

## RETORNO AO BÁSICO

**1-Preâmbulo**

**2-Introdução**

**3-Capítulo 1º A evolução das Reuniões para Principiantes**

**4-GUIA PARA DAR OS PASSOS Segundo “Retorno ao Básico”**

**4.1-Como dar o Primeiro Passo**

**4.2-Como dar o Segundo Passo**

**4.3-Como dar o Terceiro Passo**

**4.4-Como dar o Quarto Passo**

**4.5-Como dar o Quinto Passo**

**5-A Síndrome do Porre Seco**

**6-A Síndrome do Porre Seco – As Recaídas**

**7-Como dar o Sexto Passo**

**8-Como dar o Sétimo Passo**

**9-Como dar o Oitavo Passo**

**10-Como dar o Nono Passo**

**11-Como dar o Décimo Passo**

**12-Como dar o Décimo Primeiro Passo**

**13-Como Dar o Décimo Segundo Passo**

**14-Como escutar a Deus depois dos Passos**

### **1) PREÂMBULO**

“Estimado amigo Ramiro, desculpe por molestar-te tanto, mas o que não esta no livro "Regreso a lo Basico” que eu recebi é: Quem editou o livro, sua publicação e também gostaria de saber se ele pode ser traduzido, ao menos os Passos, para o idioma Português. Existe alguma exigência de licença por parte do Editor? Obrigado Antonio.

Olá Antonio, não estas me incomodando nada. O autor do livro Regreso a lo Basico é um companheiro em AA . O seu desejo é recuperar somente o que investiu para que o livro saísse, o restante será utilizado para levar a mensagem de AA. O livro foi editado somente em idioma Inglês, mas nosso companheiro Roberto M, tomou sobre si a tarefa em traduzi-lo para o Espanhol, então, ele mesmo em suas noites de descanso digitou-o e me deu uma cópia, eu a recebi e ofereci-a a todos aqueles que tinham interesse por este livro. Desta maneira, hoje este livro esta sendo trabalhado em muitos países. Por isso, não tens com que preocupar-te, podes traduzi-lo para o Português e servirá para muitos irmãos deste idioma que precisam do programa. Roberto comentou-me que tinha participado em um foro, onde estava presente o autor do livro, e comentou-lhe o que havia feito com o livro; o autor disse-lhe que agradecia imensamente a Deus que mais pessoas estivessem se beneficiando de seus escritos; e agradecia a ele por ter sido o meio de proporcionar o livro a outros que necessitam. de ajuda. Saudações Ramiro

Caros amigos, a minha pretensão é muito mais modesta e humilde. Ao disponibilizar este material (não é o livro todo, mas quase.) o Livro inteiro tem mais de 95 páginas, O que procurei destacar ao fazer a tradução, foi: a evolução das Reuniões para Principiantes. Como poderão ver, elas tem várias denominações, nunca se chegou a um consenso. Mas isto pouco importa, pois

o objetivo, com um nome ou como outro, foi atingido.

Oxalá, mesmo sendo uma tradução livre e não oficial, você e todos os que desejarem, possam usufruir o máximo destas guias. Nos Primeiros Passos não relaciono o “Texto Básico” da Edição Espanhola, que o autor usa, com a edição Brasileira. Porém lá pelo Passo 4º você encontrará dupla paginação. Ex. Na Página 20/25 significa que estão presentes a Edição Espanhola e a Edição Brasileira do Texto Básico. Ligo após você vai encontrar em primeiro lugar a citação da Edição Espanhola e em seguida a Edição Brasileira. Não foi fácil conseguir isso pois as páginas e nem os parágrafos coincidem.

Como é uma tradução, procurei ser fiel ao máximo ao texto original, sem usar floreios ou colorir as frases. Elas estão na forma simples e direta, como estão os originais. Como é costume, peço que o Anonimato seja a regra número um ao usar este material, bem como a sua não-comercialização. O Tradutor. A M.

## 2) INTRODUÇÃO

As reuniões para principiantes são como uma pacote de peças perdidas (quebra-cabeças) na história de Alcoólicos Anônimos. Atualmente, talvez um entre vinte Aas, sabem algo a respeito das quatro sessões de uma hora, que tiveram um papel de suma importância para o êxito da Irmandade em seus inícios.

- Estas reuniões de A.A aconteciam nos Estados Unidos e Canadá no período em que AA desfrutava de um porcentagem de recuperação de alcoólicos em torno de 75%. Os principiantes rapidamente aprenderam “Como Trabalhava” a Irmandade e cresceu rapidamente.
- Como resultado em trabalhar os Passos nas Reuniões para Principiantes, milhares de alcoólicos encontraram uma solução espiritual para seu alcoolismo. Eles deram os Passos em um tempo não superior a um mês. E, para manter a sua própria sobriedade, ajudaram a outros através dos Passos.
- Este livro é uma tentativa em demonstrar como deveriam ter sido levadas a cabo, estas sessões nos anos 1940 e seguintes. O formato que escolhi, esta baseado unicamente na minha interpretação pessoal do material de referência disponível sobre o assunto.
- Nos primórdios de AA, não havia dois líderes de reuniões que levassem, o recém-chegado, através dos Passos; exatamente da mesma maneira. Agora estou seguro de que isto é o correto. Eu alerto a todos que estejam interessados a recomencar estas sessões, a que usem este material como guia – um ponto de partida. Espero que vocês façam as modificações necessárias para que se ajuste a seus estilos e suas particularidades específicas.....
- O Primeiro Capítulo consiste em dar uma informação histórica que extrai das Reuniões para Principiantes. O material pesquisado, confirma que estas sessões foram parte integrante dos primeiros anos da história de Alcoólicos Anônimos. Para as sessões gerais, também usei material de áudio de vários veteranos de AA que conduziram o recém-chegado através dos Passos.
- Os Capítulos Dois a Cinco contêm o restabelecimento de dois instrutores, dirigindo uma série de Reuniões para Principiantes em 1946. Busquei ser fiel ao “Livro Grande” e também aos veteranos que dirigiram estas reuniões.
- O Capítulo Seis trás uma visão interior sobre o trabalho com as Reuniões para Principiantes. Encontrei que a forma de apadrinhamento nos anos 1940ss, teve

um peso decisivo para o êxito destas reuniões.

- Alcoólicos Anônimos, tem sido descrito como único, e somente poucos livros que se tem escrito, expõem de forma clara, passo por passo, instruções de como encontrar a Deus, e , neste processo, experimentar um câmbio de vida com um despertar espiritual. Os autores do “Livro Grande” nos dizem que um Deus, tal como o concebamos, esta dentro de cada um de nós e que este Poder é Todo-Poderoso e Todo-amor.

- Os autores do “Livro Grande” nos ensinam, de forma profunda, como “Escutar a Deus” e como seguir a guia que recebemos d’Ele. Nos mostram o caminho para saber distinguir entre a nossa vontade e a Vontade de Deus. Enfatizam que ajudar a outros, é essencial para poder manter a vida espiritual viva. Na página 55 do “Livro Grande”, expõem o que é que o alcoólico deve fazer para poder recuperar-se do alcoolismo: “.....Mas, existe Um que tem todo o poder – Deus! Oxalá O encontres!” (pagina 55, alíneas 1-2)

### **3)CAPÍTULO 1**

#### **A evolução das Reuniões para Principiantes de A.A.....**

Quando o livro Alcoólicos Anônimos foi publicado pela primeira vez em abril de 1939, os autores contaram 100 casos de recuperação do alcoolismo, durante os primeiros quatro anos de existência do organização. Este lento índice de crescimento devia-se em parte à falta de instruções escritas sobre o processo de recuperação.

5 recuperados em fins de 1935

15 recuperados em 1936

40 recuperados em 1937

100 recuperados em fins de 1938

Pouco tempo depois da publicação do livro Alcoólicos Anônimos, a Irmandade, que leva o mesmo nome do livro, recebeu uma considerável quantidade de publicidade. Este trabalho, incrementou as vendas do livro e um substancial crescimento de sua membresia.

400 recuperados em 1939

2000 recuperados em 1940

8000 recuperados em fins de 1941

Grande parte deste crescimento entre 1939 e 1940, aconteceu em Cleveland, Ohio, como resultado de uma série de artigos publicados no periódico Cleveland Plain Dealer , cujo início leva a data de 21 de outubro de 1939. Em março de 1941, quando Jack Alexander, publica um extenso artigo no Saturday Evening Post, a irmandade ganha um reconhecimento nacional. Em 1951, a número de membros pulou para 100.000. Desde então, a irmandade duplica a sua membresia a cada dez anos, até princípios de 1990ss

Com o rápido crescimento inicial em Cleveland, surgiu a necessidade de fazer reuniões onde os novos membros de AA pudessem ser levados rapidamente através do programa dos 12 Passos.

Imediatamente saltou aos olhos de todos que deveria idear-se uma forma de apadrinhamento pessoal para as pessoas novas. A cada novo membro associou-se lhe um AA mais velho, que o visitava em sua casa ou no hospital, instruía-o sobre os princípios de AA, e o levava a sua primeira reunião. Mas

tendo tantas centenas de pedidos de ajuda, o abastecimento (quantia) de membros antigos não podia suprir a demanda. Por isso, membros recém-chegados, que teriam apenas um mês ou uma semana de sobriedade, tiveram que apadrinhar a alcoólicos que ainda estavam em hospitais.” 1

Por causa das circunstâncias, os recém-chegados, tiveram que apegar-se aos princípios básicos de AA, num período muito curto de tempo. Estas mesmas pessoas puseram todo o seu empenho no serviço de ajudar aos outros através dos Passos. Este método teve muito êxito, como se evidencia pelos índices de recuperação nos primeiros anos em Cleveland. Se os resultados em Cleveland foram melhores. De fato, seus resultados eram tão bons e a membresia de AA em outras partes era tão pequena, que muitos Clevelandianos ficaram convencidos de que AA teve o seu início aí.” Os registros em Cleveland mostram que na porcentagem de 93% daqueles que chegaram a nós, nunca voltaram a tomar um trago.” 3

No inverno de 1941, o grupo Crawford, fundado em fevereiro do mesmo ano, organizou um grupo em separado para ajudar com os Passos; aos recém-chegados. No primeiro número do Boletim Central de Cleveland, em outubro de 1942, a Reunião para Principiantes do Grupo de Crawford, era anunciada como sendo um evento à parte:

Crawford Training – 8920 Euclid Ave. Domingo, 8,30 p.m. 4

No segundo número do Boletim central, em novembro de 1942, havia um artigo intitulado “Crawford Men’s Training” (Grupo de treinamento para homens Crawford) (Grupo de treinamento para homens do grupo de Crawford); é bem provável que seja o primeiro artigo de AA referente às Reuniões para Principiantes.

1 Anónimos, Alcohólicos Anónimos llega a su mayoría de edad (New York, NY: Alcoholics Anonymous Publishing, Inc., 1957, 1958) 26-27

2 Ibid., 21-22

3 Anónimos, El Dr. Bob y los Buenos Veteranos (New York, NY: Alcoholics Anonymous World Services Inc., 1980) 274

4 Anónimos, Boletín Central Cleveland OH: Comité Central, Octubre 1942) 2

## **GRUPO DE TREINAMENTO PARA HOMENS CRAWFORD**

O sistema de treinamento para homens Crawford (grupo), tem sido muito aclamado por muitos. Aos veteranos em AA se lhes pede que venham a estas reuniões....onde, aos novos candidatos se lhes dá uma atenção individual, como se estivessem num hospital. O visitar um candidato em sua casa sempre tem seus inconvenientes, pelas interrupções, pela falta de coragem do candidato de se abrir por medo de ser ouvido pelos seus familiares e pela discricção dos próprios Aas, pelas mesmas razões. A hospitalização seria a resposta ideal, onde seria mais fácil transmitir a mensagem, mas o plano de Treinamento do Grupo Crawford, nos tem surpreendido como uma Segunda melhor opção.” Além disso, este grupo tem visitantes regulares que vem de Pittsburg e dos pequenos povoados mais próximos.” 5

O Boletim Central de Cleveland, de janeiro de 1943, contem uma carta do Grupo Washinton D.C, perguntando sobre as Reuniões para Principiantes do Grupo Crawford. Esta carta estabeleceu um elo entre os Grupos para Principiantes de Cleveland, Ohio e Washinton, D.C. Pouco tempo depois, o Grupo Washinton D.C. iniciou uma sessão. Desfruto muito do seu boletim. Apreciaria que me informassem o que é o “Sistema de Treinamento para

homens Crawford e como funciona.”

Necessitamos de um bom plano para os novos membros e candidatos daqui....e isto poderia ser de grande ajuda para nós.” 6

O editor do Boletim Central respondeu com uma carta que descrevia as Sessões para principiantes do Grupo Crawford. Estas reuniões eram coordenadas e patrocinadas por membros do Grupo anfitrião.

As Reuniões de Treinamento Crawford acontecem nos salões do clube do Grupo para homens Crawford, em: 8920 Euclid Ave. Os membros deste grupo já tiveram vários membros que não tinham sido hospitalizados, seja porque estavam sem beber no momento ou por não poder arcar com os gastos. Então, como substituto para a hospitalização, se realiza uma sessão....nos Domingos.”

5 Anónimos, Boletín Central (Cleveland, OH: Comité Central, Noviembre 1942) 2

6 Anónimos, Boletín Central (Cleveland, OH: Comité Central, Enero 1943) 4

à tarde, Membros veteranos do Grupo dirigem e praticam com os candidatos....Se há muitos candidatos, se forma um círculo e os membros se revezam para falar com os candidatos. Se somente um ou dois candidatos estão presentes, os membros se revezam para falar com eles.” 7

As Reuniões para Principiantes continuaram no salão de sessões da Ave. Euclid até junho de 1943. Neste tempo o Boletim Central anuncia a formação de uma Segunda sessão.

### **REUNIÕES DE TREINAMENTO MILES**

"o Grupo Miles tem dito que desfrutam de um êxito fora do comum com suas reuniões de treinamento. Ao recém-chegado não é permitido assistir a sessão regular, até que não se lhe seja dado um conhecimento à consciência do trabalho de AA. De 15 a 20 participam em cada sessão de treinamento e os recém-chegados, são “instruídos” na consciência. Estas reuniões acontecem na Loja Floral -----em: 4141 E. 113th.ST.” 8

Em janeiro de 1944, o Grupo para Homens Crawford muda seu nome para Grupo para homens Doan e mudaram sua Reunião para Principiantes para 2028. E. 105th.ST. O Boletim Central de março de 1944 continha a atualização das sessões.

"As Sessões de Treinamento do Domingo continuam sendo populares, atraindo de 30 a 40 membros, que trazem de 5 a 10 homens novos a cada semana.” 9

As Reuniões para Principiantes do Grupo de Homens Doan foram mencionadas novamente pelo Boletim Central em maio de 1944. Neste tempo, as sessões haviam tido resultados tão fantásticos, que os membros do Grupo Doan solicitavam a todos os grupos de Cleveland que mandassem seus recém-chegados para estas sessões.

"As Reuniões de Treinamento do Domingo foram adiantadas para as 3.00 p.m., e estamos repetindo este convite a todos os grupos a que tragam seus candidatos a esta sessão antes que estejam prontos para entrar em seu grupo. As facilidades de que dispomos, são expandidas para entrevistas individuais, bem como....para ouvir a um líder explicar os princípios básicos."10

7 Anônimos, Boletín Central (Cleveland, OH: Comité Central, Enero 1943) 4

8 Anónimos, Boletín Central (Cleveland, OH: Comité Central, Junio 1943) 3

9 Anónimos, Boletín Central (Cleveland, OH: Comité Central, Marzo 1944) 4

10 Anónimos, Boletín Central (Cleveland, OH: Comité Central, Mayo 1944) 3

Este anúncio confirma que, já no começo da primavera de 1944, as Reuniões para Principiantes, eram um pré-requisito para unir-se ao grupo de AA em Cleveland. Os Aas de Cleveland sentiam ser essencial que um recém-chegado estivesse familiarizado com os “Princípios Básicos” antes de participar de uma reunião regular de Alcoólicos Anônimos.

Da mesma forma que AA cresceu e se difundiu por todo o país, as Reuniões para Principiantes passaram a ser parte do processo de recuperação em muitos lugares fora de Cleveland. Em junho de 1943, o Grupo Nor-Oeste de Detroit, Michigan, iniciou o treinamento com quatro sessões.

"Em junho de 1943, um grupo de membros propôs a idéia de separar as reuniões de discussão, para apresentar os Doze Passos do programa de Recuperação numa forma objetiva aos recém-incorporados, e a decisão foi a de manter uma reunião fechada, só para alcoólicos com este propósito. A primeira reunião de discussão do Grupo Nor-Oeste aconteceu em: 10216 Plymouth Road, na Segunda-feira a noite em 14 de junho de 1943, e foi assim, todas as segundas, sem exceção (até 1948). A apresentação de um plano dos Doze Passos do Programa de Recuperação foi exposto nesta sessão. O plano consistiu em dividir os Doze Passos em quatro categorias, para facilitar seu estudo. As divisões eram: (1) Admissão, (2) Espiritualidade, (3) Reparação e Inventário, (4) Trabalho (Ação) e Mensagem. Cada divisão foi desfiada rotativamente na reunião de Segunda à noite e o método teve tanto êxito, que foi adotado, primeiro por outros grupos em Detroit e depois por todos os Estados Unidos e finalmente foi publicado em sua totalidade pelos Grupos de Washinton, D.C. num panfleto intitulado: “Uma Interpretação dos Doze Passos.”  
11

Wilfred W., AA número três em Windsor, Ontario, Canadá, recordou durante uma entrevista gravada em vídeo em 14 de fevereiro de 1988, que a primeira reunião de AA que houve nesta cidade, aconteceu em 22 de outubro de 1943. Além de Wilfred e algumas pessoas do lugar, estiveram presentes três Aas de Detroit. Como resultado desta reunião, Windsor, Ontario, rivalizou com a estrutura de AA de Detroit. O grupo tinha três sessões cada semana, uma sessão aberta, uma sessão fechada e uma sessão para principiantes. A reunião para principiantes consistia em quatro sessões, nas quais os “bebês” eram levados através dos Doze Passos. Os Passos estavam divididos da mesma forma do Grupo de Detroit. Wilfred descreve a classificação assim: “Admissão”, “Espiritualidade”, “Inventário” e “Levando a Mensagem” 12

O panfleto do grupo de Washinton, D.C. intitulado “Alcoólicos Anônimos – Uma Interpretação dos Doze Passos, foi publicado em setembro de 1944. Tinha 20 páginas de instruções específicas para dirigir as Reuniões para Principiantes. O panfleto editado por “Uncle Dick” [Tio Dick] (Richard J.) e foi publicado por Paragon Press.

O panfleto continha a seguinte apresentação:

"Estas reuniões têm o propósito de dar informações a ambos, membros recém-chegados e veteranos, a respeito dos Doze Passos, sobre os quais esta embasado nosso Programa."

Por isso, os 12 Passos podem ser cobertos (não diz feitos e nem dados) em pouco tempo. Estão divididos em quatro classes. Uma tarde por semana, em um mês, um recém-chegado pode ter as bases de nossos Doze Passos

sugeridos.

Debate #1 – A Admissão - Passo n.º 1

Debate #2 - A Fase Espiritual - Passos N.º 2,3,5,6,7 e 11

Debate #3 – O Inventário e a Reparação – Passos N.º 4,8,9 e 10

Debate #4 – O Trabalho ativo (Ação) – Passo N.º 12 13

No outono de 1944, uma cópia do panfleto de Washington, chega às mãos de Barry C., um dos pioneiros de AA em Minneapolis, Minnesota. Ele escreveu uma carta ao Escritório Central de Nova York, solicitando a permissão para distribuir o panfleto. Babbie Berger, secretário de Bill W. e da Fundação Alcoólica, escreveu-lhe esta resposta:

"... O panfleto de Washington, bem como o novo de Cleveland e os anfitriões de outros, são todos eles, projetos locais....De fato, nós não aprovamos e nem desaprovamos estes instrumentos, por isso, se entende que a Fundação sente que cada grupo tem o direito a escrever (usar), o seu próprio "abridor de latas" (e) louvar-lhes os próprios méritos. Todos têm conteúdo excelente e muito poucos têm causado alguma (controvérsia). Mas, como em todos os assuntos de natureza local, nós não colocamos a mãos (lavamos as mãos, não metemos o bico), seja a favor ou contra....Francamente eu não tenho tido mais tempo para (folhear) o panfleto de Washington, mas tenho ouvido alguns comentários favoráveis sobre ele. Penso que deve haver cerca de 25 panfletos locais que estão sendo usados e não tenho visto nenhum deles que tenha alguns pontos bons. Creio eu, que diz respeito a cada Grupo em particular, decidir se quer usar e comprar panfletos dos Grupos que os tenham publicado." 14

Em 1945, a revista de AA Grapevine publica tres artigos sobre as Reuniões para Principiantes. O primeiro publicado no número de junho, descrevia como eram conduzidas as reuniões em St. Louis, Missouri:

"A Clube Wilson, um dos quatro grupos de AA em St. Louis, esta utilizando um método bastante satisfatório de "educação" dos candidatos e recém-chegados. Isto tem ajudado muito para reduzir as "recaídas" (resbalones) entre os novos membros. Em suma, atua mais ou menos assim: a cada novo candidato, se lhe pede que compareça a quatro reuniões consecutivas nas terças à noite,. Estas tem a finalidade em ajudar aos novos a aprender algo sobre Alcoólicos Anônimos, seus inícios e a maneira como trabalha. Ao novato se lhe explica sobre o Livro, e como funciona este grupo em particular."

"O Clube Wilson, não considera como sendo membro, até que tenha participado destas quatro reuniões educacionais." 15

No número de setembro de 1945 da revista de AA Grapevine, o Grupo Genesee de Rochester, New York, explicava seu modo de conduzir os novatos através do Passos:

"....observou-se que trazer ao grupo um homem indiscriminadamente, e sem um adequado treinamento preliminar e informação, pode ser uma fonte considerável de dor e pode causar um grande dano ao moral do grupo em geral. Pensamos que, até que o homem, depois de uma série de instruções e uma inteligente apresentação do caso, para levar a vida à maneira de AA, e a tenha aceitado sem reservas, não deveria ser incluído entre os membros do grupo. Quando seu padrinho sentir que o candidato tem um relativo conhecimento dos objetivos de AA e um suficiente apego aos seus fundamentos, então poderá ser levado à sua primeira reunião de grupo."

".....Então ele ouve quatro sucessivas práticas baseadas nos 12 Passos e nos quatro Absolutos. Tem 20 minutos de prática dada pelos veteranos do grupo, e

os Passos, por conveniência e resumo, estão divididos em quatro sessões. Os primeiros tres passos fase, parte da primeira prática, os quatro seguintes, a Segunda; os próximos quatro, a terceira e a último Passo, é dedicada uma sessão (a última)” 16

No número de dezembro de 1945 da revista de AA Grapevine, o Grupo St. Paul de Minesota, escreveu uma página inteira, descrevendo as suas Sessões para Principiantes.

"O presente plano de discussão para novos membros no Grupo St. Paul,....tem funcionado por sete meses...e (esta).....baseado no panfleto apresentado por Washington D.C., e também usa outras fontes."

O programa de AA é repassado em quatro sessões resumidas. Dois membros para cada reunião, preparam e apresentam suas discussões antes de apresentá-las ao restante do grupo. Uma cuidadosa atenção a esta "pré-apresentação", permite a cada indivíduo reorganizar ou rescrever sua discussão, para que esta contenha aquilo que o grupo, como um todo, considere uma apresentação adequada da matéria, baseada na experiência coletiva e o que eles encontraram de experiências em outras partes."

"Em geral, a idéia é cobrir o programa de AA, tão claramente, precisamente e por completo, como seja possível, em quatro sessões de 45 minutos cada, com tempo para perguntas, n final de cada reunião. As facilidades que apresentam os salões do clube, permitem que as quatro reuniões sejam apresentadas ao mesmo tempo, cada uma em uma salão diferente, , todas as quartas, à noite. Aos recém-chegados se lhe pede a que assistam às quatro sessões na sua ordem correta...."

"Em cada reunião, os tres objetivos de AA estão claramente presentes para o grupo:

1 – Alcançar e manter a Sobriedade.

2 – Recuperar-se de todas estas coisas que causavam o nossa beber

3 – Ajudar a outros que buscam o que nós temos". 17

Em 1945, Barry C. de Minneapolis, Minnesota, recebeu uma carta de um dos membros do Grupo Peoria de Illinois. Na carta, o remetente, Bud, descrevia os esforços do Grupo Peoria em relação às Reuniões para Principiantes:

"Em nossa maneira lenta de ser, temos procedido em passar do Grupo Peoria ao Grupo Nicollet. Amanhã à noite, nos reuniremos todos para votar pela adoção de seu "por-ley" (por obrigação; obrigatórias), modificada ligeiramente para que se adapte às condições locais. No Domingo, às 4,30 começa a nossa primeira sessão dos 12 Passos. Todos estaremos presentes na primeira série de sessões, por isso, todos estaremos na mesma posição ou no mesmo ponto; contamos antecipadamente que perderemos alguns indecisos em AA. Devido à imposição da regra de que as sessões são obrigatórias. Esta eliminação antecipada, tem um gosto reprimido, já que estamos fartos de ser um serviço de taxi e centro de desintoxicação." 18

11 - Anónimos, Revista de A.A. Grapevine (New York, N.Y., La Fundación Alcohólica, Vol. II

No. 1, Septiembre de 1945) 6

12 - Carta de Margaret R. Burger, New York, NY, de la "Fundación Alcohólica", dirigida a Barry C

De Minneapolis, MN., Fechada en Noviembre 11, de 1944.

13 - Anónimos, Revista de A.A. Grapevine (New York, NY., La Fundación



Alcohólica, Vol. II, No.1,  
Junio de 1945) 4

14 - Anónimos, Revista de A.A Grapevine (Ney York, N.Y., La Fundación Alcohólica, Vol. II

No. 7, Diciembre de 1945) 4

15 - Carta de Bud \_\_\_\_, desde Peoria, Il. Dirigida a Barry C. de Minneapolis, Mn., Fechada el Viernes 13 de 1945.

