

**"A PRÓXIMA FRONTEIRA:
A SOBRIEDADE EMOCIONAL"**



"As emoções são a próxima fronteira a ser compreendida e conquistada. Gerenciar nossas emoções não é sedá-las ou suprimi-las, mas compreendê-las de modo que possamos inteligentemente direcionar nossas energias e intenções emocionais." (Doc Childre)

"Nenhuma pílula mágica fará isso."

"Creio que muitos dos veteranos que colocaram a duras e venturosas provas nossa CURA ALCOÓLICA, ainda lhes falta a sobriedade emocional."

"Talvez se vejam na vanguarda do próximo progresso importante em A.A. – o desenvolvimento real de muito mais maturidade e equilíbrio nas relações com nós mesmos, com nossos companheiros e com Deus."

"Estes desejos adolescentes de aprovação incondicional, segurança total e amor perfeito que tantos de nós temos..."

"...desejos completamente apropriados para a idade de 17 anos – criam-nos uma forma de vida impossível de ser vivida aos 47 ou 57 anos."

“A LINGUAGEM DO CORAÇÃO”

“LEVAR ADIANTE”

“Era uma noite fria e chuvosa dos finais de 1940, no profundo inverno do descontentamento de Bill...”

Naquela noite, Bill *“falou de suas grandes esperanças e seus planos; falou também da sua raiva, do seu desespero e da sua crescente frustração”*.

Dowling ouviu e citou Mateus:
“Benditos os que sofrem de fome e sede”...

“Os escolhidos por Deus, salientou ele, diferenciam-se sempre pelos seus anseios, sua inquietude e sua sede”.

Agoniado, Bill perguntou se haveria algum consolo.

“Nunca. Nunca há nenhum.”

Dowling descreve como:

“INSATISFAÇÃO DIVINA”

Outro item incorporado nesta história.

Foi nesta noite que o autor do Quinto Passo realmente colocou em prática o Passo para si mesmo e também considerou como sendo uma segunda experiência de conversão. Bill, como muitos de nós, durante a experiência do Quinto Passo se libertou de seus defeitos de caráter, falhas e omissões, de tudo o que pesava em sua mente e de tudo aquilo que até então não tinha conseguido expressar.

Percebeu que estar pronto para que Deus removesse todos os seus defeitos de caráter exigia a sua atenção e empenho ao longo de toda uma vida, conforme descrito no Sexto Passo.

**Alcançar o espírito sugerido no
Sexto Passo**

**descontentamento das coisas não
resolvidas.**

O descontentamento pode tomar formas diferentes...

... podemos ficar incomodados pelos anseios pessoais não atendidos ou porque nos afastamos da vontade de Deus para nós.

“Visto que a maioria de nós nasceu com abundância de desejos naturais, não é de se admirar que, frequentemente, se convertam em exigências que excedem seus propósitos originais.”

“Quando nos impelem cegamente, ou quando, obstinadamente, exigimos que nos dêem mais satisfações e prazeres do que é possível ou do que merecemos, estamos no ponto em que nos afastamos do grau de perfeição que Deus deseja para nós aqui na Terra. Essa é a medida de nossos defeitos de caráter ou, se preferirmos, de nossos pecados”

“Desde que o A.A. começou, eu sofri tremendos golpes em todas essas esferas em virtude de não haver amadurecido emocionalmente e espiritualmente. Deus meu, como é penoso seguir exigindo o impossível e como é sumamente penoso descobrir finalmente, que desde o princípio havíamos colocado o carro na frente dos bois. Logo nos vem a angústia final ao ver como ficamos tremendamente equivocados, e quão incapazes ainda somos, não obstante, de escapar a esse carrossel emocional.”

“Como traduzir uma apropriada convicção mental em um apropriado resultado emocional e por conseqüência uma vida tranqüila, feliz e agradável – bem, isto não é um problema unicamente dos neuróticos, é um problema que a própria vida apresenta a todos que chegamos a ter um sincero desejo de seguir aos princípios apropriados em todas as nossas atividades. Ainda que nos esforcemos por nos aferrar, pode ser que a paz e a alegria continuem nos iludindo.”

“E este é o ponto ao qual chegam muitos veteranos de A.A. É um ponto literalmente infernal. Como podemos harmonizar nosso inconsciente – de onde surge ainda tantos dos nossos temores, obsessões e falsas aspirações – no que realmente acreditamos, sabemos e queremos?”

“É a nossa principal tarefa, convencer ao bobo, raivoso e oculto “Mr. Hyde”.

A principal tarefa de convencer o “Mr. Hyde” se torna mais fácil quando eu compreendo que o ***“Meu principal e característico defeito sempre havia sido o da dependência – uma dependência quase absoluta – de outras pessoas ou das circunstâncias...”***

... e que o antídoto correto para combater este mal é o de oferecer amor ao outros, sem exigir nada em troca.

Bill afirmou que a estabilidade que conseguiu originou-se de seus esforços para dar, não em suas exigências para receber.

“O serviço prestado com prazer, as obrigações cabalmente cumpridas, os reveses calmamente aceitos ou resolvidos com a ajuda de Deus, o reconhecimento de que, tanto no lar como fora dele, somos confrades num esforço comum, o bem compreendido fato de que, perante Deus, todos os seres humanos são importantes, a prova de que o amor, livremente oferecido, na certa traz um retorno total, a certeza de que não mais estamos isolados e sozinhos em prisões erigidas pela nossa mente.”

“A segurança de que não somos mais desadaptados, senão que nos integramos e fazemos parte do esquema de coisas criadas por Deus – essas são as satisfações permanentes e legítimas de que fruímos, de uma vida correta que nenhuma pompa ou ostentação de riquezas materiais jamais poderá suplantar. Estávamos enganados com a verdadeira ambição; ela é o profundo e sadio desejo de viver uma vida útil e caminhar humildemente, por mercê de Deus.”

Acredito que muitos de nós AAs estamos entrando na nova fronteira chamada sobriedade emocional. A abstinência alcoólica é realmente apenas o começo de uma incrível jornada espiritual para a cura e a alegria.

Agradeço ao meu Poder Superior por ter a companhia de vocês nesta viagem rumo ao reino do Espírito.