uma pessoa experimenta eventos quase idênticos e reage de duas maneiras diferentes, significa que não é a situação que é de extrema importância, mas a condição espiritual da pessoa.

Sentimentos vêm de dentro, não das circunstâncias exteriores. Quando minha condição espiritual é positiva, eu reajo positivamente.

## **CONSERTANDO A MIM, NÃO A VOCÊ**

**Se ao sermos ofendidos, nos irritamos, é sinal de que também estamos errados.**

Que alívio eu senti quando me mostraram esta passagem.

De repente vi que podia fazer alguma coisa a respeito de minha raiva, podia consertar-me ao invés de tentar consertar os outros. Acredito que não há exceções a este preceito.

Quando estou com raiva, ela está sempre auto centrada. Preciso continuar me lembrando que sou humano e que estou fazendo o melhor que posso, mesmo quando este melhor é pouco.

Assim, peço a Deus para remover minha raiva e deixar-me realmente livre.

## **AUTO-DOMÍNIO**

**Nosso primeiro alvo deve ser o desenvolvimento do auto-domínio.**

Minha viagem para o trabalho me dá oportunidade para fazer um auto-exame.

Um dia, quando fazia essa viagem, comecei a rever o meu progresso na sobriedade e não fiquei feliz com o que vi. Esperei com o passar do dia, trabalhando, esquecer esses pensamentos incômodos. Porém, como ia aparecendo um desapontamento após outro, meu descontentamento somente aumentou e as pressões dentro de mim continuaram subindo.

Me recolhi para uma mesa isolada na sala de firma e me perguntei como poderia aproveitar melhor o restante do dia. Antigamente, quando as coisas iam mal, instintivamente deseja lutar contra. Mas, durante o curto tempo que eu tinha

tentando viver o programa de A. A., havia aprendido a voltar atrás e dar uma olhada em mim mesmo. Reconheci que, embora não sendo a pessoa que desejava ser, eu tinha aprendido a não reagir da minha velha maneira. Aquelas velhas estruturas de comportamento só trouxeram tristeza e dor para mim e para os outros. Voltei para minha seção de trabalho, determinado a ter um dia produtivo, agradecendo a Deus pela chance de fazer progresso aquele dia.

## **REFREANDO A PRECIPITAÇÃO**

**Quando falamos ou agimos precipitada ou imprudentemente, nossa capacidade de fazer justiça e ser tolerante se evapora imediatamente.**

Ser justo e tolerante é um objetivo para o qual preciso trabalhar diariamente. Peço a Deus como eu O concebo, para me ajudar a ser amoroso e tolerante com as pessoas que amo e com aqueles que estão em maior contato comigo.

Peço orientação para reprimir minha língua quando estou agitado, e paro um momento para refletir sobre o cataclismo emocional que minhas palavras podem causar, não somente a outros mas também em mim. Oração, meditação e inventários são a chave para um pensamento firme e ação positiva para mim.

## **INVENTÁRIOS INCESSANTES**

**Continuamos vigiando o egoísmo, a desonestidade, o ressentimento e o medo. Quando estes surgirem, pediremos imediatamente a Deus que os remova. Iremos discuti-los em seguida com alguma pessoa e, se causamos algum dano, prontamente vamos repará-lo. Então, firmemente, voltamos nossos pensamentos para alguém a quem possamos ajudar.**

A aceitação imediata de pensamentos ou ações erradas é uma tarefa difícil para a maioria dos seres humanos, mas para alcoólicos em recuperação como eu, é difícil devido à minha propensão para o egoísmo, o medo e o orgulho. A liberdade que o programa de A. A. me oferece torna-se mais abundante quando, através de inventários incessantes de mim mesmo, admito, reconheço e aceito responsabilidade por meus erros. É possível então para mim conseguir uma compreensão mais profunda e mais ampla do que é a humildade. Minha disposição em admitir quando a falta é minha, facilita o progresso de meu crescimento e me ajuda a ser mais compreensivo e prestativo para os outros.