16 - Dos paginas insertadas en la Primera Edición, Primera Impresión (4th o 5th) del Libro Alcohólicos Anónimos. [Duas páginas inseridas na Primeira Edição, Primeira Impressão (4th ou 5th ) do livro Alcoólicos Anônimos.

17 - Entrevista gravada en vídeo a Wilfred W., conducida por Dave W., en Febrero 14 de 1988

18 - Anónimos, Alcohólicos Anónimos – Una Interpretación de los Doce Pasos (Washington, D.C.: Paragon Creative Printers, Septiembre 1944) 1 - 2

Em algum momento, antes de 1946, o Grupo Akron de Ohio, começou a publicar uma série de quatro panfletos baseados no Programa de AA. Estes foram escritos por Evan W. sob a orientação do Dr. Bob S., um dos co-fundadores de Alcoólicos Anônimos.

O Dr. Bob queria uns panfletos de AA , para a comunidade(chamava-os de Blue Collar AA pamphlets), porque sentia que o “Livro Grande” era muito complicado para muitos recém-chegados. Dr. Bob pediu a Evan que apresentasse o “Programa de Recuperação”, de uma forma mais básica.

No prólogo do panfleto intitulado Guia dos Doze Passos, contem uma referência às Reuniões para Principiantes de Akron, Ohio.

"O GUIA dos Doze Passos de Alcoólicos Anônimos, foi feito com a intenção de ser uma interpretação simples, curta e concisa das regras para uma vida sóbria, , conseguida pelos primeiros membros da Irmandade. Os escritores e editores, são membros do grupo de Akron, Ohio – lugar onde o AA foi fundado em 1935....A maioria das idéias e explicações foram tiradas de uma série de “aulas” de instrução, conduzidas pelos membros veteranos do grupo.”

"Os Doze Passos são um processo lógico, por meio do qual o alcoólico encontra e mantém a sobriedade e; por conseqüência, obtém a recuperação. Tem sido a história de AA, que qualquer alcoólico que tenha seguido o Programa sem se desviar nem para a direita e nem para a esquerda, tem permanecido sóbrio. Aqueles que tem tentado encurtar caminho, brincando com os Passos, eventualmente tem-se encontrado com muitos problemas. Esta tem sido a regra, quase sem exceção.”

"Desde o início (e hoje tb), tem-se perguntado qual dos 12 Passos é o mais importante, , numa forma de coação, um dos primeiros membros respondeu com uma pergunta, numa roda, Qual é o Raio mais importante? Se a roda tem doze raios e se lhe tira um, a roda provavelmente continue sustentando o veículo, mas terá perdido a estabilidade. Tirar-lhe outro raio, significaria que se debilitaria ainda mais, e finalmente a roda cairia. Tirar qualquer um dos Doze Passos, cedo ou tarde resulta em desastre”.

"É importante que o recém-chegado seja introduzido nos Doze Passos tão rápido quanto seja possível. Destas regras depende a sua recuperação completa”. 19

"Em 1946, Barry C. escreveu, e junto com Edward W. publica a primeira edição

de Uma Interpretação dos Doze Passos do Programa de Alcoólicos Anônimos, este, mais tarde, foi chamado O Pequeno Livro Vermelho (El Pequeño Libro Rojo, Small Red Book). Até esta data, Ed e Barry tem conduzido reuniões para principiantes por quase dois anos no Grupo Nicollet em Minneapolis, Minnesota. Nota do autor:

"A interpretação dos 12 Passos do Programa de Alcoólicos Anônimos foi tomada dentre uma série de anotações, usadas nas reuniões de discussão dos Doze Passos para membros novos de AA. Estas, provaram ser muito eficientes e de grande ajuda. Muitos grupos adotaram-nas usando cópias mimeografadas. A demanda existente tanto por pessoas individualmente, como por grupos, para que a "Interpretação" passe a ser um livro, fazem nascer um livro." 20 Barry C. e Ed W. continuaram publicando O Pequeno Livro Vermelho pelos próximos vinte anos (Halzelden tem publicado uma versão revisada do livro desde 1957). Algumas das últimas impressões, feitas por Coll-Webb Co. contem uma orelha com a seguinte inscrição:

" Poucos livros alcançaram uma marca tão elevada em um serviço de humildade, como O Pequeno Livro Vermelho, através do qual muitos membros muitos membros tem- se destacado em AA."

" Este livro nasceu de uma série de anotações, tomadas da prática dos 12 Passos, preparada para os principiantes em AA. Um manuscrito feito com estas notas foi enviado ao Dr. Bob, a pedido dos membros dos EUA e Canadá. Ele aprovou o manuscrito e o livro foi publicado em 1946...."

### **TRABALHO DOS DOZE PASSOS**

"Praticamente todos os grupos motivam para que haja um trabalho dos Doze Passos, tanto pelos novos membros como pelos veteranos, mas a maioria sugere que os veteranos se adiantem nesta tarefa de estudo, na medida em que lhes seja possível.

O homem que deixou de beber de há pouco, na maioria das vezes, esta mais próximo da bebida em espírito, do que alguém que deixou de beber há vários anos".

"Muitos grupos fazem trabalhos dos Doze passos em asilos, hospitais, prisões, penitenciárias e outras instituições. Se faz muito trabalho em conjunto com o Exército da Salvação e várias Igrejas (missões)".

### **EDUCAÇÃO**

"Quase a metade dos grupos tem planejado um programa de educação para novos membros. Muitos têm reuniões ou educação para principiantes. O material usado é basicamente o Livro de AA e os Doze Passos".

### **ASPECTO ESPIRITUAL DE AA**

"Em 50% das respostas dos grupos, o tema (a espiritualidade), é inculcado aos novos membros. 37 dos 60 grupos que responderam, discutem o aspecto espiritual em seus programas de educação."

"A importância da fase espiritual do Programa esta demonstrada, como aparece nas respostas que deram alguns deles: "O Coração do Programa"; "De máxima importância"; "O suporte de AA"; "A base de nosso êxito", etc, etc".

### **Inventário Moral e Limpeza da Casa**

"Somente dois (dos 60) exigem que o historial seja por escrito. Em todos os

grupos, com exceção de quatro, o fazer o inventário, fica a critério do indivíduo; bem como a decisão de quem será o outro ser humano, com quem o compartilhará.” 21

19 - Anónimos (Evan W.) Una Guía a los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos (Akron, OH: A.A.de

Akron, sin fecha (1945?)) 1.

20 - Anónimos, (Ed W. y Barry C.) Interpretación de los Doce Pasos del Programa de Alcohólicos Anónimos (Minneapolis, MN: Coll-Webb Co., 1946) 6

21 - Anónimos, Cuestionario de Sondeo en los Grupos de A.A. del Sudeste (Memphis TN: La Fundación

de Alcohólicos Anónimos, Inc., Septiembre de 1947) 1-5

O Manual do Grupo de AA, originalmente intitulado Manual para o Secretário, foi publicado pela primeira vez pela Fundação Alcoólica em 1950 Um dos capítulos continha guias para Reuniões de Grupo de AA. Nesta época somente havia tres tipos de reuniões: Reunião aberta com Orador, Reunião fechada de discussão e Reuniões para Principiantes. A seguir uma descrição das Reuniões para Principiantes.

### **III. REUNIÕES PARA PRINCIPIANTES**

"Em muitas áreas metropolitanas, um tipo especial de reuniões para principiantes em AA, tem comprovado serem de muito êxito. Usualmente estas reuniões acontecem meia hora antes da reunião aberta. As "Reuniões para Principiantes" são o retrato da interpretação de AA, feito normalmente por um membro "veterano" e é apresentado em termos simples para tornar o programa claro ao novo membro. Depois da apresentação do orador, se dá espaço para perguntas. Ocasionalmente a história de AA é apresentada por mais de um orador. Dando especial ênfase ao recém-chegado e seus problemas." 23

Durante uma entrevista gravada em vídeo em março de 1997, Ennis P. de Miami, Florida, recordou como eram levadas a cabo as Reuniões para Principiantes, nessa área. Ele conheceu AA em 1951, e em julho desse mesmo ano, participou nas "Aulas para Principiantes", as quais aconteciam no Alano Club.

Ennis relatou que as Reuniões para Principiantes foram organizadas por Fred C. Gerente do Escritório da Intergrup. Fred sentia que era responsabilidade do Escritório da Intergrup, "fazer com que os recém-chegados ficassem no AA." A série inicial de reuniões foi conduzida por Dona H, que posteriormente vem a ser Delegada do Sul da Flórida na Conferência de Serviços Gerais. Ennis recordou que Ruth R. também foi uma das primeiras instrutoras.

23 - Anónimos, Manual para el Secretario (New York, NY: La Fundación Alcoólica, 1950)

24 - Entrevista grabada en vídeo a Ennis P., conducida por Kevin B., en Marzo 2 de 1977.

O que foi originalmente foi concebido como um Programa simples, para ser completado em algumas horas, passou a ser complicado e para muitos recém-chegados, uma carga insuportável.

"Estudar os Passos, não é o mesmo que "Dar" os Passos. O "Livro Grande" diz: "Estes são os Passos que demos", não diz "aqui estão os Passos que lemos e

sobre os quais falamos”. Os pioneiros de AA comprovaram que a Ação, não o conhecimento, produz o despertar espiritual e que resultou na recuperação do alcoolismo.”

As Reuniões para Principiantes tiveram seu início nos anos 40ss, quando AA cresceu rapidamente e tornou-se impossível aos membros veteranos levar individualmente aos novos candidatos através dos Passos. As sessões foram formalizadas no panfleto de setembro de 1944 chamado Alcoólicos Anônimos – Uma Interpretação dos Nossos Doze Passos publicado pelo Grupo Washington D.C. Desde 1944 este panfleto tem sido reimpresso em todo país. O prefácio do panfleto diz o seguinte:

“Estas reuniões são levadas a cabo com o propósito de que, tanto os membros novos como os veteranos estejam familiarizados com os Doze Passos, nos quais esta embasado nosso Programa.”

“Para que todos os Doze Passos sejam repassados em um mínimo de tempo, foram divididos em quatro grupos, e uma noite por semana será dedicada a uma das quatro subdivisões.”

Em 1945, a revista de AA Grapevine, publica as Cartas da Irmandade através do Escritório Central de New York; dedica tres artigos às Reuniões para Principiantes. Estes artigos descreviam as sessões em St. Louis, Missouri, Rochester, New York, y St. Paul, Minnesota.

Cada grupo criou as suas próprias guias para conduzir as Reuniões para Principiantes. Sem dúvida, todos estes grupos tinham algo em comum. Criaram um meio ambiente seguro, no qual os recém-chegados aprendiam os princípios de AA, davam os Passos e tinham experiências espirituais.

Para que possamos começar a trabalhar, os recém-chegados deverão juntar-se àqueles membros de AA que estão dispostos a “apadrinha-los” através das quatro sessões de uma hora. Ademais, o principiante e o “padrinho” deverão comprometer-se a assistir a todas as reuniões juntos.

Para que os recém-chegados e os “padrinhos” tenham uma visão mais clara do que esperamos deles, explicaremos algumas das guias para estas sessões:

Para os recém-chegados:

1 – Sua principal obrigação é estar aqui todas as semanas. Se não tens transporte, seu “padrinho” lhe ajudará no que for necessário.

2 – Entendemos que no momento, alguns de vocês não estão em condições para ler o “Livro Grande”. Portanto, nós lhes leremos as partes apropriadas do “Livro Grande”.

Para aqueles que tem trazido seus “Livros Grandes” e já estejam em condições para ler, sugerimos, por favor façam-no. Iremos informando cada passagem pelo número da página e parágrafo antes que leiamos.

Se algum de vocês não esta em condições de ler o livro, por favor, participe, escutando. Tenham em mente de que se fazem o que lhes dizemos para fazer, que é dar os Passos como nos descreve o “Livro Grande”, recuperar-se-ão do alcoolismo.

3 – Mesmo quando um inventário escrito é parte do Quarto Passo, não quer dizer que vocês tem que escreve-lo. A pessoa que esteja “apadrinhando-os” nestas sessões, pode, se assim for, ajudá-los a escrever seu inventário a ele e com ele, ou escreve-lo por vocês.

Aos “Padrinhos”

1. Seu tempo de compromisso para com o recém-chegado é de quatro a cinco semanas. Depois disso, se espera que ambos, recém-chegado e voce,

“apadrinhem” a outra pessoa através destas sessões.

2. Durante o mês seguinte, fale ou visite a seu afilhado ou afilhada freqüentemente, para ver como esta e dar-lhe ânimo e apoio moral.

3. Assegure-se de que voce e seu afilhado compareçam a todas as sessões juntos.

4. Prontifique-se a ajudar o recém-chegado com seu quarto Passo (ele ou ela). Se for necessário, escreva o inventário baseado naquilo que o recém-chegado lhe diga. Lembre-se, o recém-chegado esta muito doente e talvez não esteja em condições de terminar seu inventário sem a sua ajuda.

5. Comparta sua experiência com o recém-chegado.

6. Responda qualquer pergunta que o recém-chegado tenha a respeito do Programa de AA ou a forma de viver em AA.

## **CAPÍTULOS DE 2 A 5**

### **4) GUIA PARA DAR OS PASSOS – segundo “Regreso a lo Básico”**

#### **4.1) Como dar o primeiro Passo**

Primeiro Passo: “ Admitimos que éramos impotentes perante o álcool – que tínhamos perdido o domínio sobre nossas vidas.”

Derrotar-se, é essencial, para poder recuperar-se do alcoolismo. Os autores do Texto Básico, dedicam, em sua primeira parte, 51 páginas, ao processo de derrotar-se, pois sem esta derrota, teremos problemas em admitir.

Os autores dão início, descrevendo os sintomas físicos e mentais do alcoolismo. Depois nos perguntam se aceitamos ser alcoólatras. Mas, antes que passamos fazer isso, necessitamos saber o que é um alcoólatra.

Como dar ou fazer, o Primeiro Passo..

Grande parte de “Na Opinião do Médico” esta baseada em duas cartas escritas pelo Dr. William D. Silkworth, médico do Towns Hospital da cidade de Nova York. Em fins dos anos 30, muito poucos tinham conhecimento sobre o alcoolismo, porem, o muito do que o Dr. Silkworth escrevera, é muito relevante ainda na atualidade.

Na página 19, Dr. Silkworth descreve como Bill W, um dos co-fundadores de Alcoólicos Anônimos, recuperou-se do alcoolismo. Bill tinha sido um respeitado analista de Wall Street, porem perdera tudo por causa da bebida.

“Em fins de 1934 atendi a um paciente que, apesar de Ter sido um competente homem de negócios, com muita aptidão para ganhar dinheiro, era um alcoólico do tipo que cheguei a considerar como irrecuperável.

No transcórre do seu terceiro internamento, adquiriu certas idéias de um possível método de recuperação. Como parte de sua reabilitação, começou a dar a conhecer seus conceitos a outros alcoólicos, inculindo-lhes a necessidade de que eles, por sua vez, fizessem o mesmo com outros. Isto começou a ser a base de um agrupamento destes homens e seus familiares, e que esta crescendo rapidamente. Parece que este indivíduo e mais de outros 100, tem se recuperado..

Pessoalmente conheço dezenas de casos do tipo com o qual todos os outros métodos tem falhado completamente”. (Pag 19, pfo3, alíneas 1-4, pfo4, líneas 1-8, pfo5, alíneas 1-2).

Por muitos anos antes de 1934; o Dr Silkworth esteve tratando alcoólicos no

Hospital Towns, mas com resultados quase nulos. Foi quando Bill, em seu terceiro internamento; descobriu uma solução espiritual para o alcoolismo, a qual ajudou-lhe a desenvolvê-la dentro do programa de AA.

Uma das coisas que Bill aprendeu ainda quando estava no Hospital Towns foi que, teria que trabalhar com outros alcoólicos para poder manter a sua própria sobriedade. Também aprendeu que o alcoolismo é uma enfermidade física e mental, e que só pode ser vencida por uma experiência espiritual.

Na página 20, os autores confirmam que o Dr Silkworth estava consciente a cerca do aspecto físico do alcoolismo.

"O médico que, a nosso pedido nos facilitou o acesso a esta carta, teve a bondade em ampliar as suas idéias em uma outra declaração, que exporemos a seguir. Nesta, confirma que nós que temos sofrido a tortura alcoólica, precisamos acreditar que o corpo do alcoólico é tão anormal quanto a sua mente. Não nos convencia a explicação de que não podíamos controlar a nossa maneira de beber simplesmente porque estávamos desadaptados à vida; porque estávamos em plena fuga da realidade, ou porque tínhamos uma franca deficiência mental. Estas coisas eram verdadeiras até certo ponto e, de fato, em grau considerável em alguns de nós, porém, ademais estamos convencidos de que nossos corpos também estavam enfermos, e opinamos que é incompleto qualquer quadro do alcoólico que não inclua este fator físico". (Pag 20, pfo 2, lineas 1-14)

Vejamos esta reação física anormal ao álcool. O álcool é um veneno. A reação normal ao álcool é tomar um ou dois copos e parar. Mas, a nossa reação é completamente diferente. Nós tomamos um ou dois copos; só para começar. Mais adiante, na página 24, o Dr. Silkworth nos diz que devido a esta reação anormal, devemos abster-nos de beber.

"Todos os mencionados e muitos outros, tem um sintoma em comum, não podem começar a beber, sem que se lhes desperte o fenômeno de um desejo imperioso. Este fenômeno, como temos sugerido, pode ser a manifestação de uma alergia que distingue esta gente dos demais e que a situa num grupo distinto. Nunca foi possível erradicá-la com nenhum dos métodos conhecidos. O único método que podemos sugerir é a abstinência completa". (Pag 24; pfo 3, lineas 1-8)

Então, os alcoólicos nunca poderão voltar a ser bebedores moderados outra vez.

A abstinência funcionaria, si o alcoolismo fosse apenas uma doença física, mas o Dr. Silkworth descobriu que o alcoolismo tem também um fator mental. Além de uma reação física anormal, temos uma obsessão mental.

A nossa mente nos diz que estamos bem, apesar de que o álcool nos deixe cada vez mais próximos da morte. Não importa muito o quanto queiramos deixar de beber, tarde ou cedo, retornamos à bebida.

O Dr. Silkworth descreve esta obsessão mental em sua carta na página 22. Por favor, tenham em mente que o Dr. Silkworth esta falando sobre os alcoólicos, quando escreve em sua carta:

"Os homens e as mulheres bebem, especialmente, porque lhes apetece o efeito que o álcool produz. A sensação é tão ambígua que, ainda que admitem o dano, não podem, depois de algum tempo, discernir a diferença entre o verdadeiro e o falso. Parece-lhes que a sua vida alcoólica é a única normal. Estão inquietos, irritados e descontentes até que não voltem a experimentar a sensação de tranqüilidade e bem estar que se produz imediatamente depois de tomar uns

copos – copos que vão se juntar a outros, conforme a ocasião.” (Pag 22, pfo3; lineas 1-9)

Começando na linha 4 da página 28; os autores descrevem como esta obsessão mental tem matado há muitos de nós. “Portanto, não é estranho que nossas carreiras de bebedores tem-se caracterizado por inúmeros e vãos esforços para provar que podíamos beber como as outras pessoas. A idéia de que de alguma forma, algum dia, conseguirá controlar a sua maneira de beber e a desfrutar bebendo, é a grande obsessão de todo bebedor anormal. A persistência nesta ilusão é surpreendente. Muitos a perseguem até às portas da loucura ou da morte.” (Pag 28, pfo1; lineas 4-11)

Mais adiante, na página 32, enfatizam a obsessão mental, dizendo que não importa o quanto forte seja a nossa vontade ou convicção, não podemos parar de beber só por nós mesmos.

"Para os que não podem beber com moderação, o problema consiste em como deixar de beber totalmente. Nós, supomos desde o início, que o leitor quer deixar de beber. Mas, uma pessoa que estas nestas condições pode deixar de beber, sobre uma base espiritual, depende do grau em que tem perdido o poder de escolher entre beber e não beber.

Muitos de nós acreditávamos que tínhamos muito caráter. Existia sempre uma tremenda vontade em deixar de beber. Apesar disto, nos resultava impossível fazê-lo, esta é a característica desconcertante do alcoolismo, tal como o conhecemos; esta total incapacidade para deixar a bebida sem importar muito o quão grande é a necessidade em fazê-lo.” (Pag 32, pfo 1; lineas 1-12)

Como podem ver, se as nossas mentes não nos mentiram, dizendo-nos que é bom que bebamos; não daríamos lugar à ânsia física de ingerir mais e mais álcool. Então, temos uma reação anormal do corpo e uma obsessão mental que nos leva fatalmente a uma morte por intoxicação alcoólica. Voltando à página 22, o Dr. Silkworth nos diz que a nossa única esperança é uma experiência que nos conduz à mudança de vida. Começando na alínea 9 do parágrafo 3; nos diz: “ Depois de Ter voltado a sucumbir ao desejo irrefreável, passam por todas as etapas já bem conhecidas de bebedeiras, saindo destas cheios de remorsos e com uma firme decisão de não voltar a beber. Isto se repete uma ou outra vez, e, a menos que a pessoa possa experimentar uma mudança psíquica completa, há muito poucas esperanças de que se recupere.” (Pag 22, pfo 3; alíneas 9-15) Tanto é que, um médico proeminente no campo do alcoolismo, nos diz que a comunidade médica não nos pode ajudar.

A nossa única esperança é um despertar espiritual.

Agora passemos a “História de Bill”. Neste capítulo aprenderemos mais sobre os aspectos físicos e mentais do alcoolismo e também mais sobre a solução espiritual. Como mencionamos antes, Bill é um analista da bolsa de Nova York, é um dos nossos co-fundadores.

Alguns tem dificuldades em identificar-se com a história de Bill porque ele foi ao fundo do mais profundo de poço, foi um alcoólico sem esperanças. Aqui como em qualquer parte do livro; pedimo-lhes que se fixem nas semelhanças e não nas diferenças. Vejam onde podem se identificar com Bill, enquanto este continuou fazendo uso do álcool; por muito tempo, depois que isto havia se tornado um grande problema para ele.

Nas primeiras páginas Bill descreve a natureza progressiva de sua forma de beber. Em poucos anos perdeu tudo. Passou a ser um desempregado; um bêbado sem esperanças.

Na página 7, Bill tem um momento de lucidez. Se dá conta que o álcool é seu senhor. Ele era um bebedor – um derrotado: “Não há palavras para descrever a solidão e o desespero que encontrei neste lamaçal de autocomiseração, suas areias movediças se estendiam por todos os lados. Não podia mais. Estava afogado. O álcool era meu senhor.” (Pag 7, pfo4; lineas 1-4)

Porém Bil não conseguiu deixar de beber pelo simples fato de ter admitido e reconhecido a sua condição. Em fins de novembro de 1934, foi visitado por um velho amigo de seu curso superior: Ebby T; Bil esta bêbado. Ebby tem permanecido sóbrio por alguns meses. Quando Bill perguntou a Ebby como havia deixado de beber, Ebby lhe respondeu: “Tenho religião”. Bill ficou mudo porém deixou que Ebby continuasse falando, porque, como Bill escreveu, “a minha ginebra (bebida) duraria mais do que os seus sermões.”

Ebby explicou a Bill que havia encontrado um grupo de pessoas que confiavam num Poder Superior a eles mesmos e viviam baseados na Guia (liderança, orientação, meditação) que recebiam deste Poder. Em 1934, esta organização chamava-se Grupo de Oxford. Em 1938; passou a denominar-se Rearmamento Moral.

O Grupo de Oxford é uma comunidade de troca de experiências de vida, os quais utilizam Quatro Atividades Espirituais: Estas são: .

1 – Compartilhar e Testemunhar – Nosso Quarto, Quinto e Décimo segundo Passos.

2 – Derrota – Nosso Primeiro, Segundo e Terceiro Passos.

3 – Reparação – Nosso Oitavo e Nono Passos

4 – “Tempo de Silêncio” e Guia (Meditação) – Nosso Décimo primeiro Passo.

Ebby deu a Bill, a solução do Grupo de Oxford. Pela primeira vez, Bill aprendeu, percebeu, que podia mudar de vida, pondo a sua vontade em Deus na forma em que o concebia.

Pouco tempo depois da visita de Ebby, Bill entrou no Hospital Towns. Ali, sob a direção do Dr. Silkworth, Bill, é desintoxicado do álcool pela terceira vez naquele mesmo ano. Enquanto estava no hospital, Bill aplicou as Quatro Atividades Espirituais do Grupo de Oxford.

No segundo parágrafo da página 12, Bill aceita a derrota totalmente "Ali me ofereci humildemente a Deus, tal como o concebia então, para que se fizesse em mim a sua vontade, me pus incondicionalmente aos seus cuidados e sob a sua direção". (Pag 12, pfo 2, lineas 1-3).

Então compartilhou com Ebby a condição do seu caráter, “Sem nenhum medo, encarei os meus pecados e estive disposto a que o meu recém encontrado Amigo acabasse com eles pela raiz”

"Meu companheiro de escola foi visitar-me e eu o coloquei ao par de meus problemas e minhas deficiências". (Pag 12, pfo 2, lineas 5-7, pfo 3, lineas 1-2).

Quando Bill escreveu: “Sem nenhum medo encarei os meus pecados” usou a definição de “pecado” do grupo de Oxford. De acordo com o Grupo de Oxford, pecado é qualquer coisa que nos separe ou afaste de Deus. Nosso interesse em nós mesmos, o egocentrismo é a causa. O pecado é removido segundo a vontade de Deus e não segundo a nossa.

No início da oração seguinte no terceiro parágrafo, Bill aceita fazer Reparações. Esta é uma parte muito importante da mudança de vida, com o problema de nossa vontade: o confiar na Vontade de Deus.

"...Fizemos uma lista das pessoas a quem havíamos causado danos ou contra as quais tínhamos ressentimentos. Eu expressei a minha completa disposição



em acercar-me destas pessoas, admitindo os meus erros. Nunca deveria criticá-las. Repararia os danos da melhor forma que pudesse” (Pag 12, pfo 3, lineas 2-5).

No parágrafo seguinte, Bill pratica o “Tempo de Silêncio e “Meditação”. Estas atividades são essenciais para manter uma comunicação de mão dupla com o Espírito do Universo. “Colocaria à prova a minha maneira de pensar com o meu novo conhecimento consciente que tinha sobre Deus. Desta forma, o sentido comum se convertia em sentido não comum. Quando estivesse em dúvida, permaneceria calado, em silêncio e pediria a Ele orientação e força para enfrentar os meus problemas tal e como Ele o dispusesse.” (Pag 12, pfo 4 lineas 1-6)

No final da página 13, Ebby explica a necessidade de Trabalhar com os outros. Começando na alínea 3 do último parágrafo, Bill escreve: “.....era particularmente imperioso trabalhar com outros, tal como ele havia feito comigo. A fé sem obras é uma fé morta, me disse. Quão certo é, tratando-se de alcoólicos! Porque se um alcoólico fala em aperfeiçoar e engrandecer a sua vida espiritual através do trabalho e do sacrifício pelos outros, não poderá suportar certas provações e recaídas que virão a seguir. Se ele não trabalhasse, era certo que voltaria a beber, e se bebesse, certamente morreria. Então, a Fé estaria morta. Tratando-se de nós, precisamente é assim.” (Pag 13, pfo 6, lineas 3-8; Pag 14, lineas 1-3)

Bill toma as ações indicadas pelo Grupo de Oxford e tem uma súbita experiência de conversão. Ele tem a “Mudança Psíquica Total”, fala dele o Dr. Silkworth em “Na Opinião do Médico”. No segundo parágrafo da página 13, Bill descreve o seu despertar espiritual. “Estas eram proposições revolucionárias e drásticas, porém desde o momento em que as aceitei, o efeito foi eletrizante. Havia um sentido de vitória, seguidos por uma paz e segurança como nunca havia conhecido. Havia uma confiança total. Senti que me levantavam, tal como se respirara plenamente o ar puro do cume de uma montanha. Geralmente Deus se achega da maioria dos homens, gradualmente, porém o impacto em mim foi cabalmente súbito e profundo. (Pag 13, pfo 2, lineas 1-8)

A vida de Bill mudou. Ele não tem bebido desde então.

Existe material adicional dentro destas 47 páginas do “Texto Básico” ( a Opinião do Médico, a História de Bill, Há uma Solução e Mais sobre o Alcoolismo) que explica o aspecto físico e mental do alcoolismo e como as nossas vidas tem se tornado ingovernáveis (perdemos o domínio sobre elas), tudo, como consequência da nossa forma descontrolada de beber. Se querem mais provas, por favor, leiam todas estas páginas . O que nós temos feito até agora e dar-lhes algumas amostras dos resultados de AA. De qualquer modo, esperamos que lhes tenhamos mostrado o suficiente, para que cada um encontre a seu modo de dar o seu Primeiro Passo, ou como queiram proceder daqui pra frente. Agora é o momento para que cada um de nós inicie a sua viagem até o despertar espiritual, o qual mudará as nossas vidas. Vejamos: Quem esta pronto para dar o Primeiro Passo?

Primeiro Passo: “Admitimos que éramos impotentes perante o álcool – que tínhamos perdido o domínio sobre nossas vidas.”

Os autores do “Texto Básico” nos dizem exatamente o que é que teremos que fazer. Na metade da página 28, escreveram: “ Chegamos a compreender que teríamos que admitir totalmente, no mais profundo do nosso ser, que somos alcoólicos. Este é o primeiro passo em direção à recuperação. É necessário

acabar com a ilusão de que somos como os demais ou que de pronto, seremos.” (Pag 28, pfo 2, lineas 1-5)

Para acabar com a ilusão de que não somos alcoólicos, pediremos a cada um de vocês que respondam a uma pergunta muito simples: “Estão prontos a aceitar no mais profundo de seu ser que são impotentes perante o álcool?” Em outras palavras: “São alcoólicos?” Tudo o que precisa ser respondido é apenas um simples SIM ou NÃO.

Se alguém não esta convencido de que é alcoólico e que perdeu o domínio de sua vida, pedimo-lhe, por favor não nos façam saber, não nos digam. Seu “padrinho” ou conselheiro espiritual, esta disposto a dedicar parte de seu tempo na próxima semana com voce, para discutir as suas dúvidas ou resistências que porventura tenha a respeito. Queremos dar-lhe todas as oportunidades para que compreenda as devastadoras conseqüências desta terrível doença..

Talvez voce não seja um alcoólico. Talvez voce esteja aqui por engano. Porém queremos que saiba que é preferível estar na Comunidade de Alcoólicos Anônimos por engano, que fora da Comunidade, bebendo e morrendo por engano.

Certo, para aqueles que estiverem prontos, vamos continuar: Os Recém Chegados queiram ficar em pé. Esta é a pergunta do Primeiro Passo:

Aceita no mais profundo de seu ser, que és alcoólico?

Por favor respondam um por um, sim ou não.

[Que cada recém chegado responda a pergunta]

Muito obrigado, podem sentar-se.

Aqueles que tem respondido SIM à pergunta, tem dado o seu Primeiro Passo. É só por esta noite. Nesta última hora temos passado 47 páginas do “Texto Básico” de Alcoólicos Anônimos e dado o Primeiro Passo. Esta é uma façanha notável. Felicidades.

Na próxima semana discutiremos o Passo Dois, Tres e Quatro: Daremos o Segundo e o Terceiro Passos durante a reunião e lhes daremos orientações e guias de como dar o Quarto Passo. Terminarão o inventário do Quarto Passo e o compartilharão com o seu “Padrinho” ou conselheiro espiritual entre a Segunda e a terceira reunião.

Alguém tem alguma pergunta?

Nota: caros amigos o que aqui é apresentado aqui é uma tradução do livro: “Regreso a lo Basico”.

Não é uma tradução oficial, fiz a tradução quase que literal para chegar o mais próximo possível da expressão do autor. Se tiver erros de concordância ou as citações das páginas não coincidirem com a edição Portuguesa do Texto Básico que é de 91 portanto bastante desatualizada. A edição aqui usada é a Edição Espanhola de 99 portanto mais atual. Mas o que importa não é isso e sim o incentivo e a mensagem para que cada um dê com segurança, coragem e firmeza o seu Primeiro Passo, que é, sem dúvida nenhuma, muito importante para o restante da caminhada.

Se lhe pude ser útil, ótimo. Se não, valeu a leitura.

#### **4.2) Como dar o segundo passo**

Ajuda para dar o Segundo Passo esta em Regresso ao Básico capítulo 3

-----  
-----  
Sessão #2 – Passos 2,3 & 4

Estamos prontos para fazer a nossa Segunda viagem retrospectiva aos primeiros dias de Alcoólicos Anônimos – para regressar às quatro sessões de uma hora das Reuniões para Principiantes feitas em meados dos anos 40. Durante esta sessão vamos terminar o processo da derrota que iniciamos na semana passada. Além disso, vamos aprender a eliminar estas partes ou coisas de nosso caráter que nos tem impedido em fazer uma comunicação íntima, de duas vias com Deus; como nos o concebíamos.

BENVINDOS à sessão número dois das Reuniões para Principiantes de Alcoólicos Anônimos. Juntos estamos dando os Doze Passos conforme as indicações que se encontram no “Texto Básico” de Alcoólicos Anônimos e as experiências dos pioneiros de AA.

Nossos nomes são.....e.....e somos membros de Alcoólicos Anônimos. Agradecemos a nossos grupos de AA que nos haviam pedidos que dirigíssemos estas sessões. Esta é uma forma em que podemos servir a outros e ao mesmo tempo, crescer no “Espírito da Comunidade.”

Nossa meta é recuperar-nos da aparente incurável condição de mente e corpo, conhecido como alcoolismo. E nos recuperaremos. A revista de AA Grapevine de agosto de 1946 publica um artigo, intitulado: “Os Recordes de Minniapolis indicam que em AA existe um Êxito de 75% de Recuperações”. O artigo procura mostrar o que pode acontecer aos recém chegados que freqüentam as Reuniões para Principiantes e depois regressam para ajudar a outros através dos Passos. Se assistem às Reuniões para Principiantes por tempo suficiente, experimentam o milagre de recuperar-se do alcoolismo.

Durante esta sessão daremos o Passo Dois e o Passo Tres, além disso lhes forneceremos guias para dar o Quarto Passo. Na próxima semana, cada recém chegado (ele/ela), compartilhará o seu inventário com outro ser humano.

Muitos membros veteranos nos tem dito que a melhor forma de se entender o “Texto Básico” é tratando de explicá-lo a alguém mais. Tinham razão. Não nos tínhamos dado conta o quão pouquinho sabíamos acerca de nosso livro de texto para a recuperação, até que começamos a dirigir estas reuniões..

Portanto, queremos agradecer-lhes por nos darem a oportunidade em aprender mais sobre o programa espiritual de recuperação na forma em voltar a dar os Passos de Alcoólicos Anônimos, em vossa companhia. Já que temos aprendido aqui nas Reuniões para Principiantes, que cada vez que damos os Passos, crescemos espiritualmente.

Antes de começar, precisamos estar seguros de que cada recém chegado tenha alguém aqui na sala, que passa “apadrinhá-lo” através dos Passos. E para que isto possa funcionar, é necessário que “padrinho” e “afiliado” assistam às sessões juntos.

Tem algum recém chegado, pronto para esta Segunda sessão, que não tenha “padrinho”? Se tem alguém, favor ficar em pé [Perguntar por voluntários para “apadrinhar” àqueles que estejam de pé]. Obrigado, podem sentar-se.

(Opcional): tem alguém que não tenha tido a oportunidade de dar o Primeiro Passo, na semana passada e queira fazê-lo agora? Fazer a pergunta do Primeiro Passo: Aceita no mais profundo de seu ser que é um alcoólico? [Por favor responda sim ou não].

Obrigado, sentem-se por favor. Se responderam sim à pergunta, vocês tem

completado o Primeiro Passo.

Como explicamos na semana passada, o “Texto Básico” de Alcoólicos Anônimos contém as indicações, passo a passo, para recuperar-se do alcoolismo, na forma de encontrar a um poder Superior a nós mesmos. Este poder nos tirará a obsessão de beber, e nos dirigirá em direção a uma “nova liberdade e nova felicidade.”

Iniciemos repassando brevemente sobre o que temos aprendido até aqui. No terceiro parágrafo da página 60 do “Texto Básico”, encontramos uma perspectiva do processo de recuperação. Começando na metade da terceira linha, os autores do “Texto Básico” escrevem: “Já que nós temos estado não só física e mentalmente doentes, senão também espiritualmente. Quando é superado o mal espiritual, nos compomos mental e fisicamente.” (Pag. 60, pfo 3, alíneas 3-6).

Essa é a nossa meta: corrigir o mal espiritual que nos tem separado de Deus e nos tem sentenciado, até agora, a viver o inferno do alcoolismo.

E se é que estamos doentes espiritualmente; como poderemos nos sobrepor a este mal? Os autores nos dizem que necessitamos de uma experiência, um câmbio psíquico – um despertar espiritual. O Dr. Silkworth descreve o efeito deste câmbio no alcoólico no quarto parágrafo da página 22. O Dr. Silkworth escreve: por outro lado, por estranho que pareça a quem não os entende, uma vez que tem ocorrido o câmbio psíquico, a mesma pessoa que parecia condenada à morte, que tinha tantos problemas e cria ser incapaz de resolvê-los. Repentinamente descobre que facilmente, pode controlar o seu desejo pelo álcool e que o único esforço para ele, é seguir umas normas bem simples.” (Pag. 22; pfo 4, alíneas 1-2; Pag. 23, alíneas 1-5)

Quais são estas regras simples? Estas são: “Confiar em Deus e limpar a nossa casa”, e mais, “Ajudar a outros”. Se seguimos estas guias, receberemos a recompensa final – um despertar espiritual.

Na semana passada iniciamos esta nossa viagem em busca deste despertar espiritual quando demos o Primeiro Passo.. Aceitamos no mais profundo de nosso ser que éramos impotentes perante o álcool ou seja, que somos alcoólicos.

Aqueles que, na semana passada, deram o Primeiro Passo, por favor, fiquem de pé. Estes são os recém chegados que, deram bem o Primeiro Passo durante a Reunião para Principiantes da semana passada, fizeram-no durante o transcorrer da semana com seu “padrinho” ou seu conselheiro espiritual.

Recomendamo-lhes que admitam que têm um problema. Como nos diz o “Texto Básico”, “Este é o primeiro passo em busca da recuperação.” Esta admissão é um lucro maior, já que a maioria dos alcoólicos vivem em uma negação total de que têm problemas com a bebida.

Obrigado, pedimo-lhes que se sentem. Estamos prontos para prosseguir.. Passo Dois: “Viemos a acreditar que um Poder Superior a nós mesmos, poderia devolver-nos a sanidade.”

Agora que temos admitido que somos alcoólicos, vejamos que precisamos fazer para recuperar-nos. No final da página 41, aprendemos: “Se um mero código moral ou uma melhor filosofia de vida fossem suficientes para superar o alcoolismo, muitos de nós já nos teríamos recuperado de há muito tempo. Mas descobrimos que tais códigos e filosofias não nos salvavam, por mais esforço e empenho que puséssemos. Podíamos desejar ser morais, podíamos desejar ser confortados filosoficamente, na realidade, podíamos desejar tudo isso com todo

o nosso afinco, porem o poder necessário não estava ali..

Nossos esforços humanos sob o comando de nossa vontade não eram suficientes, falhavam completamente.” (Pag. 41, pfo 4, alíneas 1-2; Pag. 42, alíneas 1-8).

Do que necessitamos para encontrar este Poder Superior? A respostas esta no final do “Texto Básico”, no Apêndice II.

No segundo parágrafo da página 269 lemos: “ Queremos manifestar de uma maneira mais enfática; que (à luz da nossa experiência) qualquer alcoólico capaz de encarar honradamente seus problemas pode recuperar-se, sempre que não feche a sua mente a todos os conceitos espirituais. Somente pode ser derrotado por uma atitude de intolerância ou negação beligerante.

Achamos que ninguém tem motivos para ter dificuldades com a espiritualidade do programa. Boa vontade, sinceridade e uma mente aberta, são os elementos necessários para uma boa recuperação. Mas estes são indispensáveis.” (Pag. 269, pfo. 2; alíneas 1-6; pfo. 3, alíneas 1-4)

Os autores do “Texto Básico” nos dizem que a nossa arrogância e a nossa cegueira são os que nos mantém na obscuridade e nos bloqueiam para a “Luz do Espírito”.

Bill W. nosso co-fundador da cidade de Nova York, teve uma grande dificuldade para aceitar esta solução espiritual para o alcoolismo. Na “História de Bill”, descreve como: “Chegou a crer”.

Em fins de novembro de 1934; Ebby T. visitou a Bill em sua casa no Brooklyn, em Nova York. É nesta visita que Bill aprende pela primeira vez sobre um Deus como ele o concebia. Vejamos a história na página 11

Como mencionamos na semana passada, Ebby é um dos amigos de Bill desde o curso superior e amigo das bebedeiras também. Ebby tem permanecido sóbrio, já há vários meses, graças aos Grupos de Oxford. Ele disse a Bill que a sua vida havia mudado como resultado da prática dos Quatro Absolutos dos Grupos de Oxford.

Bill fica angustiado quando Ebby começa a falar em Deus. Mas, de qualquer maneira, escuta-o porque se dá conta de que a vida de Ebby mudou-- - tem ficado sóbrio, pela primeira vez, em muitos anos. “Apesar do exemplo vivo de meu amigo, todavia permaneciam em mim os vestígios de meus velhos prejuízos. A palavra “Deus”, todavia despertava em mim uma certa antipatia, e este sentimento se intensificava quando falava que podia haver um Deus e que para mim fosse pessoal. Esta idéia não me agradava. Podia aceitar conceitos tais como: Inteligência Criadora, Mente Universal ou Espírito da Natureza, mas eu resistia ao conceito de um Czar dos Céus, por mais amante que fosse, de sua preponderância. Desde então tenho falado com dezenas de pessoas que pensavam o mesmo.” (Pag. 11, pfo. 2, alíneas 1-10). .

Então, Ebby apresenta a Bill uma idéia revolucionária. “Meu amigo me sugeriu então o que parecia ser uma idéia totalmente original. Me disse: “Por que não formulas tu mesmo um conceito de Deus?”

Isto me colou muito profundamente; derreteu a montanha de gelo intelectual, à cuja sombra havia vivido e tiritado por muitos anos.

Por fim, apareceria a luz do sol.

Tratava-se somente de estar disposto a crer em um Poder Superior a mim mesmo. Não precisava mais nada de mim para começar.

Me dei conta de que o crescimento podia partir deste ponto. Sobre uma base de completa boa vontade, poderia eu edificar aquilo que se via em

meio amigo. Gostaria de tê-lo? Claro que s

- m! Queriam-o!” (Pag. 11, pfo. 3, alíneas 1-3; pfo 4, alíneas 1-3, ; pfo. 5, alíneas 1-6).

Assim é que Bill inicia a sua viagem espiritual até Deus, sob o seu próprio entendimento e a uma permanente sobriedade. Tudo começou com a Vontade de Bill em crer.

(Pag. 11, pfo. 3, alíneas 1-3. Pfo. 4, alíneas 1-3, pfo. 5, alíneas 1-6)

Vejam agora como os autores do “Texto Básico” descrevem Deus. Na segunda linha do primeiro parágrafo, nos pedem que deixemos de lado o nosso desprezo por princípios espirituais e formemos para nós, o nosso próprio conceito de Deus. Se o fazemos, começamos a perceber que esta é uma força válida para a solução espiritual de AA para o problema alcoólico. Começando na linha do parágrafo primeiro, escreveram: “ Nos demos conta de que tão pronto como pudemos fazer pondo de lado o prejuízo e manifestar a vontade de crer em um Poder Superior a nós mesmo, começamos a obter resultados, ainda que fosse impossível a qualquer um de nós definir cabalmente o compreender a esse poder, que é Deus.” (Pag. 43, pfo. 1, alíneas 2-8).

Basicamente; os autores do “Texto Básico” nos dizem que é impossível definir Deus (teologicamente tb é. Nós não definimos a Deus; Deus é que se define: EU SOU!). Devemos deixar de tratar em compreender a Deus com as nossas mentes e começar a aceitar a Deus com o nosso coração. Na parte inferior da página 43, dizem: “Por conseguinte, quando te falamos de Deus, nos referimos ao teu próprio conceito de Deus. Isto também se aplica a outras experiências espirituais que podes encontrar neste livro

Não permitas nenhum dano que porventura possas ter contra as palavras espirituais que impeçam de te perguntares a ti mesmo o que elas significam para ti. No princípio, isto era tudo o de que necessitávamos para começar o desenvolvimento espiritual, para efetuar a nossa primeira relação consciente com Deus, tal como o concebíamos. Depois, nos encontramos aceitando muitas coisas que até então nos pareciam inacessíveis.. Isto já era um adiantamento. Mas, se queríamos progredir, teríamos que começar em algum lugar. Por tanto usamos o nosso próprio conceito, por mais limitado que fosse.” (Pag. 43, pfo. 3, alíneas 1-6; Pag. 44, alíneas 1-7)

Algumas vezes teremos que levar as nossas vidas às bordas do desastre ou ver a morte frente a frente, antes que tenhamos a vontade de reconhecer a presença de um Poder Superior. Mas existe esperança, mesmo para o mais empedernido de nós. Começando pela oitava linha da página 44, os autores do “Texto Básico” dizem que a maioria de nós, eventualmente nos tornaremos “dóceis”.

“Vendo-nos frente à destruição, rapidamente nos tornamos receptivos nas questões espirituais como havíamos tratado de sê-lo em outras questões . Neste aspecto, o álcool foi um instrumento efetivo de persuasão. Finalmente, à base de chicotadas nos fez cair na razão. (cair do cavalo). Resultava, às vezes um processo tedioso; não desejamos a ninguém que fique com seus prejuízos por tanto tempo como nós.” (Pag. 44, pfo 3, alíneas 8-9; Pag. 45. Alíneas 1-6)

No parágrafo primeiro da página 49, os autores expõe um caso evidente

da existência de Deus: "Quando vimos a outros resolverem os seus problemas mediante uma simples confiança em um Espírito do Universo, tivemos que deixar de duvidar no poder de Deus. Nossas idéias não serviam, mas as de Deus, sim." (Pag. 49, pfo 1, alínea 1-4)

Uma vez mais, teremos que tomar uma decisão. Teremos que decidir se cremos ou não num Criador – Espírito do Universo – um Deus de nosso entendimento. No quarto parágrafo da página 49, os autores do "Texto Básico", escrevem: Quando éramos alcoólicos, esmagados por uma crise que nós mesmos nos havíamos imposto e que não podíamos adiar ou fugir, tivemos que encarar sem medo nenhum o dilema de que Deus nos é tudo ou de outra maneira, Ele não é nada. Deus é; ou não é? O que vamos escolher? (Pag. 49, pfo. 2, alíneas 1-5)

Agora, chegou o momento de escolher, estamos dispostos a aceitar que há um Poder Superior?, Si estamos, estamos prontos para dar o Segundo Passo.

Se voce esta indeciso, para assumir este compromisso, neste momento, esta bem. Somente quero dizer que voce não esta pronto para continuar com a restante do programa. Por favor, dedique um tempo na próxima semana para discutir o conceito de "Deus como voce o concebe" com seu "padrinho" ou com seu conselheiro espiritual. Se, depois disso, estiveres em condições de prosseguir, deixe que essa pessoa te leve através do Segundo Passo.

Na página 44 encontramos as indicações: "Necessitávamos somente nos fazer uma breve pergunta: Creio agora, ou estou disposto ainda a crer, que há um Poder Superior a mim mesmo? Tão pronto quanto uma pessoa possa dizer que crê ou que esta disposta a crer, podemos assegura-te enfaticamente que já esta no bom caminho. Repetidamente tem-se comprovado entre nós que sobre esta primeira pedra pode edificar-se maravilhosamente uma bela estrutura espiritual." (Pag. 44, pfo. 1, alíneas 1-8).

Vejamos agora, quem esta pronto para prosseguir? Os recém chegados que têm completado o Primeiro Passo, por favor, levantem-se: Esta é a pergunta do Segundo Passo: "Creio agora, ou estou disposto ainda a crer; que há um Poder Superior a mim mesmo?"

Por favor, respondam um por um, sim ou não.

[Esperar a que todos os recém chegados respondam á pergunta]

Obrigado, podem sentar-se

Aqueles dentre vós que responderam sim à pergunta, tem dado o Segundo Passo.

Agora, para os que estão prontos, olhemos o Terceiro Passo.

PS. Lembro que é uma tradução livre não-oficial, pode não coincidir com o texto do livro "Alcoólicos Anônimos" que voce tem em mãos, o objetivo é ajudar nos passos e não tanto escrever uma obra-prima. As citações do "Texto Básico" são da edição espanhola, pode ser que as páginas não coincidam com a nossa edição brasileira.

#### **4.3) Como dar o Terceiro Passo**

Passo 3: Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus, na forma em que O concebíamos.

Este Passo inicia na Segunda metade da página 56. Como sabemos?; bem, este é o caso, os autores do “Texto Básico” nos dizem: “Chegando a este conhecimento; estávamos no Terceiro Passo.”

(Pag. 56, pfo. 3, alíneas 1-2)

Convencidos de que? Se temos dado p Segundo Passo; estamos convencidos de que um Poder Superior a nós moemos, pode devolver-nos à sanidade. Agora, necessitamos, tomar a decisão de por em movimento (a trabalhar) a este Poder. Em outras palavras; precisamos sair do caminho e deixar que Deus dirija as nossas vidas. Nas páginas 56 e 57, os autores do “Texto Básico” discorrem detalhadamente sobre a vontade própria e a vontade de Deus. No final da página 56, explicam que somos atores querendo controlar cada detalhe do espetáculo: “ Em primeiro lugar é preciso que estejamos convencidos de que uma vida levada à base de força de vontade; dificilmente pode ser venturosa. Sobre esta base, sempre estamos em conflito com algo ou com alguém; ainda que os nossos motivos sejam justos e bons. A maioria das pessoas trata viver pela “autopropulsão”. Cada pessoa é como um ator que quer dirigir o espetáculo todo, sempre esta a regular as luzes, , as danças, o cenário e os demais atores, segundo as suas próprias idéias.”

(Pag. 56, pfo. 4, alíneas 1-8; Pag. 57, alínea 1)

Isto soa familiar? Parece que tínhamos estado tentando provar aos demais, que estariam melhor, se fizessem as coisas à nossa maneira. Isso é um bocado de autoritarismo e concentração em nós mesmos, vocês não acreditam?