## **UM PROGRAMA PARA VIVER**



**Quando nos deitamos à noite, revisamos construtivamente o nosso dia... Ao acordar, pensamos nas vinte e quatro horas vindouras... Antes de começar, pedimos que Deus dirija nossos pensamentos e, especialmente, que eles sejam divorciados da auto-piedade, da desonestidade e do egoísmo.**

A mim faltava a serenidade. Com mais coisas para fazer do que era possível, embora me esforçasse muito, cada vez estava mais atrasado. Preocupações sobre coisas não feitas ontem e medo pelos prazos de entrega amanhã, negavam-me a calma de que eu precisava para ser eficaz a cada dia.

Antes de praticar o Décimo e o Décimo Primeiro Passos comecei a ler passagens como a citada acima.

Tentei focalizar a vontade de Deus, não os meus problemas, e confiar que Ele poderia administrar o meu dia.

Funcionou! Foi devagar, mas funcionou!

## **DURANTE CADA DIA**

**Não é algo que se consiga de um dia para o outro. Deve continuar durante toda a vida.**

Durante meus primeiros anos em A. A., considerava o Décimo Passo como uma sugestão de que olhasse periodicamente ao meu comportamento e reações. Se houvesse alguma coisa errada, deveria admiti-la; se uma desculpa fosse necessária, deveria pedi-la.

Após alguns anos de sobriedade, senti que podia fazer um auto-exame mais frequentemente. Somente após a passagem de mais alguns anos eu percebi o significado total do Décimo Passo e da palavra “continuamos”. “Continuamos” não significa de vez em quando, ou frequentemente. Significa “durante cada dia”.

## **UM AJUSTAMENTO DIÁRIO**

**Cada dia é um dia em que devemos aplicar a visão da vontade de Deus em todas as nossas atividades.**

Como mantenho minha condição espiritual?

Para mim é muito simples: todo dia peço ao Poder superior que me conceda a graça da sobriedade por mais aquele dia!

Tenho conversado com muitos alcoólicos que voltaram a beber e sempre pergunto a eles: “Você rezou por sobriedade no dia em que tomou o primeiro goles? Nenhum deles disse que sim. Quando pratico o Décimo Passo e tento

manter minha casa em ordem diariamente, sei que se eu pedir por um indulto diário, ele será concedido.

## **NADA CRESCE NA ESCURIDÃO**

**Desejaremos que cresça e floresça o bem que está dentro de todos nós, por pior que sejamos.**

Com a autodisciplina e a percepção que ganhei praticando o Décimo Passo, começo a conhecer as gratificações da sobriedade – não como uma mera abstinência do álcool, mas como uma recuperação em todos os aspectos de minha vida.

Renovo a esperança, regenero a fé e ganho novamente a dignidade do auto-respeito. Descobri a palavra “e” na frase: “e quando estávamos errados, admitimos prontamente”.

Tranquilo de que não estou mais sempre errado, aprendo a aceitar a mim mesmo, como sou, com um novo entendimento dos milagres da sobriedade e serenidade.

## **VERDADEIRA TOLERÂNCIA**

**Finalmente começamos a perceber que todas as pessoas, nós inclusive, estamos mais ou menos emocionalmente doentes e frequentemente errados, e então, aproximando-nos da verdadeira tolerância, conhecemos o real significado do amor ao próximo.**

Ocorreu-me o pensamento de que, até certo ponto, todas as pessoas são emocionalmente doentes. Como nós poderíamos não ser? Quem entre nós é perfeito? Como poderia algum de nós ser perfeito emocionalmente? Portanto, o que mais podemos nós fazer?, senão suportar um ao outro e tratar cada um como gostaríamos de ser tratados em circunstâncias similares.

Isso é realmente o amor.

**(Fonte: Reflexões Diárias – paginas: 284-285-286-287-289-290-291-292-293-294-295-296-298-299-303-304)**