No primeiro parágrafo da página 58, os autores asseguram que é este egoísmo, a concentração em si mesmo; é o que nos tem lavado a estar às voltas com problemas. Teremos que tomar vergonha na cara desse nosso egocentrismo e pedir a Deus que remova de nossas vidas este defeito de caráter

Egotismos = concentração em si mesmo! (deus sou eu; umbigo do mundo). cremos ser esta a raiz das nossas dificuldades. Acossados por um cem número de temores, de vã ilusão, de egoísmo, de egocentrismo; pisamos nos calos de nossos companheiros e estes se vingam. Às vezes nos ferem, sem uma aparente provocação, mas, invariavelmente, encontramos que alguma vez no passado tomamos decisões egoístas que mais tarde nos puseram em situações propícias para lastimar-nos. Assim, que as nossas dificuldades, cremos, são basicamente produto de nós mesmos, surgem e nascem em nós, e o alcoólico é um exemplo extremo da obstinação obcecada, ainda que ele pense que não é assim. Por cima de tudo, nós alcoólicos teremos que livrar-nos desse egoísmo. Teremos que faze-lo ou nas mata! Deus faça que isto seja possível. E freqüentemente parece que não há outra maneira de livrar-se completamente do “eu”, a não ser, com a sua ajuda.” (Pag. 58, pfo. 1, alíneas 1-8; pfo. 2, alíneas 1-8)

Depois, na parte inferior da página 58, os autores nos dizem o que teremos que fazer para livrar-nos do nosso egocentrismo: “ Eis o como e o porque do assunto. Antes de tudo, tivemos que deixar de nos “julgar ser Deus.” Não funcionava. Depois, decidimos que doravante, neste drama de vida, Deus seria o nosso Diretor. Ele é o Chefe nós somos Seus agentes. Ele é o Pai e nós Seus filhos. Na maioria, as boas idéias são



simples, e este conceito passou a ser a pedra angular do nosso arco triunfal, através do qual passamos à liberdade. Quando, sinceramente tomamos esta atitude, todo tipo de coisas incríveis aconteceram.

Tínhamos um novo Patrão. Sendo Todo poderoso, ele nos fornecia o que precisávamos, enquanto ficássemos perto d'Ele e executássemos bem o Seu trabalho.” (Pag. 58, pfo. 4, alíneas 5-6; Pag. 59, alíneas 1-8)

Fomos sacados das portas do inferno, e temos voltado para contar como é estar lá. Não é um quadro muito alentador. Mas, agora nos damos conta de que não teremos que voltar lá nunca mais, desde que não nos esqueçamos nunca quem esta à frente.

É tempo de tomar decisões outra vez. Os autores do “Texto Básico” nos dizem que já estamos prontos para dar o Terceiro Passo. No penúltimo parágrafo da página 59, nos dão as dicas: “Achamos conveniente dar este passo espiritual com uma pessoa compreensiva, como a nossa esposa, o nosso melhor amigo ou nosso conselheiro espiritual Mas, é melhor encontrar-se com Deus sozinho do que com alguém que talvez não possa compreendê-lo. As palavras eram, é claro, inteiramente opcionais, enquanto expressávamos a idéia sem nenhuma reserva. Isto era só o começo, embora, às vezes, feita sincera e humildemente, resultasse num efeito grande e imediato.” (Pag. 59, pfo. 2, alíneas 1-9)

Nós somos muito felizes, já que desde os tempos em que foi escrito o “Texto Básico”, a comunidade tem crescido, de tal forma que, na atualidade, muito poucos, por assim dizer ninguém, dos recém chegados tem que dar o Terceiro Passo sozinho. Esta noite estamos aqui, para dar este extraordinário Passo com vocês.

Ainda que nos dizem que as palavras são opcionais; os autores nos dão uma oração que podemos usar para completar esta Terceiro Passo: A oração esta na página 59 (82 EB), começando com a Segunda linha do primeiro parágrafo, se lê: “ Deus, ofereço-me a Vós para construídes através de mim e fizerdes de mim como quiserdes. Libertai-me da escravidão do ego, a fim de servir melhor a vossa vontade. Removei as minhas dificuldades, para que a vitória sobre elas dê testemunho, junto aos que quero ajudar, do vosso Poder, vosso Amor e vosso Modo de Viver. Que eu possa sempre obedecer a vossa vontade! (Pag. 59, pfo. 1, alíneas 2-8/EB Pag. 81)

Queremos que cada um de vocês que esta pronto para dar o Terceiro Passo, leia conosco esta oração, uma vez mais.

Rezemos a Oração do Terceiro Passo juntos.

[Ler a Oração uma Segunda vez]

Conforme os autores do “Texto Básico”, temos completado o Terceiro Passo.

Apesar de termos gasto um bom tempo nos Tres primeiros Passos, tudo o que temos feito foi tomar decisões. Agora, vamos é fazer ações específicas que nos conduzirão pelo restante do caminho Divino.

#### **4.4) Como dar o quarto passo**

Passo 4 “Fizemos minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos.”

No final da página 59, os autores do “Texto Básico” nos dizem o que precisamos fazer, agora que tomamos a decisão em prosseguir: “Daí partimos para um programa vigoroso de ação, do qual o primeiro passo é uma limpeza geral de nossa casa, algo que muitos de nós nunca tínhamos tentado. Embora nossa decisão fosse um passo vital e decisivo, surtiria pouco efeito permanente, se não fosse imediatamente seguido por um esforço de encarar e eliminar as coisas dentro de nós que impediam nosso progresso.” (Pag. 59, pfo. 3, alíneas 1-8; Pag. 60, alínea 1)

Por favor dêem-se conta de que os autores dizem, imediatamente. Isto quer dizer que damos o Quarto Passo logo após termos dado o Terceiro Passo. Teremos que nos desfazer destas coisas que estão bloqueando o nosso contato com Deus, se não, esse contato inicial que fizemos com o nosso Criador, não durará.

Portanto, vamos agora estabelecer uma linha direta de comunicação com Deus, eliminando estes aspectos de nossa personalidade que nos tem mantido na obscuridade. Os autores do “Texto Básico, dizem que o licor foi mais que um simples sintoma. Seguramente o álcool nos tem separado de Deus, mas, uma vez que temos deixado de beber, seguimos separados do Criador devido à condição de nosso caráter.

Agora é tempo de olhar estes defeitos, fazendo um inventário.

Os autores do “Texto Básico” começam fazendo uma comparação entre um inventário pessoal e um inventário comercial. No parágrafo primeiro da página 60, eles escrevem: “Portanto entramos num inventário pessoal. Estamos no Quarto Passo. Sem fazer um inventário periódico, um negócio geralmente vai à falência. Fazer um inventário comercial é um processo que consiste em procurar e encontrar certos fatos. É um esforço para descobrir a realidade sobre o que existe em estoque. Um dos objetivos é revelar os bens danificados que não poderão ser vendidos, e desfazer-se delas logo, sem remorso.” (Pag. 60, pfo. 1, alíneas 1-9)

Portanto, vamos fazer algo equivalente ao inventário comercial; um inventário moral de nossas vidas. Isto quer dizer, vamos ver o que serve e o que não serve.. É o que se busca fazer com o inventário comercial – achar as mercadorias que estão em bom estado e as que não estão – para aumentar o positivo e eliminar o negativo. Assim pois, os autores nos dizem exatamente o que é que devemos fazer para efetuar o inventário do Quarto Passo.

“Fizemos justamente aquilo com as nossas vidas – um inventário com toda honestidade. Primeiro, procuramos os defeitos em nosso caráter, aqueles que levaram ao fracasso. Convencidos de que era o ego, nas suas mais diferentes manifestações, que nos tinha conquistado.” (Pag. 60, pfo. 2, alíneas 1-6)

Antes de entrar em detalhes de como fazer este Quarto Passo, queremos enfatizar algumas coisas. É sumamente importante entender e saber que não existe uma forma correta ou errônea para fazer este inventário. A página 61 (83 EB) contem um exemplo, mas é só um exemplo, somente isso. Nós usaremos outro exemplo – a lista das qualidades e defeitos descrita na página 60

Este inventário tem sido usado há anos por Dr. Bob, nosso co-fundador

de Akron, Ohio; e por muitos outros veteranos. Dr. Bob. Pensa inicialmente que, os recém chegados deveriam ser levados ou conduzidos por uma visão simplificada dos Passos. Depois eles poderiam trabalhar o programa mais detalhadamente. Desta forma, o recém chegado poderia se agarrar facilmente à nossa mensagem de salvação, experimentar o milagre da recuperação e crescer dentro da “Comunidade de Espírito” através do ele ou ela trabalharam com outros.

O Dr. Bob lembra aos recém chegados sobre o problema de viver sob a vontade própria passando pela solução de viver sob a vontade de Deus, tão pronto como lhe seja possível. Em muitas ocasiões faz isto durante os primeiros Tres ou cinco dias com o recém chegado ao Hospital de St. Thomas em Akron, Ohio. Milhares de pessoas tem-se recuperado do alcoolismo, seguindo esta fase do “acercamento”. “Mantenha-o simples.” Os autores do “Texto Básico” confirmam o que tem dito Dr. Bob. Nos esta dizendo sobre como dar o Passo Pronto. Temos que descobrir “a verdade sobre aquilo que estamos carregando”, para poder cambiar o comportamento que nos tem afastado do Espírito do Universo. Na parte inferior da página 61 escreveram: “Olhemos em retrospectiva as nossas vidas. Somente contava a inteireza e a honradez. Quando terminamos, consideramos cuidadosamente o resultado.” (Pag. 61, pfo. 2, alíneas 1-3) Note-se que os autores nos dizem para que sejamos íntegros e na linha seguinte nos dizem o que devemos fazer ao terminar. Desde o momento que isto esta em um só parágrafo, concluímos que nos estão dizendo para completar o inventário em uma sentada só.

Porém, tenham sempre em mente que isto é apenas uma sugestão. Para fazer o seu inventário, voces podem levar o tempo que quiserem e quando já o tenham pronto, compartilhem-no com seu “padrinho” ou conselheiro espiritual antes da próxima reunião.

Agora, vejamos o que é que vamos escrever. Entre as páginas 60 a 65 (EB 82 a 88), os autores nos dão uma lista de defeitos que precisamos eliminar e uma lista que qualidades que precisamos fortalecer. Na página 60, os autores nos pedem que examinemos nossos ressentimentos: O ressentimento é o principal culpado. Destroe mais alcoólicos que qualquer outra coisa. Dele nasce toda forma de doença espiritual.....Quando tratamos dos ressentimentos, anotamo-los num papel. Relacionamos as pessoas, as instituições e as normas com as quais estávamos com raiva ou incomodados.” (Pag. 60, pfo. 3, alíneas 1-3 e 7-10)

No primeiro parágrafo da página 66, os autores enfatizam que os ressentimentos nos mantêm alijados de nosso Criador. Teremos que eliminá-los, se é que buscamos um despertar espiritual:

“É evidente que uma vida onde se inclui profundos ressentimentos só nos leva à futilidade e infelicidade. Enquanto permitimos esses ressentimentos, estamos perdendo horas que, por outro lado, poderiam ser úteis. Porém, com o alcoólico, cuja esperança é a manutenção e o crescimento de uma experiência espiritual, este negócio dos ressentimentos é grave mesmo. Soubemos ser até fatal, pois enquanto guardamos tais ressentimentos, nos afastamos da luz do Espírito. A loucura do álcool volta, bebemos novamente. E conosco, beber é morrer.” (Pag. 62. Pfo. 1, alíneas 1-11)

Depois os autores nos indicam que olhemos a nossa parte (participação) em cada situação, para ver que tipo de reparações teremos que fazer: "Voltemos mais uma vez à nossa relação. Esquecendo os maus tratos que os outros praticaram, procuramos resolutamente nossos próprios erros. Onde fomos egoístas, desonestos, interessados e medrosos? Embora certa situação não tivesse sido criada inteiramente por nossa culpa, tentamos desconsiderar por completo a outra pessoa envolvida. Onde foi que falhamos? O inventário era nosso, não da outra pessoa. Quando percebemos nossas falhas, as relacionávamos. Enfrentamo-las em preto e branco. Admitíamos nossas falhas honestamente e prontificamo-nos a repará-las." (Pag. 63, pfo. 2, alíneas 1-12)

Revisemos a Quarta linha que diz: " quando tínhamos sido egoístas, desonestos e tivemos medo?" Este tipo de comportamento esta embasado em viver sob a nossa própria vontade. Alem disso, são contrários aos quatro princípios do Grupo de Oxford: Honestidade, Pureza, Desinteresse e Amor. O Grupo de Oxford usa estas virtudes para provar se um pensamento ou uma ação esta embasado na Vontade de Deus.

Já que tanto Bill como o Dr. Bob e muitos dos autores do "Texto Básico", foram membros do Grupo de Oxford, eles tem por costume comprovar aquilo que tem escrito. Agora eles nos pedem que façamos o mesmo, provar as nossas ações. Precisamos saber em que caminho estamos. Estamos nos movendo em direção ao "Reino do Espírito" ou continuamos neste mísero pântano de autocomiseração? É o nosso egotismo e a nossa concentração em nos mesmos que nos mantém afastados de nosso Criador e nos impede encontrar uma solução espiritual para o nosso alcoolismo.

Para fazer o nosso inventário podemos usar , seja o teste de AA a nossa própria vontade ou o teste da Vontade de Deus do Grupo de Oxford. Para determinar que tipo de correções precisamos fazer.

Prova da vontade própria/Vontade de Deus usada por Alcoólicos Anônimos e Grupo de Oxford.

---

Alcoólicos Anônimos X Grupo de Oxford

---

Prova/teste da vontade própria X Prova/teste da vontade de Deus

---

Egoísmo – Desinteresse

Desonestidade – Honestidade

Auto-estima – Pureza

Medo - Amor

Quando tínhamos sido egoístas, faltos de honradez e tínhamos tido medo?

(Pag. 63. Pfo. 2 alíneas 3-5)

Egoísmo – Desinteresse

Desonestidade – Honestidade

Ressentimento - Pureza

Medo - Amor

"Continuamos vigiando o egoísmo, a desonestidade, o ressentimento e o

medo.”

(Pag 79, alíneas 1-3)

Podemos usar seja a Prova de AA de vontade própria ou a do Grupo Oxford a vontade de Deus para revisar as nossas ações. Se o que temos feito esta baseado no Egoísmo, Desonestidade, Ressentimento e Medo, estas ações estão baseadas em mim mesmo. Se o que temos feito esta baseado na Honestidade, Pureza, Desinteresse e Amor, estas ações estão sendo dirigidas por Deus.

-----  
Prova de Vontade Própria/Prova de Vontade de Deus de Alcoólicos

Anônimos/do Grupo Oxford

Egoísmo X Desinteresse

Desonestidade X Honestidade

Auto-estima X Pureza

Medo X Amor

Portanto, como parte de nosso inventário, usamos os atributos de Egoísmo, Desonestidade, Autoritarismo e o Medo; como fatores de separação entre a vontade própria e a vontade de Deus.

No Passo Onze aprendemos como usar estes mesmos atributos para determinar se o que temos escrito em nossa meditação matinal tem sua origem em nossa vontade própria ou na de Deus.

Depois, os autores nos pedem que olhemos os nossos medos. No final da página 63, escrevem: "Analisamos Conscientemente os nossos medos.

Escrevemos no papel." (Pag. 63, pfo. 4, alíneas 1-2)

Continuando na página 64, nos informam que perderemos nossos medos se confiarmos em nosso Criador. Se atuamos de acordo com a vontade de Deus em lugar de atuarmos segundo a nossa própria vontade: "Grandes coisas aconteceram".

"Talvez exista uma maneira melhor – achamos assim. Pois estamos agora numa base diferente, a da confiança e dependência em Deus. Confiamos no Deus infinito e não em nossos "egos" limitados. Estamos neste mundo para fazer os papéis que Ele nos designa. Enquanto fizermos o que Ele quer e humildemente confiarmos nEle, Ele nos ajudará a Ter a serenidade necessária para enfrentar as calamidades." (Pag. 64, pfo. 1, alíneas 1-8)

Na página 65 os autores mencionam alguns defeitos de caráter adicionais, e é neles que devemos nos focar. Além disso, nos pedem que façamos uma lista daqueles a quem tenhamos prejudicado. Esta será a nossa lista de reparações – as pessoas, às quais precisamos reparar os danos causados:

Examinamos a nossa conduta dos anos passados. Onde tínhamos sido egoístas, desonestos ou descorteses? A quem tínhamos ferido? Tínhamos despertado ciúmes, suspeitas ou ressentimentos, sem justificativa? Em que havíamos errado, e o que podíamos fazer para evitá-lo? Escrevemos tudo aquilo no papel e o estudamos." (Pag. 65, pfo. 1, alíneas 1-6)

Até agora, os autores do "Texto Básico" nos tem dito repetidamente, que o nosso inventário precisa ser escrito. Muito bem, porém, agora precisamos decidir quem vai escrevê-lo.

Na "História de Bill", nosso co-fundador de Nova York, Bill W. descreve como completou o seu inventário. Na página 12, começando, na linha 5 de segundo parágrafo, escreve: "...sem nenhum medo, encarei os meus pecados e estava disposto a que o meu recém encontrado Amigo; os arrancasse de mim, pela

raiz.” (Pag. 12, pfo. 2, alíneas 5-7)

Esta bem! Bill não disse: “escrevi sem medo, meus pecados”. O que ele faz é aceitar que os tem.

No terceiro parágrafo da página 12; Bill descreve como compartiu o seu inventário como seu “padrinho”.

“ Meu colega de escola foi visitar-me e coloquei-o à par de meus problemas e deficiências. Fazemos uma lista das pessoas as quais eu tinha prejudicado e contra quem eu tinha ressentimentos.”.

Outra vez, Bill não diz: “Meu colega de escola foi visitar-me e li-lhe o meu inventário de ressentimentos e medos.” Pomposo diz, “Fiz uma lista de pessoas.”; ao contrário, Bill escreve: “Fizemos uma lista das pessoa....”

Então, entre Bill e Ebby; fizeram a lista das reparações. Pensemos nisto por um minuto. É dezembro de 1934 e Bill esta no Towns Hospital, esta sendo desintoxicado do álcool pela terceira vez neste ano. Esta sofrendo de delirium tremens- é uma pessoa muito doente. Ebby esta sem beber já por vários meses. Quem voces acham que escreveu de fato o inventário e a lista de nomes?

Ao fazermos o inventário, achamos ser de grande utilidade Ter uma lista auxiliar (guia do 4º Passo), com os defeitos e qualidades ou pecados e virtudes. Hoje em dia em quase todos os grupos existem várias dessas listas, às quais podemos recorrer. Uma delas pode ser encontrada no panfleto de Washinton, D.C., que vimos na semana passada (encontro passado). Uma outra lista ou guia foi publicada em agosto de 1946 pela Revista de AA Grapevine, que também vimos na semana passada. Uma terceira lista esta em um livro distribuído pelo grupo de Minneapolis, intitulado Minnesota, Uma Interpretação dos Doze Passos do Programa de Alcoólicos Anônimos. Vocês podem usar qualquer uma destas listas-guia. (Podem tb encontrar nos seus grupos C+C, ou pedir aos companheiros do grupo on-line. Sempre existe alguém que tem um ou vários guias do 4º Passo).

Nós vamos ver em detalhes o panfleto de Washinton, D.C. Esperamos que, a explicação deste guia, facilite-lhes a fazer o seu inventário.

O panfleto de Washinton D.C contem instruções específicas para fazer o Quarto Passo.

"Alguns, equivocadamente, pensamos que o inventário é um acúmulo de dívidas sem pagar, e uma lista de desculpas pelo que temos feito. Nossos problemas vão muito mais além e são bem mais profundos. Encontraremos a raiz dos nossos problemas, que tem-se baseado em: Ressentimentos, Falso Orgulho, Inveja, Ciúmes, Egoísmo e muitos outros. A Preguiça é outro fator importante. Em outras palavras, estamos fazendo um inventário de nosso caráter – nossa atitude perante outros – nossa forma real de viver.” (AA – Uma Interpretação dos Doze Passos, pagina 15)

Os defeitos de caráter mencionados no panfleto de Washington, D.C. são: Ressentimento, Falso Orgulho, Inveja, Ciúmes, Egoísmo e Preguiça. A estes, teremos que acrescentar a Desonestidade e o Medo, tirados da prova de AA da vontade própria que esta na página 62 do Texto Básico.

Com tudo isso em mãos, temos o material suficiente. Agora, vejamos a respeito das qualidades.

Os autores listam as qualidades no Capítulo 5º. Começando na linha 5 do quarto parágrafo na página 62, nos dizem como devemos reagir ante aqueles que nos tem ferido (machucado).

"Pedimos a Deus que nos ajudará a demonstrar a mesma tolerância, paciência e compreensão que gostosamente teríamos para com um amigo enfermo. Quando alguém nos ofendia, nós dizíamos a nós mesmos: "Esta enfermo, Como ajudá-lo? Deus me livre de envergonhar-me. Faça-se a Tua Vontade." (Pag. 62, pfo. 4, linhas 5-8; Pag. 63. Alíneas 1-2)

Na página 66, nos mostram algumas qualidades mais, entretanto, resumem o processo do inventário. Começando com a Segunda linha do segundo parágrafo, escrevem:

" ...Temos catalogado e analisado nossos ressentimentos, temos começado a ver a sua futilidade e fatalidade e a compreender o seu terrível poder destrutivo. Começamos a aprender a tolerância, a paciência e a boa vontade com os homens, mesmo com os nossos inimigos." (Pag. 66, pfo. 2, alíneas 2-7) Encontramos listas adicionais de qualidades no panfleto de Washington D.C. e em artigos da revista de AA, Grapevine. Eis alguns deles: Perdão (Pureza); Humildade, Satisfação, Verdade, Generosidade (Desinteresse), Atividade (Esmero), Honestidade e Fé (Amor).

Temos visto o principal de ambos os lados. O nosso inventário consiste em uma lista de defeitos a cuidar e uma lista de qualidades a melhorar.

Para mostrar-lhe quão fácil é fazer o inventário do 4º Passo, lhes daremos um exemplo. Neste exemplo assumimos, que o "padrinho" é que faz a escritura (escreve). Começamos.

O padrinho começa na parte de cima da lista de checagem. Ele ou ela escreve (até em baixo), algumas das pessoas, instituições e princípios que o recém chegado usualmente deve inventariar – pais, esposa, filhos, amigos, parentes, chefes, empregados, oficiais de polícia, pessoal militar, oficiais do governo (Repartições Públicas), advogados, prisões, manicômios, Deus, religião, etc, etc. O "padrinho", escreverá, mas; conforme as coisas forem saindo durante o encontro.

O "padrinho" pede ao recém chegado que revise a lista e coloque marcas nos defeitos de caráter com os quais se identifica mais. Se o recém chegado não esta em condições de fazer isso, o "padrinho" começará fazendo perguntas, e a marcar a lista conforme as respostas do recém chegado ou a recém chegada.

O "padrinho" começa perguntado algo como, "Vejam os seus pais: tens ressentimentos com sua mãe? Se ele/ela, recém chegado responde que sim, o "padrinho" põe uma marca na linha correspondente ao Ressentimento. O "padrinho" continua até o fim, vendo os defeitos da lista e perguntando: "Tens feito algo a ela (sua mãe) que lhe deu autosatisfação, às custas dela? Tens sentido inveja dela? Estas com ciúmes dela? Tens sido egoísta com ela? Tens sido preguiçoso com ela? Tens sido desonesto com ela? Sentes medo dela? Baseado nas respostas dele/dela o "padrinho" fará as marcas correspondentes.

O "padrinho" pede que o recém chegado descreva cada tipo de incidente que houve. Juntos decidem se precisa se desculpar ou fazer alguma reparação. Por exemplo, o "padrinho" e o recém chegado, decide que ele deverá fazer reparações para com sua mãe por Ter sido egoísta e preguiçoso. O "padrinho" traça um círculo sobre o incidente existente no quadro correspondente a Egoísmo e Preguiça.

O "padrinho" e o recém chegado trabalham pela lista, analisando as pessoas, instituições e princípios.

O "padrinho" vai marcando e circulando na lista, até que o recém chegado descreva o mais que puder a "grosseria de suas desvantagens"

Depois, ambos olham o outro quadro da lista, o das qualidades. As qualidades, que são o contrário dos defeitos, com menos marcas, são as características positivas que o recém chegado já possui. As qualidades com maior número de marcas, são as qualidades pessoais a fortalecer para que o recém chegado faça melhor as reparações necessárias. Em nosso exemplo o “padrinho” e o recém chegado tem feito uma lista com poucas marcas nos quadros referentes a: Ciúmes, Preguiça, Desonestidade e muitas marcas (muitos x) nos quadros referentes ao: Ressentimento e Egoísmo. O “padrinho” diz agora algo como: “Este inventário nos mostra, em sua maior parte, que voce é uma pessoa honesta, trabalhadora e na qual se pode confiar. Voce também será uma pessoa com mais perdão e generosa se voce começar a fazer as reparações em seu Ressentimento e em seu Egoísmo.

Olhamos por igual, as qualidades e os defeitos porque muitos de nos temos perdido muito de nossa auto-estima e de nosso valor pessoal, devido ao nosso alcoolismo. E mesmo que pensemos que temos cometido muitas coisas destrutivas quando bebíamos, não temos porque repetir estes atos outra vez, se estamos dispostos a aceitar nossos erros e tratar de corrigi-los. Se estamos sinceramente arrependidos, Deus já nos perdoou. Agora é tempo de nós nos perdoarmos a nós mesmos.

Os autores nos dizem na página 66. Começando na primeira linha, escreveram: “Se nos arrependemos do que temos feito e temos o sincero desejo de que Deus nos conduza a coisas melhores, cremos que seremos perdoados e teremos aprendido a nossa lição. Se não o lamentamos e a nossa conduta segue prejudicando ao outro, é mais que certo que voltaremos a beber. Não estamos teorizando. Estes são fatos da nossa própria experiência.” (Pag. 66, alíneas 1-6)

Portanto, é tempo de fazer, sem medo, um inventário moral – é tempo de limpar os destroços do passado para podermos nos chegar ao Espírito do Universo. Teremos cópias de listas de qualidades e defeitos para aquele que queira usar esta forma para fazer o seu inventário do Quarto Passo. Terminamos a nossa conversa sobre o Quarto Passo, porem antes de terminar a sessão temos que discutir um detalhe a mais – a pessoa com quem compartilharemos nosso inventário.

“O Quinto Passo diz: “Admitimos perante Deus, perante nós mesmos e perante outro ser humano, a natureza exata de nossas falhas.” Portanto, assim é, terão que falar com alguém mais sobre o seu inventário.

Esta pessoa pode ser o membro de AA que os esta “apadrinhando” nestas reuniões, porem forçosamente, não precisa ser ele/ela. Os autores do Texto Básico nos dão outras opções.

Na parte inferior da página 68, nos dão orientações de como escolher a pessoa com a qual compartilharemos nosso inventário. Por favor tenham em mente que o Texto Básico, surgiu antes de que qualquer tipo de apadrinhamento tenha sido estabelecido. Os autores não usam a palavra “padrinho” em nenhuma parte do livro. Porem nos dão algumas dicas acerca da pessoa com a qual revisaremos nossos defeitos e qualidades: “Se esperamos viver por muito tempo e felizes neste mundo, teremos que ser necessariamente honrados com alguém. Justa e naturalmente, pensamos bem, antes de escolher a pessoa ou pessoas com quem dar este passo íntimo e confidencial. Aqueles de dentro nós que pertencemos a alguma religião – na qual se requer o sacramento da Penitência, devemos e gostaríamos de recorrer à autoridade devidamente



constituída, para fazê-lo. Ainda que não tenhamos nenhuma ligação religiosa, podemos, com toda certeza, e isto será de bom alvitre, conversar com alguém que seja ordenado por esta religião, para este fim.” (Pag. 68, pfo. 4, alíneas 1-4; Pag 69. Alíneas 1-7; pfo 1, alíneas 1-4)

De todas as maneiras, voce poderá compartilhar seu inventário com quantas pessoas quiser. Para aqueles porem que estão indecisos que pessoa escolher, deixem que seu “padrinho” lhes ajude a decidir.

Se alguém de voces tem dúvidas a respeito do valor do Quarto Passo, nos permitam ler-lhes o que os autores do Texto Básico dizem. Na página 66, são bem claros ao dizer que Deus pode nos livrar de nossas dificuldades, se nós Lhe permitirmos. “Neste livro lerás muitas vezes o que a Fé fez por nós, o que nós sozinhos, por nós mesmos, não podíamos fazer. Desejamos que agora estejas convencido de que Deus pode livrar-te de toda obstinação que tem te separado Dele.” (Pag. 66, pfo. 3, alíneas 1-4)

por favor, deixem que Deus os guie através deste processo do seu inventário. Se o fazem, acharão o Quarto e o Quinto Passos muito simples e sem rodeios. Somente dêem-se tempo para completar uma das listas, sejam voces sozinhos ou com seu “padrinho” ou conselheiro espiritual. Depois compartilhem-no com outra pessoa.

Mas como temos dito, não há uma forma correta ou incorreta de dar o Quarto Passo, somente, façam-no!

Alguém tem alguma pergunta?

---

Apêndices

Inventário Moral

Prova da Vontade Própria/Vontade de Deus

Como Escutar a Deus

Os Doze Passos

---

Prova de vontade própria/Vontade de Deus. Usada por Alcoólicos Anônimos e o Grupo de Oxford

---

Alcoólicos Anônimos Grupo de Oxford

---

(Prova de vontade própria). (Prova da vontade de Deus)

---

Egoísmo x Desinteresse

Desonestidade x Honestidade

Auto-estimação x Pureza

Medo x Amor

“Quando tínhamos sido egoístas, faltos de honradez e tínhamos tido medo?”

(Pag. 63. Pfo. 2. Alíneas 3-5)

Egoísmo x Desinteresse

Desonestidade x Honestidade

Ressentimento x Pureza

Medo x Amor

“Continuamos vigiando o egoísmo, a desonestidade, o ressentimento e o medo.” (Pag. 79, alíneas 1- )

---

---

## COMO ESCUTAR A DEUS

Estas são algumas sugestões simples para aquelas pessoas que tem o desejo de fazer uma experiência.

Podes descobrir por ti mesmo a coisa mais importante e prática que jamais poderás aprender com algum ser humano – como estar em contato com Deus. Tudo de que precisas é fazê-lo honestamente. Toda pessoa que faz isto constantemente e sinceramente, encontra com certeza, a realidade, com a qual trabalha.

Antes de começares, olhe estes pontos fundamentais. São verdadeiros e baseados na experiência de milhares de pessoas.

1....Deus esta vivo. Sempre esteve e estará

2....Deus sabe tudo

3....Deus pode fazer tudo

4....Deus pode estar em todos os lugares – ao mesmo tempo. (Estas são diferenças importantes entre Deus e nós, os seres humanos)

5....Deus é invisível – não podemos vê-lo ou tocá-lo – Mas Deus esta aqui.

Esta contigo neste momento. Esta a teu lado. Esta ao redor de ti. Enche o quarto e todo o lugar em que porventura possas estar agora. Agora, Ele esta dentro de ti. Ele esta em teu coração.

6....Deus se preocupa muito contigo. Ele se interessa por ti. Ele tem um plano para a tua vida. Ele tem uma resposta para cada um dos teus problemas e necessidades que podem se apresentar a ti.

7....Deus te dirá tudo aquilo que precisas saber. Ele não te dirá tudo aquilo que tu queres saber.

8....Deus te ajudará em tudo o que Ele te peça que faças.

9....Cada um pode estar em contato com Deus, em qualquer lugar e a qualquer hora, se as condições são obedecidas.

Estas são as condições:

A...Estar calmo e tranquilo

B...Escutar

C....Ser honesto sobre todas as idéias que venham ou surjam

D....Testar as idéias para assegurar-se de que elas vem de Deus

E....Obedecer

Assim que, com estes elementos básicos como fundamento, há aqui umas sugestões específicas de como escutar Deus

A... Dar-se tempo (Ter tempo)

Encontre um lugar e tempo onde possas estar só, quieto e sem ser interrompido. Muitas pessoas acham , este tempo, cedo, pela manhã; para elas é o melhor momento. Tenha à mão lápis e papel.

B...Relaxar-se

Senta-te numa posição confortável. Conscientemente, relaxa teus músculos.

Perca te em ti. Não há nenhuma pressa. Não deve haver nenhuma tensão durante estes minutos. Deus não pode vir a nós, se estamos tensos e ansiosos com os nossos compromissos posteriores.

C....Sintonizar-se

Abre teu coração para Deus. Seja em silêncio ou em voz alta, fale com Deus de forma natural que queres descobrir o Seu plano em tua vida – que queres

Sua resposta para o teu problema ou situação que estas enfrentando no momento. Seja específico e claro em tuas pretensões.

D...Escutar

Simplesmente mantenha-se relaxado, quieto e tenha mente aberta. Deixa que tua mente se “perca”. Deixa que Deus; seja ele quem fala. Pensamentos, idéias e impressões começam a vir à tua mente e coração. Mantenha-se vigilante, alerta e aberto a todas elas.

E...Escrever!

Aqui esta a chave de todo este processo. Escreva absolutamente tudo que te venha à mente. Tudo. Escrever; é só o processo de registrar, assim, poderás reler mais tarde. Não separe nem classifiques tuas idéias neste momento. Simplesmente, escreva!

Não digas:

A– Esta idéia não é importante

B – esta é uma idéia ordinária

C – Esta não pode ser uma direção

D – Esta não me agrada

E – Esta não pode vir de Deus

F – Isto é somente pensamento meu, etc

Escreva tudo o que se passa na tua mente

a- Nomes de pessoas

b- Coisas por fazer

c- Coisas por dizer

d- Coisas que estão mal e devem se transformar em bem

Escreva absolutamente tudo

a- Idéias Boas e Más

b- Idéias agradáveis – idéias desagradáveis

c- Idéias “sagradas” – idéias “profanas”

d- Idéias sensatas – idéias insensatas

Seja honesto! Escreva absolutamente tudo. Uma idéia vem rápido e mais rápido se vai se não a captamos e escrevemos.

a. Provar

Quando a fluência de idéias diminuir; Olhe bem para o que tens escrito. Nem todas as idéias que temos, vem de Deus. Assim é que devemos provar as nossas idéias. Dessa forma, aqui é onde aquilo que escrevemos nos ajuda para que possamos olhar essas idéias ou pensamentos.

1.....Estas idéias ou pensamentos são totalmente honestas, puras, desinteressadas e amorosas?

2.....Estas idéias estão concordes com nossas obrigações, com nossa família e com nossa pátria?

3.....Estas idéias estão de acordo com a nossa compreensão dos ensinamentos de nossa literatura espiritual?

Quando se esta em dúvida e é importante; o que poderia pensar outra pessoa que esta vivenciando a oração de mão dupla; a respeito de determinado pensamento ou ação? Mais luz entra por duas janelas, do que por uma.

Alguém mais que também deseja o plano de Deus para as nossas vidas, nos poderia ajudar a ver com mais clareza.

Falem sobre o que tem escrito. Muitas pessoas fazem isto. Dizem uns aos outros as orientações que tem recebido. Este é o segredo da unidade: Sempre existem três facetas em todas as perguntas: - o teu - o meu - e aquele que recebemos. As orientações (ou Direção espiritual) nos mostram qual é o caminho certo - não quem está certo; e sim o que é o certo.

#### 8. Obedecer

Selecione as idéias que lhe vem à cabeça. Você só poderá estar seguro desta direção; seguindo através dessas idéias ou orientações. É o timão que guia o bote e não este àquele, mas ele só pode fazê-lo com o bote em movimento. Pelo obedecer, seguidamente os resultados nos convencerão de que estamos no caminho certo.

#### 9 Não Aceitação?

Pode parecer, não temos nenhuma idéia definida? As orientações de Deus são obtidas tão livremente como o ar que respiramos. Se não estou recebendo inspiração Divina enquanto estou escutando, a culpa não é de Deus.

Há algo em minha vida que eu não tenho encarado com coragem ou corrigido.

Um hábito ou uma indulgência ante a qual eu não cedi;

Uma pessoa a quem não tenho perdoado;

Uma relação equivocada, diante da qual não cedo;

Uma reparação que não tenho feito;

Algo que Deus me disse e eu não tenho obedecido.

Seja honesto e revise estes pontos e trate de ouvir outra vez.

##### a. Equívocos

Supondo que cometera um engano e fizera em nome de Deus aquilo que não devia. É verdade que sempre cometemos equívocos. Somos humanos com muitos defeitos. De todas as formas, Deus sempre apreciará nossa sinceridade.

Ele trabalhará em torno e através de cada equívoco que lhe digamos honestamente. Ele nos ajudará a corrigi-los. Porém recordem isto! Algumas vezes ao obedecermos a Deus, pode ser que não agrade a outros; ou não esteja de acordo. Assim, sempre que haja oposição, nem sempre quer dizer que tens cometido um engano. Quer dizer que a outra pessoa não quer saber o que está correto.

Supondo que deixo de fazer algo que já me foi dito, mas a oportunidade de fazê-lo tenha passado. Só há uma coisa a fazer. Po-lo nas mãos de Deus.

Diga-lhe que está arrependido. Peça-lhe perdão, aceite o seu perdão e recomeça tudo de novo. Deus é nosso Pai - Ele não é uma calculadora impessoal. Ele nos entende muito melhor que nós mesmos.

#### Resultados?

Nunca saberemos como é nadar, até que caiamos na água e nademos. Assim, nunca saberemos o que é isto, até que o tratemos sinceramente.

Toda pessoa que tem tratado disto com sinceridade tem descoberto que uma sabedoria, que não vem deles; chega às suas mentes e que um Poder Superior ao poder humano começa a operar em suas vidas. É uma aventura sem fim.

Há um modo de vida, para todos e em qualquer lugar. Qualquer um pode ser tocado por um Deus vivo, em qualquer lugar e a qualquer hora, se segue Seus mandamentos.

Quando o homem escuta, Deus fala.

Quando o homem obedece, Deus age.

Esta é a lei da oração.

Os planos de Deus para este mundo; vão muito além através da vida de gente simples que tem a vontade de serem governados por Ele.

#### **4.5) Como dar o quinto passo**

Capítulo 4 Sessão # 3 – Passos 5, 6, 7, 8 & 9

Esta é a terceira de uma série de quatro Sessões para Iniciantes em Alcoólicos Anônimos. É o verão de 1946 e estamos em uma reunião de AA, na qual os recém chegados são conduzidos através dos Doze Passos em quatro Sessões de uma hora.

Para aqueles que estejam pensando em dirigir uma Reunião de Principiantes, queremos assegurar-lhes que não há “regras” de como fazê-lo. Nossa forma esta baseada em histórias orais e escritos de veteranos dos USA e Canadá, mas continua sendo a nossa interpretação de como eram ensinadas estas sessões na metade dos anos 40. Por favor, estejam à vontade para modificar ou adaptar a nossa interpretação, às suas necessidades.

BENVINDOS à terceira sessão de Reuniões para Principiantes em AA. Juntos estamos dando os Doze Passos assim como estão descritos no Texto Básico de Alcoólicos Anônimos. Nosso objetivo é encontrar a Deus como nos o concebíamos; Àquele que nos livrará de nossa doença mortal do alcoolismo.

Nossos nomes são.....e..... e somos membros de Alcoólicos Anônimos. Estamos aqui para guiá-los em sua viagem em direção a uma solução espiritual para o seu problema com a bebida.

Nas semanas anteriores demos os Passos de Um ao Quatro. Esperamos que cada um dos recém chegados tenha feito o seu Quinto Passo com outro ser humano.

Tem alguém dos recém chegados nesta noite que esta sem “padrinho”? Se houver, por favor, fique de pé. Lhes daremos um padrinho para cada um de vocês. [Perguntar por voluntários para “apadrinhar” aos que estão preparados]. Obrigado. Podem sentar-se.

Vejamos quantos seguem nos trilhos – “velas ao vento” como alguns gostam de dizer. Todos os recém chegados que já completaram o seu inventário moral de Quarto Passo e já o compartilharam com outro pessoa, por favor, fiquem em pé.

Damo-lhes os parabéns por Ter vontade, honestidade e a humildade necessária para recuperar-se do alcoolismo.

Estão no bom caminho até este prometido despertar espiritual. Queremos que saibam que tudo o que ouvirem ou leiam esta noite e na semana que vem, é para o seu benefício. Tendes feito o trabalho – agora receberão a recompensa. Obrigado. Sentem-se por favor.

Como dissemos na semana passada, não importa quem tenha feito a escrita, sempre e quando vocês e seus “padrinhos” hajam tirado uma lista de defeitos de caráter e das pessoas às quais é necessário fazer reparações. Vocês deixarão a Deus os seus defeitos de caráter nos Passos seis e Sete e farão reparações àqueles a quem tenham prejudicado, nos Passos Oito e Nove. Aqueles recém chegados que ainda não tenham feito seus inventários, por favor terminem. Talvez escutem algo que os motive a terminar os Passos

Quatro e Cinco num futuro breve. Mas, tenham em mente que não receberão os benefícios e as bênçãos sobre as quais vamos falar nesta noite.

Estamos entrando na fase do programa que requer cada vez mais e mais AÇÃO. A ação produz resultados.

Muitos destes resultados estão na forma de promessas, as quais, enquanto as nossas vidas mudam, passarão a fazer parte integral do nosso ser espiritual. Se nossas vidas não melhorarem, por que quereríamos estar sóbrios? Se tudo o que veríamos em nosso futuro seria inquietação, irritabilidade e descontentamento, então, por que trabalhar? AA oferece muito mais que isso – um novo modo de vida – muito melhor de que possamos ter imaginado. É por isso e só por isso, que damos os Passos.

Quinto Passo: “Admitimos perante Deus, perante outro ser humano e perante nos mesmos a natureza exata de nossos defeitos de caráter.”

Na metade do segundo parágrafo da página 67, os autores do “Texto Básico” nos dizem que teremos que admitir nossos defeitos ante outra pessoa.

Começando na nona linha do segundo parágrafo, escrevem: “A melhor razão é, se saltarmos este Passo vital, pode ser que não superemos a bebida.

Muitas vezes os recém chegados tratam de guardar para si certos fatos de suas vidas. Tratando de evadir-se dessa humilhante experiência, tem-se agarrado a certos métodos mais fáceis. Quase que invariavelmente tem enchido a cara (voltam a beber). Tendo praticado o restante do programa, se perguntam: porque tem recaído. Cremos que a razão é que nunca terminaram a limpeza de seu interior.

Fizeram bem o seu inventário mas se aferram a alguns dos piores artigos (defeitos) de sua existência. Somente acreditaram que tinham perdido seu egoísmo e seu medo, somente acreditaram que tinham sido humildes. Mas não tinham aprendido o suficiente sobre a humildade, intrepidez e honradez, no sentido que acreditamos, seja necessário, até que contaram tudo a outro toda a história de sua vida.”

(Pag. 67, pfo. 2, alíneas 9-14; Pag. 68, alíneas 1-9)

Compartimos o nosso inventario porque somos craques em autoenganar-nos. É o caso; não somos nós que ousamos dizer que não tínhamos problemas com a bebida? Não é verdade que dizíamos uma e outra vez que estávamos bem; mesmo que estávamos nos afundando cada vez mais no abismo do alcoolismo?

Pelo fato de não sermos bons juizes de caráter, especialmente do nosso, compartimos com alguém outro. Somente outra pessoa pode ver-nos como somos na realidade.

Como vimos na semana passada, podemos compartilhar nosso inventário com várias pessoas diferentes. Alguns deles mencionados na página 69 do “Texto Básico”, são líderes religiosos, médicos, psiquiatras e amigos.

A pessoa em quem confiamos deve ser discreta, confiável e na qual encontremos um apoio. Ele ou ela, jamais deverá falar com outros, a respeito de nosso inventário. Isto significa: sem comentários. Começando na primeira linha do segundo parágrafo da página 69, os autores do “Texto Básico” escrevem:

“É importante que essa pessoa possa guardar segredo, que compreenda e aprove plenamente aquilo que estamos nos propondo a fazer, que não trate em mudar o nosso plano.” (Pag. 69, pfo. 2; alíneas 1-4)

Os autores do Texto Básico nos dão instruções precisas de como dar o Quinto

Passo. No final da página 69, nos dizem que tão pronto como nos decidamos quem vai ouvir o nosso inventário, façamo-lo imediatamente.

“Quando decidimos quem vai ouvir a nossa história, não percamos tempo. Temos um inventário escrito e estamos prontos para uma longa conversa. Explicamos a nosso confidente o que pretendemos fazer e porque temos de fazê-lo. Deve compreender que estamos empenhados em algo que para nós é questão de vida ou morte. A maioria das pessoas que são abordadas dessa forma nos ajudarão com todo prazer, se sentirão honradas porque pomos nelas a nossa confiança.”

(Pag. 69, pfo. 3, alíneas 1-4; Pag. 70, alíneas 1-5)

No primeiro parágrafo da página 70, os autores do Texto Básico nos proporcionam mais orientações: “Nos despojamos de nosso orgulho e pomos mãos à obra, esclarecendo todos os defeitos de nosso caráter e todos os resquícios do passado.” (Pag. 70, pfo. 1, alíneas 1-3)

Por fim nos dizem que, depois de termos compartilhado nosso inventário, seremos recompensados. Mais adiante no primeiro parágrafo da página 70, os autores do Texto Básico nos dão uma lista de benefícios que obteremos como resultado ao dar este Passo.

“ Uma vez que tenhamos dado este Passo, sem reter nada, nos sentimos aliviados e novos. Podemos encarar o mundo de frente, podemos estar sozinhos e perfeitamente tranquilos e em paz, nossos temores desaparecem. Começamos a sentir a proximidade de nosso Criador. Podemos ter tido certas crenças espirituais mas agora começamos a Ter uma experiência espiritual. A sensação de que a obsessão pela bebida desapareceu, pode se sentir com certa freqüentemente e com intensidade. Sentimos que estamos andando pelo Caminho Largo de mãos dadas com o Espírito do Universo.” (Pag. 70. Pfo. 1, alíneas 3-13)

Agora estamos no caminho certo, até a recuperação do alcoolismo. Os autores do Texto Básico dizem que estamos em um processo de poder Ter uma experiência espiritual e como resultado, nossa obsessão pela bebida será removida.

Pensam de como estas promessas estão cumprindo-se em suas vidas. Certamente tem-se cumprido em nossas.

No parágrafo seguinte os autores do Texto Básico nos dão orientações específicas do que fazer depois de haver terminado de compartilhar nosso inventário:

“Ao regressar para casa busquemos a maneira de ficar a sós durante uma hora para meditar cuidadosamente sobre o que tínhamos feito. Do fundo de nosso coração, damos graças a Deus por conhece-lo melhor. Tomamos este livro e o abrimos na página onde estão os Doze Passos. Lendo cuidadosamente as cinco primeiras proposições ; perguntamo-nos se temos omitido algo, porque estamos construindo uma ponte e por ela teremos que passar, para chegar a ser, enfim, homens livres. Tudo o que construímos até agora esta bem firme? As pedras estão em seus lugares? Temos misturado bem o cimento e o concreto que usamos para a base? Ou fizemos a mescla do cimento sem usar areia?” (Pag. 70, pfo. 2, alíneas 1-12)

Os autores do Texto Básico nos propõem que revisemos os primeiros cinco Passos, para nos assegurarmos de que não temos omitido nada. Se já têm feito isto, estão prontos para continuar com o Passo Seis.

## **5) A síndrome do porre seco da revista “Lo Mejor de Plenitud”**

### **A SUGESTÃO É QUE SE FAÇA E MEDITE ENTRE O QUARTO E O QUINTO PASSOS; ENTRE A QUARTA E A QUINTA TRADIÇÃO**

A síndrome do porre seco

A revista Mexicana “Lo Mejor de Plenitud”, tem um tema intitulado: “A Síndrome do Porre Seco” e me parece muito apropriado para analisarmos depois de termos tratado dos passos e tradições 4 e 5 . No que me toca, lhes digo que sinto calafrios depois de te-lo copiado. Em continuidade comparto-o para aqueles que desejem lê-lo. O tema nos diz que esta síndrome pode ser reconhecida pela presença de oito sintomas característicos, que são os seguintes.

- 1) Tendência em exagerar
- 2) Conduta infantil
- 3) Insatisfação Persistente
- 4) Negação de sua realidade não alcoólica
- 5) Racionalização de seus problemas neuróticos
- 6) Persistência dos problemas familiares
- 7) Conduta inadequada em seu grupo de AA
- 8) Angústia e depressão recorrentes

O processo de reabilitação do alcoólico que tem a determinação em deixar de beber é, certamente, um processo que implica autodisciplina, tolerância, paciência e persistência para alcançar a meta, tudo isso marcado pela humildade, boa vontade e mente receptiva (aberta) para cumprir com o programa de Alcoólicos Anônimos e deixar-se ajudar por outros que podem fazê-lo. A abstinência é somente o primeiro passo de quem decidiu reabilitar-se, mas a verdadeira meta é a Sobriedade.

Talvez muitos ainda confundem qual é a diferença entre Abstinência e Sobriedade. Abstinência é simplesmente deixar de beber, mas sem lograr uma verdadeira mudança em todos aqueles defeitos de caráter e velhos hábitos que haviam determinado uma vida ingovernável, enquanto que Sobriedade implica não só deixar de beber, se não experimentar gradualmente um profundo cambio de todos aqueles aspectos negativos de nossa personalidade.

Muitos membros de AA que não levam a sério seu programa, sofrem freqüentemente de recaídas emocionais que obstaculizam sua Sobriedade. Estas recaídas emocionais constituem um conjunto de sintomas que provocam um estado de mal-estar e infelicidade no alcoólico na ativa, isto que se conhece como a “síndrome da bebedeira seca” ou simplesmente “síndrome do porre seco”. “La Borrachera seca”.

Chama-se “porre seco”, porque quem dela padece, exhibe todos os transtornos típicos de uma vida ingovernável, apesar de que se abstém de beber. Esta síndrome pode se reconhecer pela presença de oito sintomas característicos, que são:

1 – Tendência ao exagero:

Aquele que sofre de um porre seco tende a passar de um extremo a outro. Mostra incapacidade em manter-se no intermédio (pratos da balança equilibrados), se antes se sentia culpado e cheio de auto-estima; pelo alcoolismo, agora tende a “inflar” suas próprias capacidades, inteligência e



critério. Sente-se dono da verdade e pensa que tem o direito de dizer a todo mundo o que devem fazer e o que está certo e errado. (Tem o rei na barriga) Torna-se muito rígido e severo em julgar os demais, caindo frequentemente no defeito de “ver a palha no olho alheio mas não vê a trave que está no seu”. Tende também a viver acima de suas posses e continua sendo fanfarrão e presunçoso, como quando se embebedava. Torna-se impaciente e não tolera a frustração; isto torna-o uma pessoa irritadiça e impaciente.

## 2 – Conduta infantil

Ainda que não bebam muitos alcoólicos continuam sendo uns garotos em muitos aspectos. Com facilidade se aborrecem se distraem ou se desorganizam, são inconstantes, nunca terminam o que começaram. Permanecem amarrados às suas dependências emocionais de toda a sua vida passada e continuam na expectativa de que outros lhes resolvam seus problemas. Seguem superficiais e têm muita dificuldade para ter relações mais profundas, sólidas e de respeito mútuo com outras pessoas. Não são capazes em apreciar as belezas da vida e daquilo de que desfrutam as pessoas maduras. São sentimentalóides hipersensíveis e frequentemente reagem em forma de caprichos infantis.

## 3 – Insatisfação persistente

O alcoólico na ativa com porre seco se sente permanentemente incômodo consigo mesmo, mas não sabe por que. Não tem capacidade em analisar os seus próprios conflitos, significa dizer, carece de uma percepção interior pessoal. Há uma atmosfera constante de amargura em tudo o que o rodeia e todos os demônios de sua vida passada executam uma dança macabra ao seu redor de modo reiterado e constante; seja acordado ou dormindo. Os demônios do passado sempre estão de tridente na mão, prontos para jogá-lo no quinto dos infernos. As portas infernais estão sempre escancaradas à sua frente e satanás é quem povoa a sua cabeça com suas eternas tentações e culpas. Isto dá lugar a que, por um lado com frequência esteja ancorado, no passado e por outro, esteja se futurando sistematicamente, por isso, experimenta medo e pessimismo em relação ao futuro.

Tem um persistente sentimento de culpabilidade e nunca chega a reconciliar-se consigo mesmo. O passado dá lugar a que seja um indivíduo negativo e com grande inclinação a criticar tudo. É lhe penoso adaptar-se aos demais e frequentemente tem conflitos com seus companheiros de grupo, amigos ou familiares, a quem sói hostilizar, e inclusive, chega a feri-los com suas atitudes. É o típico AA que tem saudades ou se agarra tenazmente aos tempos de alcoólico ativo e que não se sente feliz apesar de ter deixado de beber.

## 4 – Negação de sua realidade não alcoólica

Apesar de que este tipo de alcoólicos já aceitaram o seu alcoolismo e sua admissão em deixar de beber, não se “tem rendido” ante seus outros defeitos de caráter. Continuam soberbos, egoístas, dependentes e imaturos. Mas não o aceitam. Se autoenganam constantemente, e todo mal que lhes tenha acontecido, botam a culpa no álcool, mas jamais nas suas tendências neuróticas de sua personalidade. Para eles a única coisa importante, é “deixar de beber”, e pensam que graças à abstinência já têm chegado à perfeição. Geralmente nunca tem trabalhado seriamente no quarto e quinto passos do programa.

Existe uma grande diferença entre o que seus companheiros de grupo opinam sobre eles e o que eles dizem de si mesmos. Não toleram a crítica dos demais,

e geralmente tendem a mudar freqüentemente de grupo “para não serem descobertos”. Muitos deles se refugiam no serviço ou na literatura e falam mais de outros ou sobre a teoria do programa que sobre si mesmos. Para este tipo de alcoólicos, tanto os familiares ou os amigos mais chegados a eles, concordam que a abstinência não tem sido suficiente para produzir uma verdadeira mudança neles.

#### 5 – Racionalização de seus problemas neuróticos

Assim como antes tratava de justificar a sua forma ingovernável de beber mediante vários pretextos, agora trata de justificar suas tendências neuróticas mediante outros pretextos igualmente infantis e absurdos. Uma forma muito freqüente de racionalizar consiste em criticar os outros. Ainda que não negue as suas próprias faltas, procura escondê-las do conhecimento dos demais, usando como álibi a lista de erros de sua família, amigos, patrão, médico, companheiro de grupo ou de qualquer pessoa, sobretudo aquela investida de autoridade, realmente não está nada interessado em mudar, se não muito bem trata de dizer a si mesmo: “Realmente não sou tão diferente dos demais.” Procura culpar a todos que o rodeiam, pelos seus próprios fracassos e erros. Sempre encontra um argumento muito convincente para não ir às reuniões de AA. Este tipo de indivíduo é alérgico a ter uma consulta espiritual com um sacerdote; pastor. ou um tratamento psicoterápico com um psiquiatra e especulam muito sobre a ignorância destes profissionais acerca dos problemas do alcoolismo, mas o que ocorre realmente é que ele tem muito medo de alguém que o coloque cara a cara com os seus problemas e erros ou ;frente a frente consigo mesmo. Como consequência desta cegueira emocional sobre os seus próprios defeitos de caráter, se comportam de modo muito submisso, quer dizer, aceitam a crítica e falam muito detalhadamente de seus defeitos pessoais, mas são incapazes de traduzir suas palavras em atos, ou seja, que seus feitos não são nunca iguais às suas promessas. Também são muito escorregadios (bagres) no que diz respeito a mudanças drásticas que impliquem sacrifícios e renúncias, o que se traduz em uma grande resistência ao cambio.

#### 6 – Persistência dos problemas familiares.

Esse é o típico alcoólico “seco”, que apesar de não ter bebido, tem os mesmos problemas com a família, como quando era bebedor problema, continua, a maior parte do tempo, ausente de sua casa, sua esposa e seus filhos seguem sem ter o seu respaldo moral, não há o restabelecimento da comunicação na família, continuam os ressentimentos mútuos e as discussões e as disputas prosseguem exatamente iguais como quando bebia. Freqüentemente persistem os problemas de ciúmes ou de infidelidade apesar de vários anos de abstinência. Péssima relação com seus filhos, pais e irmãos sói ser característica nestes casos. Em muitos alcoólicos persiste também a dependência frente à sua mãe, à esposa ou algum membro da família com as mesmas características ou tendências de antes de deixar de beber, de serem atendidos ou esperar que os demais resolvam lhes os problemas. Em muitos casos de separação ou divórcio depois de ter-se incorporado aos grupos de AA se deve a que sua esposa não notou em seu cônjuge nenhum cambio positivo em relação à família apesar da abstinência.

#### 7 - Conduta imprópria nos grupos de AA

Este é um sintoma típico da bebedeira seca. O alcoólico “seco” começa a fazer mau uso dos grupos de AA e se esquece dos objetivos do programa ao aplicar

na prática as tradições. As manifestações de conduta inadequada são:

- a) Crítica excessiva aos companheiros que usam a cabeceira de mesa, aos servidores e a todos em geral.
- b) Chega atrasado ao grupo e se interessa mais com as politicagens do grupo, os mexericos ou as relações sociais.
- c) Utiliza os grupos para conseguir emprego, fazer negócios pessoais ou seduzir aos membros do sexo oposto.
- d) Ser indiscreto fora do grupo, comentar e criticar o que foi dito à cabeceira de mesa (tribuna) por algum companheiro ou até não respeitar o anonimato.
- e) Ter a doença da “Tribunitis” (se lê tribúnitis) ou utiliza a tribuna para criar polemicas ou criticar os companheiros.
- f) Se afasta progressivamente dos grupos de AA e se converte no melhor expositor de “histórias nuas e cruas”, e confunde os princípios com as personalidades.

#### 8) Angústia e depressão recorrentes

O alcoólico “seco” longe de experimentar um bem-estar progressivo ao deixar de beber, continua em crise de angústia e depressão. Se sente inquieto, irritável, não esta satisfeito em nenhum lugar, sofre de insônia, medos inespecíficos, moléstias orgânicas como suor nas mãos, dor de cabeça, sensação de opressão no peito, sensação de “vazio” no estômago, dores nas costas, má digestão. As vezes tornam-se muitos violentos e arrebatados. Não conseguem concentrar-se bem. Se sentem tristes, cheios de autopiedade, sem esperança, culpados de algo, ressentidos sem ganas de trabalhar, pessimistas e, em muitas ocasiões pensam até em suicídio. Este tipo de alcoólico cai facilmente na automedicação de tranqüilizantes para poder dormir, ou em outras situações, caem em outras fármacodependências como a marijuana, as anfetaminas, ou os barbitúricos. Quando procuram a ajuda de um Psiquiatra, esperam uma solução rápida de seus problemas mediante medicamentos, e eles, não se submetem a uma psicoterapia de longo prazo. Costumam visitar muitos médicos, mas com nenhum deles fazem um tratamento sério. Tomam muitos medicamentos, mas nenhum chega a ser um alívio perfeito para eles. Finalmente, diremos que o alcoólico que padece de uma bebedeira seca vive uma existência miserável. Experimenta limitações enormes para crescer, para madurar e para beneficiar-se das oportunidades com as quais a vida o brinda. Sua vida é um sistema fechado e suas atitudes e condutas são estereotipadas, repetitivas e previsíveis, suas opções são poucas e estéreis. A possibilidade de uma recaída em um alcoólico “seco” é dez vezes maior do que em um alcoólico sóbrio. Na maioria das vezes a síndrome do porre seco é somente o reflexo de uma neurose ou um grave transtorno de personalidade, que necessita da ajuda psiquiátrica, além da do programa de Alcoólicos Anônimos.

Entre nós ela é muito conhecida como “porre seco”; “bebedeira seca”; “borrachera Seca”, “embriaguez seca”....e outros.....

Agradeço do fundo do coração ao amigo e companheiro Ramiro que prontamente me atendeu, não só me enviando este artigo, mas também dando a sua autorização para que ele fosse publicado.

#### 6) Síndrome do porre seco– As recaídas (Autor desconhecido)

Eis mais alguma informação que pode ser útil sobre a síndrome do porre seco e as conseqüentes Recaídas. Encontrei em uma destas páginas da Web, espero que lhe possa ser útil, se não, delate-a. Antonio

Alcoolismo porque as recaídas

Calcula-se que entre 80 a 90% das pessoas tratadas de alcoolismo, recaem, mesmo depois de anos de abstinência.

Quais seriam os motivos?

Stress Mental e Emocional

O álcool tem o poder de inibir a dor emocional e freqüentemente se apresenta como um amigo fiel quando as relações humanas fracassam.

Tambem esta associado com a liberdade e a perda da inibição. Quando a pessoa deseja deixar de beber, o corpo busca, automaticamente restabelecer, o que acha como sendo necessário ao seu equilíbrio próprio.

Os piores inimigos da abstinência são a depressão (equivalentes emocionais à dor física), as quais continuam atraindo o alcoólico para a bebida por um longo tempo depois que os sintomas físicos já desapareceram por causa da supressão do álcool.

Qualquer situação pode causar aflição e ansiedade passageira, inclusive os câmbios positivos que requerem adaptação, podem gerar o stress. Com o passar do tempo, com a substituição progressiva dos efeitos do álcool por outras sensações agradáveis e saudáveis, a necessidade de beber diminui e pode ser superada definitivamente.

Relações Sociais

Um dos problemas mais difíceis que enfrentam as pessoas que sofrem de alcoolismo e estão em processo de recuperação é: como fazer ou o que fazer para compartilhar o tempo com outras pessoas que bebem socialmente, sem serem tentadas pelo primeiro gole. Isto pode ocasionar uma forte sensação de isolamento e perda de prazeres (motivos de relaxar). O ex-bebedor pode julgar-se um desastre – e não o respeito – que dirige a sua ação ou o seu relacionamento com um amigo. Este último pode gerar, além disso, uma baixa na autoestima e conseqüentemente, um forte desejo de voltar a beber novamente.

Por outro lado, os amigos mais chegados e inclusive as esposas (filhos/parentes/vizinhos), podem Ter dificuldades em cambiar a sua resposta a esta nova relação “sóbria”, e, pior ainda, serem a causa da volta à bebida. Os cônjuges podem Ter construído as suas próprias imagens ou modos de sobrevivência ou o manejo do difícil comportamento de suas companheiras e encontram o significado da vida, ameaçado pela abstinência. Os amigos, talvez, não aceitem facilmente ao “sóbrio”, convertido agora em um companheiro “aborrecedor”. Em tais casos, se as esposas ou amigos não podem cambiar, então pode ser que a separação seja necessária para alcançar a recuperação. Não é nada estranho quando se enfrenta tais perdas, a pessoa volte a beber. O melhor plano de ação nestes casos é recomendar aos amigos e aos membros mais chegados da família que também busquem ajuda. Os grupos, como Alcoólicos Anônimos oferecem pistas para saber conter-se emocionalmente para enfrentar com mais força e determinação a situação de separação do casal.

Pressões Socioculturais

Os meios de comunicação social são um constante convite a beber, através de

mensagens muito bem elaboradas, onde a bebida esta associada aos prazeres e ao bom humor. Por outro lado, existem cada vez mais publicações a respeito dos benefícios médicos sobre o beber moderadamente (¿!?!), dando aos bebedores problema a falsa desculpa de voltar a beber por sua saúde, ou como dizem: à Saúde!

#### A SÍNDROME DA BEBEIDEIRA SECA 2 (Autor desconhecido)

“Bebedeira seca” é um termo que descreve o estado de mal-estar do alcoólico quando não esta bebendo.

A Síndrome da bebedeira seca é um conjunto de sintomas que ocorrem conjuntamente e que constituem uma anormalidade. Dado que a anormalidade das atitudes e conduta do alcoólico durante a sua carreira de bebedor, geralmente é reconhecida ou aceita; a persistência dos problemas de caráter depois que o alcoólico deixa de beber devem permanecer igualmente anormais. Por isso, o termo “bebedeira seca” se refere à ausência de um cambio favorável nas atitudes e conduta do alcoólico que não bebe mais. Pode se deduzir que, desta falta de cambio, que o alcoólico (homem ou mulher) esta sofrendo de um mal-estar em sua vida. A síndrome pode ocorrer em todos os alcoólicos, e praticamente não há dúvidas a respeito da causa deste mal-estar.

A frase “bebedeira seca” tem duas palavras significativas para o alcoólico. “Seca” = se refere simplesmente ao fato de que ele apenas esta se abstendo de beber; e que “bebedeira” significa uma condição profundamente patológica resultante do uso que ele tem feito anteriormente do álcool. Como a palavra “intoxicação” deriva da palavra grega “veneno”; o termo “bebedeira seca” implica um estado de ânimo e um comportamento que são venenosos para o bem-estar do alcoólico.

#### TRAÇOS OU SINAIS EVIDENTES

A conduta pomposa é um sinal comum da bebedeira seca. A pomposidade se manifesta com maior freqüência através da falta de percepção interior e de uma conduta pessoal pomposa. A pessoa que esta padecendo de uma bebedeira seca pode exagerar a sua própria importância às custas dos outros. Pode subestimar as suas próprias capacidades, inteligência e critério, ou viver em cima de seu pressuposto.

Em qualquer caso, sua conduta é marcadamente irrealista, e, de acordo com as circunstâncias que prevaleçam, pode variar de ridícula a cruel. Ao relacionar todas as coisas dentro de seu meio ambiente, consigo mesmo, o alcoólico não parece aperceber-se das necessidades e dos sentimentos dos demais..

Uma rigidez no julgamento dos conceitos parece acompanhar a sua conduta pomposa. “Julgamento”, significa que o alcoólico tende a ter um juízo rígido sobre os valores relacionados com “o bem” e “o mal” – sendo seus valores notadamente inadequados.

Como tende a julgar-se a si mesmo mais severamente no que diz respeito à sua conduta de bebedor, não é difícil que os demais detectem em seus sentimentos mais profundos, a desvalorização da pessoa. Mas pode superficialmente disfarçar estes sentimentos, submetendo a sua família, parentes, amigos, sócios e patrão ao mesmo sistema rígido de valorização que aplica a si mesmo. Justificadamente eles sentem que ele é a pessoa menos indicada para criticar. Isto, por si só, é prova suficiente de que sua atitude é

basicamente irrealista, seja que seus juízos refletem ou não alcancem um certo grau de verdade.

Esta impaciência descreve a reação aos demais e a própria vida do alcoólico. Ainda que a sua reação seja irrealista, se relaciona com seu desejo de satisfazer imediatamente as suas exigências. Tipicamente, o alcoólico busca uma recompensa imediata por seus esforços e um alívio imediato de sua tensão e pessimismo. Se a satisfação desejada não chega com suficiente rapidez, reage indignando-se ou deprimindo-se

A conduta e atitudes infantis, são características do alcoólico que tem mostrado seqüelas de impaciência, grandiosidade ou de enjuizamento. Em muitos aspectos é um mesquinho. Se aborrece com facilidade, se distrai ou se desconcentra. Constantemente compromete seus êxitos a longo prazo devido aos seus câmbios de estado de ânimo de um momento para outro. A qualquer momento esta disposto a “recolher as bolinhas de gude” e ir para casa. Pode não estar capacitado para apreciar os aspectos da vida dos quais desfrutam as pessoas maduras, tais como a leitura, a conversação, o cinema. Seu entusiasmo é, as vezes juvenil e de duração efêmera. Parece estar constantemente insatisfeito com a sua vida.

A conduta irrealista não se restringe ao alcoólico. Um empresário, preso em um congestionamento de trânsito, pode grudar à buzina de seu automóvel em um ataque de irritação. Ou a dona de casa que tem-se sentido desprezada em todas as segundas-feiras por trinta anos porque tem que lavar a roupa de toda a família, pode culpar à família por sujarem a sua roupa. Parece estar desempenhando um papel que não é o seu. Os dois exemplos demonstram um comportamento que não é nem realista nem adequado à situação. As atitudes e conduta autodestrutiva do alcoólico com uma bebedeira seca são diferentes em grau mas não no fato. Durante seus anos de bebedor o alcoólico tem aprendido a Ter um enfoque profundamente inadequado e radicalmente imaturo para resolver os problemas da vida.

#### ANÁLISE DA CONDUTA COM BEBEDEIRA SECA

O alcoólico sente-se incomodado consigo mesmo, mas não sabe o por que. Claramente carece de uma percepção pessoal interior. Seguidamente as desgraças de sua vida passada parecem “dançar” ao seu redor e ocasionar-lhe as sensações atuais. Desaprova com veemência tudo aquilo que a sociedade lhe mostra que é baixo (vil), descontrolado, egoísta e ofensivo. Mas não pode ou não quer encontrar dentro de si mesmo os impulsos que governam a dita conduta. Precisa preservar sua própria autoestima em vez de Ter que aceitar a realidade. Precisa dizer a si mesmo: “ Isto não é e nem pode ser correto a meu respeito. ”Mas não tem êxito neste autoengano, porque se reconhece nos sentimentos, impulsos, desejos e recordações que são inaceitáveis. De sorte que, tem um conflito entre o que vagamente percebe que é a verdade acerca de seus sentimentos,, impulsos e desejos, e aquilo que a sua própria autoestima lhe permite aceitar como verdade. Como esta contradição é insuportável para a sua consciência, elimina-a e recorre a diversos subterfúgios para evitar que a verdadeira luz apareça. Se as artimanhas usadas, conseguem ocultar aquilo que é inaceitável para a própria autoestima do alcoólico,, não se dará conta de que esta fazendo uso delas.

Pode negar completamente a verdade a respeito de si mesmo. Ainda que tenha diante de si todos os fatos, não poderá compreender o seu verdadeiro

significado. Passar-lhe-á por alto a grave inferência de uma declaração como: “Sim, tenho estado em “A. A. já fazem mais de tres anos, e realmente me tem sido muito bom”, ainda quando tenha tido várias recaídas.

As vezes tende a racionalizar. Ao desfazer dos demais por meio de explicações provisórias, tenta apoiar a sua própria estima. Precisa justificar-se a todo momento, por mais descabidas que sejam suas atitudes e conduta. Por conseguinte, encontra muitas razões para deixar de freqüentar a sala de AA, e cada razão pode ser plausível, mas seu argumento é somente uma tentativa em ignorar a realidade de que necessita a ajuda de AA ou de outra fonte.

O alcoólico que racionaliza a respeito de sua própria conduta irresponsável, precisa também encontrar falhas nas atitudes e conduta dos demais. Ainda que não negue suas próprias faltas, tenta oculta-las à percepção dos demais catalogando com muitos detalhes os erros de sua família, amigos, parentes e de todos aqueles investidos de autoridade. Porém isto aparece de cara e na cara. Realmente não está interessado em reformular-se, se não, para dizer com um pouco mais de veracidade: “Olhem, não sou tão diferente de todos os demais.”

A manobra da projeção superficialmente se assemelha muito ao da racionalização. Por meio da projeção o alcoólico encontra nos demais aquilo que é inaceitável nele mesmo. Isto implica uma grande falta de percepção e é uma tentativa de desfazer-se de seus sentimentos intoleráveis e motivos ao reconhece-los nos demais. Pode interpretar a conduta deles como um comportamento motivado por sentimentos que inconscientemente sente que são indignos dele. Pode acusar aos demais de criticar em excesso, ainda que descreva a sua própria atitude como sendo dele. A manobra da projeção pode leva-lo a acusar os demais de que de fato querem que ele se embebede, ou pode acusar a seus amigos de AA de que estão bebendo. Pode também acusar aos outros de que suspeitam que ele está bebendo.

A manobra (ou a desculpa) clássica do porre seco é a reação exagerada. Pode dar uma aparente intensidade desproporcional de emoção a um sucesso ou desventura. As vezes guarda um terrível ressentimento contra um superior por razões bem mais triviais ou por nenhuma razão aparente. Pode reagir com violência extraordinária ao perder um jogo de cartas ou ao não receber uma chamada telefônica. Ao reagir desta forma, evidentemente descarrega seu acúmulo de frustração, raiva e ressentimento em um objeto externo. Isto pode ocorrer, às vezes, numa situação que de certa forma se assemelhe a uma maior frustração em sua vida. É inquestionável o perigo da frustração dominante do alcoólico.

Alguns alcoólicos que chegam a padecer de um porre seco parecem conhecer todas as soluções. Raramente lhes faltam palavras apropriadas para fazer o seu diagnóstico. Aparentemente, seu conhecimento e percepção interior são bastante impressionantes, contrariamente à percepção interior genuína que não é tão convincente. São submissos.....

O fenômeno da submissão implica uma contradição entre o dito e o feito (dizer e fazer). O alcoólico parece uma crônica e fala detalhadamente de seus defeitos pessoais. Mas não pode traduzir suas palavras em atos efetivos. Sua submissão cria nos outros a esperança de bons resultados ainda por virem. Tendo articulado seus problemas e chegado à conclusão de que sabe como eliminá-los, o alcoólico parece estar numa situação de poder atuar com eficácia para o seu próprio bem. Mas os seus atos nunca são iguais às suas

promessas.

A submissão provem da tendência que o alcoólico tem em evitar os contratempos. Agrada-lhe andar pelas veredas do menor esforço, tanto em suas relações pessoais como em suas atividades de trabalho. É um equivocado esperto, através da prática, que reflexivamente escolhe a alternativa que apresente a menor quantidade de contratempos imediatos quando se vê na iminência de tomar decisões.. Sabe, e os demais também, qual é o rumo de ação responsável a seguir, mas sua conduta é previsível e ele ganha todas as partidas no jogo da equivocação. Sua estada em AA pode até ser usada para adotar outra forma de submissão, para minimizar o seu mal-estar. Utilizando o vocabulário típico de AA, pode discorrer a respeito de seus “defeitos de caráter” ou da “ingovernabilidade de sua vida”, porque sabe muito bem que dizer o contrário, incorreria no desagrado de seus companheiros de AA, o que lhe ocasiona mais contratempos. Sua submissão aos princípios que poderiam dar-lhe o bem estar que carece, é da boca para fora. O ato de falar sobre as suas faltas parece dissipar, por um momento, a necessidade de fazer algo para corrigi-las. Vagamente percebe dentro de si mesmo de uma necessidade em cambiar. Mas a manobra defensiva da submissão esta assentada na idéia de evitar um reconhecimento pleno de uma situação inaceitável.

#### REAÇÃO DA FAMÍLIA E A NECESSIDADE DE AJUDA EXTERNA

O alcoólico que padece de um porre seco parece ser incapaz de fazer uma avaliação realista de si mesmo. Na maioria dos casos isto significa que não pode ver-se a si mesmo como o vêm os demais. Por mais desregrada que tenha sido sua vida, teima em considerar-se isento de culpa, vítima de circunstâncias fora de seu controle. Enquanto mais firmemente esta convencido de sua falta de culpabilidade, mais tenaz e pronto esta para resistir à ajuda, já que o primeiro passo até a recuperação de seu estado lastimável, consiste em aceitar a sua responsabilidade por ela. Para aqueles que sinceramente desejam ajuda-lo, o problema imediato consiste em proporcionar-lhe condições e situações dentro das quais possa começar a ter uma avaliação realista de si mesmo. Mais adiante trataremos de como pode se conseguir isto. Para a família do alcoólico é muito difícil proporcionar estas condições. Ele é o centro de todos os transtornos familiares. A reação da família pode variar desde o desânimo e a confusão até a depressão, o ressentimento e a amargura. É difícil, mas não impossível, que os membros da família permaneçam objetivos em sua relação com o alcoólico. Sua conduta tem sido descrita como imediatista. O que ele necessita desesperadamente é precisamente de objetividade, o que a família não lhe pode dar. Em alguns casos talvez seja necessário fazer uso da coerção para que o alcoólico se disponha a receber ajuda.

A família que trata de fazer isso por si mesma, com freqüência tem que defrontar-se com conseqüências desastrosas tanto para o alcoólico como para ela mesma, particularmente quando os membros perdem o controle sobre si mesmos e a falta de objetividade em faze-lo.

A ajuda externa é a alternativa mais indicada para todos os envolvidos. Há centros de triagem, centros de consultoria, os grupos familiares de Al-Anon e AA, são grupos amplamente conhecidos.

Alcoólicos Anônimos é a melhor fonte para uma ajuda imediata. Os centros de



triagem proporcionam informação para a família, ajuda para chegar a decisões relativas à necessidade de tratamento, e o encaminhamento para as fontes adequadas de terapia. Os centros de consultoria tem pessoal especializado e capacitado, cuja especialidade são os problemas derivados do álcool. Estes centros estão equipados para ajudar ao alcoólico a lidar com sua situação em particular. Geralmente são para consulta externa.

Os grupos familiares de Al-Anon proporcionam à família do alcoólico o apoio nos seus intentos de tratar construtivamente com o alcoólico. São particularmente valiosos quando o alcoólico se mostra resistente a ajuda externa. Os membros do grupo estão muito familiarizados com a síndrome da bebedeira seca, e podem proporcionar à família uma riqueza de informações práticas. Em alguns casos, o padrinho de AA pode também ser uma valiosíssima fonte de ajuda para o alcoólico. Em consequência, estão em boa situação para ajudar a que se tomem boas decisões. Em circunstâncias adequadas, pode ser eficaz persuadir ao alcoólico a que busque ajuda por si mesmo.

### MEDIDAS CORRETIVAS

O alcoólico que padece de um porre seco vive uma existência empobrecida. Sua experiência passada e sua tensão presente impedem-lhe de lograr a satisfação de que outros desfrutam na vida. Experimentam limitações extremas em sua capacidade para crescer, para madurar e para beneficiar-se das possibilidades com que a vida lhe oferece. Carece do frescor e espontaneidade com que outros alcoólicos genuinamente sóbrios vivem, mesmo que ainda seja impulsivo. Sua vida é um sistema fechado, e suas atitudes e conduta são estereotipadas, repetitivas e conseqüentemente, previsíveis. Carece da capacidade de escolher, entre alternativas, o rumo de ação que possa ser o melhor para ele. Suas opções são poucas e estéreis, e não pode surpreender a ninguém quando se excede.

Todas as evidências existentes apontam para a necessidade de que aprenda a conhecer a humildade e dar-se conta de que existe um Poder Superior a ele, antes que possa experimentar uma sobriedade genuína. Uma medida rígida de autodisciplina deve acompanhar este processo de desinflamento do ego. No começo, a autodisciplina no que diz respeito à honestidade, paciência, e responsabilidade será fastidiosa, porque está acoplando-se a um modo de vida que lhe parecerá difícil e arbitrário. Mas, com um esforço redobrado, para lograr a autodisciplina, crescerá em sua aceitação do mal-estar e até a dor a curto prazo, conforme trabalha para chegar à meta a longo prazo; de uma sobriedade genuína e duradoura.

Vale a pena notar que o alcoólico que esteja consciente da tensão mental do porre seco, instintivamente tratará de envolver-se mais nos assuntos de AA. Sua família e amigos podem opor-se a esta idéia, achando que já esta passando o tempo suficiente em AA. Devem ser advertidos de que deve, até onde lhe seja possível, resolver a sua associação com AA.

Deve ser dado todo o apoio possível para que medite Conscientemente se os Doze Passos de AA são de fato válidos para a sua vida. É de se esperar que começará a dar-se conta da irônica insensatez do alcoólico que pensa que a sua vida repentinamente voltou a ser governável outra vez; cujo são juízo, esta fora de dúvida, que não vê a necessidade de por sua

vida nas mãos de um Poder Superior a si mesmo, que pensa que os inventários pessoais não são necessários, já que raramente deixa de Ter razão, e que já não está sujeito à embaraçosa necessidade de reparar os danos que tinha causado. Uma vez que se aperceba desta ironia, de que ele, ainda ingovernável, ainda impotente, é quem tem feito esta “recuperação” notável poderá sentir-se suficientemente mortificado para desejar mudar de vida.

## **7) Como dar o sexto passo**

Boa noite companhei@s. Meu nome é Antonio e sou alcoólico.

Dando continuidade aqui encontrarão o guia para o Sexto Passo, segundo o livro Regreso a lo Básico.

Temos escamoteado (a palavra usada em espanhol é escatimado que significa = pechinchado, regateado; uso na tradução “escamoteado” no sentido de “mico”) o cimento que usamos para a base? Ou fizemos a mistura do cimento sem usar areia? (Pag 70, pfo. 2, alíneas 1-12)

Os autores do Texto Básico nos propõe que revisemos os primeiros cinco Passos para nos assegurarmos de que não temos omitido nada. Se já fizeram isto, estão prontos para prosseguir com o Passo Seis:

Passo Seis: “Prontificamo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter.” No Sexto Passo, os autores nos pedem que respondamos a uma simples pergunta.

Começando na terceira linha do terceiro parágrafo da página 70, nos perguntam: “Agora estamos dispostos a deixar que Deus elimine de nós todas estas coisas que temos admitido serem inconvenientes? Pode Ele, agora, eliminá-las de nós – todas sem exceção? Mas se nos aferramos a alguma delas, daquela que não queremos nos ver livres, pedimos a Deus que nos ajude a termos boa vontade para fazê-lo.” (Pag. 70, pfo. 3, alíneas 3-6, Pag 71, alíneas 1-2)

Assim é que, segundo os autores do Texto Básico, é tempo de tomar decisões novamente. Nos damos conta que eles querem que se dê o Sexto Passo no mesmo dia em que se compartiu o Quarto Passo com o “padrinho”. Se por acaso seu “padrinho” não o levou até a página 70 do Texto Básico, agora nós o guiaremos até o Sexto Passo. Se já fizeram o Sexto Passo (com o padrinho), tornem a fazê-lo agora com o Grupo.

Durante o Quinto Passo, identificamos nossos defeitos de caráter usando a lista de defeitos e qualidades com a qual trabalhamos na semana passada. No Sexto Passo, fazemos os preparativos necessários para passar às mãos de Deus, estes defeitos de caráter.

Iniciemos com um momento de silêncio, para pedir a Deus que nos dê boa vontade e que Ele nos remova todos os defeitos de caráter que encontramos em nossos inventários.

(Façamos um momento de silêncio)

Agora, os recém-chegados que tenham completado seu Quinto Passo ponham-se de pé. Esta é a pergunta do Sexto Passo: “Estão prontos a que Deus lhes remova todas as coisas que vocês admitiram que lhes são prejudiciais?”

Por favor, respondam um a um, SIM ou NÃO.

[Esperar que cada recém-chegado responda a pergunta]

Obrigado, podem sentar.

Aqueles de vocês que têm respondido SIM à pergunta, têm completado o Sexto Passo e estão prontos para seguir com o Sétimo Passo.

Exercícios das Guias do Estudo dos Passos (Revista El Triangulo, OSG de Uruguay)

Exercício 1

O que nos sugere o Texto Básico para fazermos, depois de termos completado o nosso Quinto Passo?

Antes de seguir para o Sexto Passo, detenhamo-nos um pouco para voltar e revisar os defeitos de caráter que anotamos em nosso Inventário.

Omitimos algo neste Inventário?

Fomos totalmente honestos?

Nosso Inventário foi minucioso?

Se SIM, estamos prontos para dar o Sexto Passo, para deixar que nosso Poder Superior nos ajude a seguir adiante.

“Prontificamo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter.”

Anotemos aqueles defeitos de caráter que tenham causado maiores danos a nós mesmos, bem como a outras pessoas.

Lembrando-nos de que, o Sexto Passo diz devemos estar dispostos a deixar que Deus nos liberte de todos eles.

Exercício 2

O Texto Básico diz que nós alcoólicos nem sempre queremos nos desprender de nossos defeitos. As vezes é mais fácil ficar nas dores de hoje do que aventurarmo-nos a provar algo diferente. Sabemos como é a nossa dor e aprendemos a lidar com ela, porém não sabemos como será o futuro, sem essa dor.

Em muitas ocasiões existe outra razão que nos traz dificuldades para que deixemos remover os nossos defeitos: algumas delas são engraçadas. Podem ocasionar problemas aos demais e provocar inquietude e descontento em nós mesmos, mas são engraçadas e não estamos dispostos a nos desprendermos deles.

A alguns de nós nos preocupa pensar que; se um Poder Superior nos livra de nossos defeitos; então ficaremos sem personalidade alguma (oculos por dentro). Porém o que ocorre é que as grandezas de caráter rapidamente ocupam o seu lugar. Mas alguns alcoólicos não entendemos ou não cremos que isto ocorra, por isso, alguns de nós nos agarramos aos defeitos que nós são tão conhecidos.

Estamos aferrados (apegados) a algum destes defeitos por razões anteriormente mencionadas? Ou por outras razões?

Exercício 3

Examinemos mais de perto uma destas razões que alguns alcoólicos usam para apegar-se a seus defeitos de caráter: o medo que ficarmos com um “vazio” em nossas personalidades.

Isso, definitivamente, não acontece. Os defeitos de caráter serão substituídos por retidão de caráter

Isto significa que onde só havia defeitos, encontraremos amor, compreensão, a vontade de um Poder Superior, paz, serenidade e felicidade.

No momento em que entendamos isto totalmente, teremos transitado pelo

Sexto Passo.

## **8) Como dar o sétimo passo**

Para aqueles que estão interessados sobre o que se diz em “Regreso a lo Básico”, sobre o sétimo passo, envio-lhes com muito gosto, este email. Aqueles de vocês que responderam SIM à pergunta, completaram o seu Sexto Passo e estão prontos para prosseguir com o Sétimo Passo.

Sétimo Passo: “ Humildemente rogamos a Ele que nos livrasse de nossas imperfeições.”

Este Passo é direto. Consiste numa oração.

A oração encontra-se no primeiro parágrafo da página 71(EB, Pag 92, pfo 3), e diz:

“ Meu Criador, agora estou pronto para entregar-me inteiramente. Rezo para que seja removido meu último defeito de caráter, que impeça minha utilidade a Vós e aos meus semelhantes. Dai-me forças, ao sair daqui, para fazer vossa vontade. Amém” (Pa. 71, pfo 1, alíneas 2-6). [EB Pag 92, pfo 3, alíneas 1-6) Queremos que todos aqueles que estão prontos a dar o Sétimo Passo, que leiam a oração uma Segunda vez, agora conosco.

Leiamos todos juntos a oração do Sétimo Passo

[Ler a oração pela Segunda vez]

Conforme os autores do Texto Básico, temos completado o Sétimo Passo.

Agora, é tempo de limpar os escombros de nosso passado. Fazemos esta limpeza através das Reparações e Restituições. Cordialmente, Antonio.

## **9) Como dar o oitavo passo**

Olá grupo. Para aqueles que estavam aguardando por este material, adjunto envio-lhes o Guia do Oitavo Passo baseado no “Retorno ao Básico”

Saudações

Antonio

Oitavo Passo: “Fizemos uma relação de todas as pessoas que tínhamos prejudicado e nos dispusemos a reparar os danos a elas causados”

Os autores do Texto Básico dizem, “fizemos uma relação (lista). Teremos que, agora, fazer esta lista? De fato, não!

Pois já a fizemos, como parte do nosso Quarto Passo. Na página 71(EB 92, pfo. 4º) do Texto Básico os autores confirmam isto: “Agora precisamos de mais ação, pois devemos Ter em conta que “a fé sem as obras é morta.”

Vejamos o Oitavo Passo: temos uma lista das pessoas às quais prejudicamos e estamos dispostos a reparar os danos. Fizémo-la ao fazer nosso inventário.”

(Pag 71, pfo 2, alíneas 1-5/EB pag. 92, pfo 4, líenas 1-5)

Por isso é que conservamos o nosso inventário do Quarto Passo. Ele contem a nossa lista de reparações do Oitavo Passo.

Aqueles recém-chegados que incluíram uma lista de reparações como parte de seu inventário do Quarto Passo, felicitações. Têm completado o Oitavo Passo.

Nota: onde esta abreviado EB, significa Edição Brasileira do Texto Básico; pois a Edição utilizada nos originais é a espanhola e nem as páginas e nem os

parágrafos coincidem entre ambas. Na Edição Brasileira o tema esta sempre algumas páginas mais adiante.

## 10) Como dar o nono passo

Passo Nove: “Fizemos reparações diretas dos danos causados a tais pessoas, sempre que possível, salvo quando faze-las significasse prejudicá-las ou a outrem.”

O processo sobre as reparações esta detalhadamente explicado, entre as páginas 71 a 77 (EB 92 a 95). Na página 71/92, começando na Sexta linha do parágrafo quatro, os autores do Texto Básico, nos dizem o que fazer: “Agora nos aproximamos dos nossos semelhantes , para reparara o dano feito no passado. Tentamos varrer as ruínas que se acumularam por motivo do esforço que fizemos para viver baseados na vontade própria, e de querermos administrar, nós mesmos, o “show” Se não temos vontade para fazê-lo, pedimo-la, até que ela nos chegue. Lembremo-nos de que, a princípio, estávamos dispostos a fazer qualquer coisas para obter a vitória sobre o álcool.” (Pag. 71, pfo. 2, lineas 6-13/ EB. Pag. 92, pfo. 4, lineas 6-14)

Na parágrafo seguinte, na página 71/93, os autores do Texto Básico nos dão alguns dos seus conhecimentos de como nos acercar de alguns com quem teremos que fazer reparações.

“Provavelmente ainda existem dúvidas. Ao olharmos a relação de nossos associados nos negócios e nos amigos que temos prejudicado, poderemos sentir-nos um tanto temerosos de aproximarmo-nos de alguns deles, em bases espirituais. Estejam certos. Para algumas pessoas não precisamos e talvez não devemos frisar o fator espiritual em nossa primeira aproximação. Poderíamos pô-lo em dúvidas. Neste momento estamos tentando por em ordem nossas vidas. Mas isso não é enfim em si. Nosso objetivo primordial é ajustarmo-nos, para que sejamos de utilidade máxima a Deus e às pessoas que nos rodeiam.” (Pag. 71, pfo. 3, lineas 1-11/EB Pag. 93, pfo 1, lineas 1-11)

Na última oração deste parágrafo, os autores expõe claramente o nosso propósito de viver. Ele nos diz porque estamos aqui – para servir a Deus e aos nossos semelhantes.

A seguir, na página 71/93, nos pedem que deixemos que sejam nossas ocasiões em vez de nossas palavras; que demonstrem aos outros que temos mudado. Começando na linha 11 do parágrafo 3 escrevem:

“Raramente é aconselhável aproximarmo-nos de um indivíduo que ainda sofra a injustiça do que lhe fizemos, e anunciar que nos tornamos religiosos. No “ring”, isto se chama agressão com o queixo. Somos suscetíveis de sermos chamados fanáticos religiosos. Podemos discutir futura oportunidade de levar uma mensagem benéfica. Mas, seguramente, nosso amigo ficará bem impressionado com o nosso sincero desejo de remediar um mal. Vai se interessar mais pela demonstração de boa vontade que pela nossa conversa sobre descobrimentos espirituais.”

Uma das reparações mais difíceis e que nos dá mais trabalho para fazer, são aquelas perante alguém com quem não simpatizamos. Mas, agrade-nos ou não, devemos fazer. No primeiro parágrafo da página 72, começando na linha 10, encontramos:

“No entanto, com as pessoas das quais não gostamos, tomamos uma decisão.

É mais difícil aproximar-se do inimigo do que do amigo, mas isso nos é muito mais benéfico. Vamos a ele com espírito de ajuda e tolerância, confessando nossa hostilidade anterior e expressando-lhe nosso arrependimento.” (Pag. 72, pfo. 1, lineas 10-14/EB Pag. 93, pfo 2, lineas 9-14)

No parágrafo seguinte da página 72, os autores, também nos dão dicas sobre o que podemos dizer.

“De forma alguma criticaremos sua pessoa ou discutiremos. Simplesmente diremos a ele que nunca poderemos largar a bebida até termos feito tudo quanto possível para endireitar nosso passado. Estamos ali para varrer nosso lado da rua, reconhecendo que nada de valor se pode efetuar até havermos feito isto, jamais procurando aconselhá-lo como deve agir. As faltas dele não são discutidas. Limitamo-nos às nossas. Se a nossa aproximação é calma, franca e aberta, ficaremos satisfeitos com o resultado.” (Pag. 72, pfo 2, lineas 1-10/EB. Pag 93/94, pfo3, lineas, 1-10)

Os autores explicam o que fazer com as nossas dívidas. Talvez não nos agrade o sacrifício que é necessário para pagar as dívidas, porém devemos sacrificá-los. Este processo nos força a confiar em Deus para que, através de suas mão, nos saiamos do trabalhar sob a nossa própria vontade e passemos a viver sob a vontade de Deus. Sob a direção de Deus, descobrimos que nos é muito mais fácil fazer reparações do que imaginamos. Na página 73, eles escrevem:

“A maioria dos alcoólicos deve dinheiro. Não evitamos nossos credores. Contando a eles o que estamos tentando fazer, não fazemos evasões sobre as nossas bebedeiras; normalmente já as conhecem, de qualquer modo. Nem temos medo de divulgar o nosso alcoolismo, supondo que nos prejudique financeiramente. Aproximando-nos desta forma, o credor mais desapiedado às vezes nos surpreende, arranjando as melhores condições possíveis. Podemos patentear junto a estas pessoas que estamos sentidos pelo passado. Nossas bebedeiras nos tornaram pessoas que pagavam demoradamente. É preciso perdermos o medo de nossos credores, não importando até onde devamos chegar, pois podíamos voltar a beber se ficássemos com medo de enfrentá-los.” (Pag. 73, pfo. 1, lineas 1-14/EB. Pag. 94. Pfo 3, lineas 1-14)

Tenham em conta que coragem não quer dizer ausência de medo. Coragem é enfrentar medo e superá-lo.

Depois, na página 73, os autores tornam a dar instruções para que peçamos a Deus que nos guie. Esta confiança em Deus é essencial, se não quisermos que os temores que nos tem separado do Criador, sigam crescendo.

“Ainda que estas reparações tomem inúmeras modalidades ou formas, existem alguns princípios gerais que nos guiam. Lembrando-nos que decidimos ir até onde for necessário para encontrar uma experiência espiritual, pedimos nos seja dada a força e a direção para fazer o certo, não importa quais as conseqüências pessoais. Poderemos perder nossa posição ou reputação e enfrentarmos a cadeia, mas estamos dispostos. É preciso. Não podemos recuar frente a coisa alguma.” (Pag. 73. Pfo. 3. Lineas 1-5; Pag. 74. Lineas 1-5/EB. Pag. 95, pfo 1, lineas 1-9)

Os autores do Texto Básico nos sugerem que peçamos ajuda a outros antes de fazer as reparações mais difíceis. Necessitamos de orientação, preferentemente de alguém que entenda o inventário e o processo de restituição. Precisamos nos assegurar de não fazer mais danos ainda, enquanto limpamos o nosso lado da rua. Na página 74, escrevem:

“Antes de tomar uma medida eficaz que poderia vir a afetar outras pessoas,

pedimos o consentimento delas. Se conseguimos a permissão, se consultamos, se pedimos a ajuda de Deus e o passo drástico é o indicado, não devemos recuar.” (Pag. 74. Pfo. 3. Lineas 1-5/EB. Pag. 95. Pfo. 4. Lineas 1-5) No terceira parágrafo da página 76, tornam a dar instruções de que peçamos a Deus para que nos guie enquanto consertamos as nossas más ações do passado.

“Talvez existam casos que demandem franqueza total. Ninguém de fora pode julgar uma situação tão íntima. Pode ser que ambos decidam pelo caminho do bom senso e da bondade, deixando o passado para trás. Cada um poderia rezar a respeito, tendo em mente principalmente a felicidade do outro.” (Pag. 76, pfo. 3, lineas 1-7/EB. Pag 97. Pfo 3, lineas 1-6)

Este é um exemplo típico de como devemos ser prudentes e ser considerados com os outros, enquanto fazemos as nossas reparações. Ninguém disse que seria fácil – mas deve-se fazer.

Nas páginas 76-77/97-100, os autores do Texto Básico manifestam de maneira enfática que o deixar de beber é apenas o começo. Precisamos de ação adicional se queremos recuperar-nos do alcoolismo:

“As vezes ouvimos um alcoólico dizer que basta ficar sóbrio. É lógico que ele terá de ficar sóbrio, ou não haverá lar. Mas ele esta ainda esta longe de se redimir perante a esposa ou os pais que maltratou durante anos.”

“O alcoólico é como um tufão arrastando em seu caminho as vidas dos outros. Corações são quebrados. Doces relações são mortas. Afetos são destruídos. Hábitos egoístas e inconsiderados conseguiram colocar o lar em um constante alvoroço. Aquele que diz que bastam a sobriedade, é um homem sem consideração.” (Pag. 76, pfo 4, lineas 2-5, Pag 77, alíneas 1-2, pfo 1, lineas 1-6/EB Pag 97, pfo 4, lineas 2-2, pfo 5, lineas 1-6)

Deixar de beber não é suficiente. Os autores do Texto Básico deixam isso bem claro. No parágrafo segundo da página 77/100, escrevem: “Sim, há pela frente um longo período de reconstrução. Devemos tomar a iniciativa. Não basta sentir remorsos pelo que fizemos no passado. Devemos sentar-nos com a família e analisar francamente o passado como o vemos agora, cuidando para não criticar os outros. Podem ser grandes os defeitos deles, mas é bem possível que nossas próprias ações tenham sido os fatores responsáveis. Assim, “varremos a nossa casa” junto à família, pedindo cada manhã, em meditação, que o nosso Criador nos mostre o caminho da paciência, da tolerância, da bondade e do amor”.

“A vida espiritual não é uma teoria. É preciso vivê-la.” (Pag. 77, pfo 2, lineas 1-11, pfo 3, lineas 1-2/EB Pag 100, pfo 1, lineas 1-11, pfo 2, lineas 1)

Aqui, nos é dito, que para podermos nos recuperar do alcoolismo, teremos que viver o Programa de AA, isto significa: não só damos os Passos, vivemos os Passos no nosso diário viver.

Mais adiante nas páginas 77, 78/100, 101 os autores nos dirigem naquilo que teremos que fazer se não podemos reparar os danos com alguém cara a cara. “Pode haver algumas injúrias que jamais remediaremos. Não nos inquietemos por elas, se sinceramente podemos dizer, que, se tivéssemos a oportunidade, as retificaríamos. Algumas pessoas não podem ser visitadas – a elas mandamos uma carta honesta.” (Pag 77, pfo 4, lineas 1-2, Pag 78, lineas 1-3/EB Pag 98, pfo 3, lineas 1-5)

Os autores terminam o Nono Passo com outra lista de benefícios. No primeiro parágrafo da página 78/98 p 4), nos dizem detalhadamente o que vai acontecer

uma vez que começemos a limpar os escombros de nosso passado. Descrevem estes benefícios como promessas. O Texto Básico está cheio de promessas. Aqui estão algumas delas:

“Se formos laboriosos nesta fase de nosso desenvolvimento, ficaremos surpreendidos antes de chegar à metade do caminho. Vamos conhecer uma nova liberdade e alegria. Não iremos arrependê-nos pelo passado, nem queiramos esquecê-lo por completo. Começaremos a compreender a palavra “serenidade” e conheceremos a paz. Não importa quanto descemos na escala, pois poderemos ver o quanto nossa experiência beneficiará a outros. As sensações de inutilidade e autopiedade desaparecerão. Perderemos o interesse pelas coisas egoístas e ganharemos interesse pelos nossos semelhantes. Mudarão nossa atitude e nosso modo de enfrentar a vida. O medo de gente e da insegurança financeira nos deixará. Intuitivamente, saberemos contornar as situações que antes nos deixavam perplexos. De repente, reconheceremos que Deus está fazendo por nós o que não podíamos fazer sozinhos.”

“Estas promessas são extravagantes? Achamos que não. Estão sendo realizadas entre nós – às vezes, rapidamente e outras, mais devagar, mas sempre se realizarão se trabalharmos por elas.” (Pag 78, pfo 1, linhas 1-17, pfo 2, linhas 1-4/EB Pag 98, pfo 4, linhas 1-11; Pag 99, pfo 1, linhas 1-5, pfo 2, linhas 1-4)

Ha a mensagem de esperança! Esta além da compreensão, todas as maravilhas que nos aconteceriam se apenas fazemos estas reparações a todos aqueles a quem tínhamos prejudicado. Mas aconteceriam – isso é uma garantia.

O Dr. Bo, nosso co-fundador de Akron, Ohio, entendeu que não poderia permanecer sóbrio até que fizesse as suas reparações. Um dia fez as suas reparações. Na página 143/EB 158, lemos sobre o Nono Passo do Dr. Bob: “Certa manhã “agarrou o touro pelos chifres”; decidiu-se e foi contar, àqueles que ele temia, qual era o seu problema. Foi surpreendentemente bem recebido e verificou que muitos já sabiam de suas bebedeiras. Pegando seu carro, fez a ronda das pessoas que tinha maltratado. Tremia ao fazer as visitas, pois sabia que poderia arruinar-se, especialmente quando se tratasse de uma pessoa de sua profissão.”

À meia-noite chegou em casa exausto, porém muito contente. Nunca mais tomou um gole.”

(Pag. 143, pfo 3, linhas 1-8; pfo 4, linhas 1-2/EB Pag 158, pfo. 3, linhas 1-7; pfo 4, alínea 1)

Concluimos assim a nossa conversa sobre o Nono Passo. Para os recém-chegados, parte de sua tarefa para a próxima semana é começar a trabalhar em sua lista de reparações. Se não estão seguros de como proceder com uma determinada reparação, peçam ajuda a seu “padrinho” ou ao seu conselheiro espiritual.

## **11) Como dar o décimo passo**

Esta é a nossa Quarta jornada retrospectiva ao verão de 1946 e às Reuniões de Principiantes de A.A

Durante esta sessão dedicaremos muito tempo compartilhando resultados de



nossa comunicação de mão dupla com o Deus de nosso entendimento. Experimentaremos a mudança na vida de um despertar espiritual que provem da mudança de “dirigir a vida pela própria vontade” para uma vida dirigida pela “Visão da vontade de Deus.”

Temos folheado os Doze Passos de Alcoólicos Anônimos e temos lhes mostrado como é simples caminhar no Programa. Para aqueles de vocês que completam Passos esta noite, felicitâmo-los pelo esforço e lhes damos as boas vindas a “Luz do Espírito”.

Por favor, lembrem-se de que para poder estar cheios de espiritualidade, precisamos servir a outros alcoólicos. Pensamos que não existe melhor forma em ajudar a outros, que através dos Doze Passos, assim, também eles, poderão encontrar a solução espiritual ao alcoolismo.

É muito importante que jamais esqueçam que a recuperação é um processo para toda a vida. Não damos os Passos uma vez e nos “sentamos em nossos lauréis”. Lembrem-se, o “álcool é um inimigo astuto”. Devemos repetir este processo muitas e muitas vezes, para poder permanecer numa condição cheia de espiritualidade

Sendo assim, por favor voltem às sessões seguintes da série de Reuniões de Principiantes. Estamos certos de que aumentarão o seu conhecimento sobre o “Texto Básico” de Alcoólicos Anônimos e continuarão aprofundando seu relacionamento com aquele que “Tem todo Poder”.

Bem-vindos à Quarta reunião de uma hora para Principiantes de AA. Esta é a melhor paga. Isto é o que estamos esperando – para, recuperados de um estado de corpo e mente aparentemente sem esperança, conhecido como alcoolismo. Pelo fato de completarem os Doze Passos de Alcoólicos Anônimos, experimentarão um despertar espiritual que mudará sua vida para sempre.

Nossos nomes são:-----e-----e somos membros de Alcoólicos Anônimos. É um prazer fazer parte deste processo de mudança de vida – e ver as pessoas crescer espiritualmente, bem diante de nossos olhos. Vejamos quem esta pronto para ser lançado para a Quarta dimensão da vida, sobre a qual escreveram os autores do Texto Básico. Por favor, todos os recém-chegados que tenham completados os Passos de Um ao Oitavo e estejam trabalhando em suas reparações do Passo Nove, levantem-se. Felicitações, vocês são os que estão num processo de experimentar uma mudança de personalidade, suficiente para recuperar-se do alcoolismo. Obrigado, sentem-se, por favor.

Estamos muito felizes por terem escolhido viver, especialmente quando muitíssimos alcoólicos preferem morrer aceitar uma solução espiritual para o alcoolismo. E morrem. Temos visto como isto acontece, durante todo o tempo vocês tem deixado que Deus dirija as suas vidas. Vejamos o que precisamos fazer para poder manter e expandir esta consciência de Deus. Basicamente, necessitamos viver os Passos Dez, Onze e Doze em todos os dias.

Começemos com o Passo Dez.

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

Nos Passos de Um a Tres, tomamos a decisão que nos colocou numa rota espiritual. Nos Passos Quatro a Nove, tomamos as ações necessárias para quitar estas coisas que nos haviam separado de Deus. Agora, estamos prontos para crescer neste prometido despertar espiritual.

O Décimo Passo é um sumário dos Passos Quatro a Nove. O Passo Onze nos

mostra como estabelecer e manter um contato consciente com o Deus de nosso entendimento. O Passo Doze nos diz como passar a nossa mensagem de cambio de vida aos outros.

A chave do Décimo Passo, são as palavras continuamos fazendo o inventário pessoal e. No final da página 78 (98/99), os autores do Texto Básico, enfatizam a importância de continuar praticando os Passos.

“Este pensamento nos leva ao Décimo Passo, o qual nos sugere continuar a fazer o inventário pessoal e corrigir quaisquer novos erros que tenhamos cometido. Começamos rigorosamente este modo de viver ao limpar o nosso passado. Entramos no mundo do Espírito. Nossa próxima função é crescer em compreensão e valor. Isto não acontece de um dia para outro. Deverá continuar durante toda a vida.” (Pag. 78, pfo. 3, lineas 1-7; Pag. 79, alínea 1/EB/Pag. 99. Pfo2, lineas 1-8)

Neste parágrafo os autores nos dizem como viver, um dia da cada vez. Nós chamamos este nosso plano de “plano das 24 horas”. Continuamos fazendo o inventário, continuamos fazendo reparações e continuamos ajudando a outros, todos os dias.

Vejamos a terceira oração deste parágrafo outra vez. É muito importante. Diz: “Entramos no mundo do Espírito”.

Esta oração contem uma maravilhosa revelação. Basicamente, os autores do Texto Básico nos acabam de informar que nossas vidas já tem cambiado como resultado de dar os Passos de Um a Nove. Eles mostram que já temos tido um despertar espiritual.

Como isso pode acontecer? Bem, é muito simples. Não há uma forma de saber que o recém chegado tenha caminhado sozinho através dos Passos.

Voces não só têm desenvolvido uma crença em Deus de seu entendimento, mas também têm confiado neste Poder para que lhes ajude no processo de seu inventário e suas reparações. Agora já estão vivenciando a solução. Alguns de vós talvez ainda não se tem dado conta, mas a “mudança psíquica” já ocorreu.

Mais adiante na página 74/99, os autores nos dizem precisamente como fazer o inventário do Décimo Passo:

“Continue cuidando do egoísmo, da desonestidade, dos ressentimentos e do medo. Quando este surgirem pediremos imediatamente a Deus que os remova. Iremos discuti-los logo com alguma pessoa, e se causamos algum dano, vamos repará-lo na hora. Então, firmemente, voltaremos nossos pensamentos para alguém que possamos ajudar. Nosso código é o amor e a tolerância para com os outros.” (Pag. 79, lineas 1-9/EB Pag. 99, pfo 2, lineas 8-15)

Neste parágrafo, eles descrevem a prova de AA para a vontade própria, pela Segunda vez. Na semana passada discutimos esta prova como esta descrita no Quarto Passo – Ego (ismo), desones (tidade), Autopiedade e Temeridade. Dentro do Passo Dez, os autores apresentam a mesma prova com algumas variantes menores: Egoísmo, Desonestidade, Ressentimento e Medo.

Os autores, de fato nos provêem instruções precisas de como nos livrar desse comportamento de autopiedade. Primeiro, teremos que dar-nos conta de que não estão conforme os planos de Deus para as nossas vidas. Depois, teremos que realizar as ações necessárias para nos movermos, de nosso vontade própria à vontade de Deus. Pedimos a Deus que nos livre destes defeitos, os discutimos com nosso padrinho ou nosso conselheiro espiritual e se necessário, fazemos as reparações correspondentes. Depois tratamos de

ajudar alguém mais.

Os autores do Texto Básico afirmam que se aplicamos a prova da vontade própria em bases diárias, Deus removerá a obsessão pela bebida. Esta é outra das muitas promessas que encontramos através do texto do livro.

No primeiro parágrafo da página 79 (terceiro na EB, Pag. 99), escrevem:

“E assim desistiremos de lutar contra qualquer coisa ou pessoa – inclusive contra o álcool, pois, a essa altura, a sanidade estará restaurada. Raramente estaremos interessados em bebida. Se vier alguma tentação, dela nos afastaremos, como se fosse uma chama quente. Reagiremos com inteligência e constataremos que isto acontece automaticamente. Veremos que nossa atitude face ao álcool nos foi dada sem Ter que pensar ou que fazer qualquer esforço. Simplesmente, veio! Aí esta o milagre. Não estamos lutando contra ele, nem evitando a tentação. Sentimos que fomos contra ele, nem evitando a tentação. Sentimos que fomos colocados numa posição de neutralidade – seguros e protegidos. Nem tivemos que prestar juramento. Em vez disso, o problema foi removido. Não existe para nós. Não estamos nem orgulhosos nem medrosos. Essa é a nossa experiência. Eis como reagimos enquanto nos mantemos em boas condições espirituais.” (Pag. 79, pfo 1, lines 1-16/EB Pag. 99, pfo 3-4, lines 1-17)

Como podemos nos manter em boas condições espirituais? Fazendo um inventário diário.

Qual é a nossa recompensa? Uma prorrogação diária.

Os autores do Texto Básico descrevem esta suspensão diária na página 79/100: “è fácil descansar neste programa espiritual de ação. Mas, se o fizermos, estaremos à beira do perigo, pois o álcool é um inimigo sutil. Não estamos curados do alcoolismo. O que temos, na realidade, é uma prorrogação diária que depende da manutenção de nossa condição espiritual. Cada dia é um dia em que devemos levar a visão da vontade de Deus a todas as atividades: “Como posso servi-lo melhor?, faça-se a tua vontade não a minha) (Pag. 79. Pfo 2, lines 1-9/EB Pag. 100, pfo 1, lines 1-8)

Outra recompensa é a consciência de Deus – o contato direto com o “Espírito do Universo”. Na página 80/100, os autores do Texto Básico, nos dizem: “Muito foi dito sobre receber a força, inspiração e a direção dEle, que tem toda sabedoria e poder. Se tivermos seguido os conselhos cuidadosamente, já teremos começado a sentir a corrente de Seu Espírito em nós. Até certo ponto, vamos adquirindo a consciência de Deus. Começamos a desenvolver este “sexto sentido” vital. Mas ainda precisamos ir mais longe e isso significa mais ação.” (Pag 80, pfo. 1, lines 1-8/EB. Pag 100, pfo 2, lines 1-7)

Uma vez mais, os autores declaram que nossa vidas tem mudado – temos obtido um despertar espiritual.

Dizem eles que temos tomado consciência do Espírito do Universo, e agora estamos recebendo fortaleza, inspiração e direção deste Espírito.

Agora é tempo de ver quem esta pronto para prosseguir. As orientações para dar o Décimo Passo encontrarão na página 78/99. Começando na linha dois (pfo. 3 linha 2); os autores do Texto Básico escrevem:

“Continuar a fazer o inventário pessoal e corrigir quaisquer novos erros que tenhamos cometido.”

(Pag 78, pfo. 3, lines 2-3/EB. Pag 99, pfo 3, lines 2-3)

Pedimos aos recém-chegados que já tenham completado os primeiros Oito Passos e estejam trabalhando nas reparações do Nono Passo, que se ponham

de pé. Esta é a pergunta do Décimo Passo:  
Continuam fazendo seu inventário pessoal e corrigindo qualquer erro que vão encontrando?

Por favor respondam um a um, SIM ou NÃO

[Esperar de cada recém-chegado responda]

Obrigado, podem sentar-se

Todos aqueles que tem respondido SIM à pergunta, têm completado o Passo Dez.

## 12) Como dar o undécimo passo

Procuramos através da prece e da meditação, melhorar nosso contato consciente com Deus, na forma em que o concebíamos, rogando apenas o conhecimento de Sua vontade em relação a nós e forças para realizar essa vontade.

Este é o passo para o qual nos preparamos na semana passada. Agora vamos examiná-lo em detalhes, e vamos ver as orientações que temos recebido na semana passada.

O Passo Onze começa na parte superior ( pfo 3/EB. Pag 100-102), da página 80 e se estende até a página 82. Mas como já temos visto os autores do Texto Básico têm escrito sobre a oração e a meditação desde a primeira letra do livro.

No segundo parágrafo da página 80 (terceiro da página 100), encontramos:

“O Décimo-primeiro Passo sugere a oração e a meditação. Homens melhores do que nós se utilizam delas constantemente. E funciona sempre que tenhamos a atitude certa e nos empenhamos em usá-la.” (Pag. 80, pfo. 2, lineas 1-4/EB. Pag. 100, pfo 3, lineas 1-5)

O que os autores querem dizer quando falam que ela “Funciona”? Em essência, estão nos dizendo que orar e meditar põe-nos em contato com nosso Criador. Oxalá que seja isto que estivemos fazendo durante a semana passada – pondo-nos em contato com Deus de nosso entendimento.

Na página 80/100, os autores manifestam: “Seria mais fácil sermos vagos sobre este assunto. Porem achamos que podemos fazer algumas sugestões definitivas e valiosas.” (Pag. 80, pfo. 2, lineas 4-6/EB. Pag. 100, pfo3, lineas 5-7)

À noite, nos sugerem que revisemos nossas atividades do dia. Uma vez mais, nos pedem que usemos a prova do A.A. da vontade própria, para julgarmos as nossas ações: “Quando nos deitamos, à noite, revisamos construtivamente nosso dia. Fomos ressentidos, egoístas, desonestos, medrosos? Devemos a alguém alguma desculpa? Estamos guardando algo em segredo que deveria ser discutido logo com outra pessoa? Fomos bondosos e amáveis com todos? Que poderíamos ter feito melhor? Ou pensamos no que deveríamos fazer pelos outros, no que poderíamos fazer na vida corrente?” (Pag. 80, pfo. 3, lineas 1-8/EB. Pag 100, pfo 4, lineas1-9)

Este parágrafo contem a terceira referência sobre a prova da vontade própria de AA. Os autores do Texto Básico, outra vez têm feito pequenas mudanças na prova que nos apresentaram nos Passos Quatro e Dez. Sem dúvida, continua sendo o contrário à prova da vontade de Deus, do Grupo de Oxford.

Prova da Vontade Própria. Prova da Vontade de Deus de Alcoólicos Anônimos

do Grupo de Oxford.

Egoísmo.....Desinteresse.

Desonestidade.....Honestidade.

Autopiedade.....Pureza.

Temor (Medo).....Amor (Confiança)

Esta é a mesma prova que usaremos para a nossa meditação matinal.

Ao despertarmos, se nos pede que pratiquemos ao equivalente da técnica do Grupo de Oxford, “Tempo de Silêncio” e “Direção” [Eu diria: “Inspiração Divina”]. Muito do material do Texto Básico, nesta sessão, vem diretamente de seu livro texto, intitulado: “O que é o Grupo de Oxford?” Este livro foi escrito anonimamente em 1933, seis anos antes do nosso Livro Grande.”

Já que Bill W., Dr. Bob e a maioria dos autores do “Livro Grande” foram membros do Grupo de Oxford, faremos referência a este material que eles usaram para escrever o Passo Onze. Esperamos que esta informação lhes facilite estabelecer um contato consciente com o Deus de seu entendimento. Em “O que é o Grupo de Oxford?”, há um capítulo inteiro dedicado à “Direção”. Os membros do Grupo de Oxford, faziam uma meditação diária todas as manhãs.

“Um momento que quietude com o Espírito Santo cada manhã antes que a “faina diária do diário viver” comece no mundo, nos colocará no correto caminho durante o dia. Nestes momentos de quietude, cedo, pela manhã, nos quais Deus se impregnará em nossa mente. Seu conselho passará a ser “relâmpagos” vivos durante o dia.” (Q.E.E.G.O?, Pag. 68, pfo. 1, líneas 1-6)

Que és el Grupo Oxford?

Nota do Tradutor: Que Es El Grupo Oxford? = O que é o Grupo de Oxford? É o título do livro que usavam os Grupos de Oxford para entrar em Meditação e o mesmo foi usado também pelos primeiros alcoólicos para a Meditação. Sob os ensinamentos deste livro é que nasceu o Passo Onze

O que nos diz o Texto Básico? Precisamente o mesmo. No final da página 80 (início da 101), encontramos:

“Ao acordar, pensaremos nas vinte e quatro horas vindouras. Consideraremos nossos planos para o dia. Antes de começar, pedimos que Deus dirija nossos pensamentos e especialmente que os mesmos sejam divorciados da autopiedade, da desonestidade e de motivos de interesse próprio.” (Pag. 80, pfo. 4, líneas 1-5?EB Pag 101, pfo. 1, líneas 1-6)

Assim sendo, ambos nos dizem que a primeira coisa a ser feita pela manhã, meditemos.

Vejamos a oração que começa com: “Antes de começar, pedimos a Deus que dirija nosso pensamento.” Por favor concentre-se nestas palavras por um minuto. São muito importantes. “Antes de começar” – Antes de começar o que? Antes de começar a escutar a Deus. Como sabemos que estamos dispostos a escutar a Deus?

Porque, em seguida diz que pedimos a Deus que dirija nosso pensamento. Se pedimos a Deus que dirija nosso pensamento, seria absurdo pensar que nossas idéias a seguir, virão de Deus? Como chamamos a estas idéias que vêm de Deus? A estas idéias chamamos de Direção (Inspiração).

O grupo de Oxford nos diz o que fazer quando recebemos estas inspirações: Anotemo-las! Apesar deste gesto não ser mencionado especificamente no Texto Básico, é uma parte essencial do processo de meditação. Isto é o que o livro do Grupo de Oxford diz: “O Grupo de Oxford defende que devemos usar

papel e lápis para que possamos anotar todas as inspirações vindas de Deus e as demais que, por Ele possam nos vir no decorrer do dia, já que qualquer detalhe, por menor que seja, nos poderia vedar em conhecer a verdade sobre nós mesmos ou de algum problema, quando estas inspirações nos vêm”.

(Q.E.E.G.O.?, Pag 68, pfo 1, lineas 6-12)

Assim como o Grupo de Oxford, os autores do Texto Básico nos dizem que provemos nossas idéias. Nem todas elas provêm de Deus. Mas, com o tempo e a prática, começamos a confiar nestas idéias. Na página 81/101; escrevem: “O que antes era pressentimento ou inspiração ocasional, passa a ser um funcionamento normal de nossa mente. Sendo ainda inexperientes e havendo só agora, entrado em contato com Deus, não é provável que estejamos inspirados a toda hora. Poderíamos pagar por esta presunção, com todo tipo de ação e idéias absurdas. No entanto, verificamos que nossos pensamentos passam, elevado. Chegaremos a contar com isso. (Pag 81, pfo 1, lineas 7-16/EB Pag 101. Pfo 2, alíneas 7-15)

Para proteger-nos de ocasiões e idéias absurdas, os autores do Texto Básico nos dizem que devemos provar nossos pensamentos. Em dezembro de 1934, Bill W, nosso co-fundador da cidade de Nova York, foi instruído a provar seus pensamentos e ações usando os princípios do Grupo de Oxford. No quarto parágrafo à página 12/37 de sua história, Bill exclama: “Tinha de por à prova o meu modo de pensar, com o conhecimento intrínseco que agora tinha de Deus. O sentido comum passaria a ser o sentido pouco comum”. (Pag. 12, pfo 4, lineas 1-3/EB Pag 37, pfo 3, lineas 1-3)

Os autores nos explicam na página 65, que devemos provar nossas idéias e ações para separar a nossa vontade da vontade de Deus. Começando na Segunda linha (primeira) do parágrafo, escrevem: “Pusemos cada item a esta prova: Fui egoísta ou não? Pedimos então a Deus que molde nossos ideais e nos ajude a viver à altura deles.” (Pag 56, pfo 2, lineas 2-4) Nota:[Não encontrei esta passagem em Português na nossa edição. A que mais se aproxima esta na página 100, Pfo 4, lineas 1ss]

Prova da vontade própria? Vontade de Deus usada por Alcoólicos Anônimos e Grupo de Oxford

(Prova da vontade própria) (Prova da vontade de Deus)

- Egoísmo Desinteresse
- Desonestidade Honestidade
- Auto-piedade - Pureza

Medo Amor

“Quando tínhamos sido egoístas, faltos de honradez e tínhamos tido medo?”.

(Pag. 63, pfo 2, lineas 3-5; EB Pag. 100, Pfo 4, lineas 1-3)

Egoísmo Desinteresse

Desonestidade Honestidade

Ressentimento Pureza

Medo Amor

“Continuamos vigiando o egoísmo, a desonestidade, o ressentimento e o medo”. (Pag 79, lineas 1-3)

Podemos usar já, seja a Prova de AA de vontade própria ou a do Grupo de Oxford, da vontade de Deus para revisar nossas ações. Se o que temos feito esta baseado no Egoísmo, Desonestidade, Ressentimento e Medo, estas atividades estão embasadas em nós mesmos. Se o que temos feito esta baseado na Honestidade, Pureza, Desinteresse e Amor, estas atividades são

dirigidas por Deus.

Qual é a prova que nos recomendam os autores do Texto Básico? Nos pedem que chequemos o egoísmo, que é um dos componentes da prova de AA de vontade própria.

Assim sendo, seja usando a prova da vontade de Deus do Grupo de Oxford que é: Honestidade, Pureza, Desinteresse e Amor ou a prova da vontade própria de AA que é: Egoísmo, Desinteresse (mais correspondente a Indiferença), Ressentimento e Medo, terão que analisar aquilo que haviam escrito durante a sua meditação matinal.

É dessa forma que se trabalha. Quando tiverem terminado a sua meditação matinal ou seu “Tempo de Quietude”, revisem aquilo que escreveram. Se aquilo que puseram no papel é Honesto, Puro Desinteressado e Amoroso, podem estar seguros de que estas idéias vêm de Deus. Caso contrário, se o que estava escrito é Egoísta, Desonesto, Ressentido e Medroso, podem estar completamente seguros de que estas idéias vêm de vocês mesmos.

Os autores insistem em que nosso Criador dará as respostas a todas as nossas perguntas. E ainda mais, nos revelam como o Espírito do Universo vai responder a nossos pedidos de ajuda. No início da página 81/101; escrevem: “Ao pensar em nosso dia, poderemos enfrentar a indecisão. Talvez não possamos determinar o caminho a ser tomado. Então pedimos a Deus a inspiração, um pensamento intuitivo ou uma decisão. Descontraímo-nos. Não lutamos. Muitas vezes nos surpreende como as respostas certas surgem, depois de experimentar isto por algum tempo.” (Pag 81, pfo 1, lineas 1-7/EB Pag 101, pfo 2, lineas 7

Assim é que Deus nos vai revelar o seu plano a nosso respeito, em forma de inspiração, uma idéia intuitiva ou uma decisão. Se Deus vai-nos prover com orientações de como viver, não acham vocês que seria uma excelente idéia, escrever estas orientações para não esuqecê-las?

Na página 82/102, os autores do Texto Básico nos dizem que devemos deixar de viver sob a nossa vontade própria para poder aprender o plano de Deus para nossas vidas.

“Lembraremos constantemente que não mais estamos dirigindo o espetáculo, dizendo íntima e humildemente, várias vezes por dia “Seja feita a Vossa vontade”. Estaremos, então, muito menos sujeitos ao medo, cólera, inquietação, autopiedade ou a decisões tolas. Seremos muito mais eficientes. Não nos cansaremos tão facilmente, pois não estaremos queimando energia loucamente, como fazíamos quando tentávamos arranjar a vida para satisfazer a nós mesmos.”

“Funciona – funciona realmente.” (Pag 82, pfo 1, alíneas 3-12; pfo 2, alínea 1/EB. Pag 102, pfo 2, lineas 3-11; pfo 3, alínea 1)

Esta é a mais segura garantia: Ação! Por experiência de primeira mão (própria), podemos saber que a direção tem estado trabalhando em nossas vidas sempre, desde que começamos com o nosso diário “Tempo de Quietude.”

Meditação Diária. Nota do tradutor: Direção se refere ao Segundo e Terceiro Passos.

Mas, o que acontece se não recebemos idéias dadas por Deus ou sua direção? Asseguramo-lhes, que isto pode acontecer em qualquer momento. Lembrem, tudo o que “temos é uma cota de suspeição diária, por meio do manutenção de nossa condição espiritual”. Se não recebemos nenhuma orientação, quer dizer que temos trabalho a fazer. Talvez temos seguido trabalhando sob nossa

vontade própria em algumas áreas de nossas vidas, ou, talvez não temos feito as reparações necessárias. Se é este o caso, devemos fazer as ações necessárias para restabelecer nossa relação com nosso Criador. No terceiro (quarto) parágrafo da página 82/102, nos dizem, uma vez mais, que necessitamos da ajuda de Deus: “Nós, alcoólicos, somos indisciplinados. Assim deixamos que Deus nos discipline da maneira simples que acabamos de descrever.”

“Porém não é só isto. É preciso ação e ainda mais ação. “A fé sem as obras é morta”. (Pag. 82, pfo 3, líneas 1-3, pfo 4, líneas 1-2/EB. Pag. 102, pfo 4, líneas 1-3; pfo 5, líneas 1-2)

A oração e a meditação requerem tempo e prática. Se entramos em Ação, receberemos as recompensas – uma vida cheia de saúde, felicidade e serenidade, muito mais pra lá de nossos sonhos fantásticos.

Terminaremos a nossa discussão sobre o Passo Onze com um momento de silêncio para que cada um de nós possa fazer contato com o Espírito do Universo e receber orientação Divina neste momento.

[Um momento de silêncio]

Obrigado, na semana passada, lhes pedimos que meditassem durante a semana e que escrevessem as orientações recebidas. Sabemos que esta é uma questão muito pessoal e que as orientações (inspirações) são normalmente compartilhadas só com outro indivíduo que esteja em comunicação de duas vias com Deus. Mas, lhes pedimos que compartilhem com o Grupo, aquilo que escreveram, para poder mostrar àqueles que talvez estejam céticos, que Deus, em realidade “Se Revela ante nós”.

Quem deseja compartilhar aquilo que escreveu?

[Durante os próximos 10 a 20 minutos, deixar que “padrinhos” e recém chegados compartilhem as suas inspirações]

### **13) Como dar o passo doze**

Passo Doze: Tendo experimentado um despertar espiritual, graças a estes passos, procuramos transmitir esta mensagem aos alcoólicos e praticar estes princípios em todas as nossas atividades.

Agora que temos feito um contato consciente com o Deus de nosso entendimento (concepção), temos recebido o prêmio máximo deste programa – um despertar espiritual. Agora, Deus esta nos guiando por um caminho certo que é verdadeiramente maravilhoso.

Esta experiência de câmbio de vida, para alguns acontece repentinamente, para outros, gradualmente. Vejamos o que mais podemos aprender deste milagroso evento.

Por favor, vão outra vez ao Apêndice II na página 268/179. Este apêndice foi escrito depois da publicação de primeira impressão do “Livro Grande” em 1939. Na primeira edição, no Passo Doze, lia-se : “Tendo conseguido uma experiência espiritual, como resultado deste Passo

Porem, entre os anos transcorridos entre a primeira e a Segunda edição, a palavra “experiência” foi discutida até á exaustão. Eventualmente a palavra “experiência” foi substituída pela palavra “despertar”. Os autores do Texto Básico efetuaram esta modificação para poder incluir àqueles cujas vidas



havia mudado radicalmente, mas lentamente, através do tempo. Muitos de vocês também constarão que este é também o seu caso. Sua vida tem mudado, mas gradualmente em vez de subitamente. Talvez não possam especificar o momento preciso dessa mudança, mas o despertar espiritual ocorreu, de qualquer forma.

Na início da página 268/179, os autores definem o termo “despertar espiritual”. “Os termos “Experiência Espiritual” e “Despertar Espiritual” são usados muitas vezes neste livro, demonstrando através de uma leitura cuidadosa, que a mudança de personalidade necessária para efetuar a recuperação do alcoolismo manifesta-se entre nós de muitas formas diferentes.” (Pag 268, pfo 1, lineas 1-6; pfo 2, lineas 1-5/EB Pag 179, pfo 1, lineas 1-4)

O despertar espiritual, não é outra coisa a não ser um câmbio psíquico, que entre outras coisas, eliminará a nossa obsessão pela bebida.

Assim que, a fulminante experiência de conversão de Bill W. no Hospital Towns, é uma exceção em vez de ser uma regra. Mais adiante, na mesma página 268/179, encontramos a descrição de uma experiência espiritual gradual:

“Entre nossa irmandade de milhares de alcoólicos e que aumenta rapidamente, tais transformações são freqüentes, porem não são a regra. A maioria das nossas experiências são do tipo que o psicólogo William James chamou de “variedade educacional”, pois se desenvolvem devagar através de um período de tempo. Com muita freqüência os amigos do recém-chegado notam a mudança nele antes do que ele mesmo; finalmente, ele nota que se manifesta nele uma mudança profunda na sua reação à vida, e que tamanha mudança dificilmente se teria realizado somente pelo próprio esforço. O que acontece dentro de poucos meses raramente se poderia lograr em anos na base da autodisciplina. Com poucas exceções, nossos membros notam que descobriram um insuspeitado recurso interior que logo identificam com seu próprio conceito de um Poder Superior a eles mesmos”. (Pag. 268, pfo 4, alíneas 1-13, Pag. 269, alíneas 1-2/EB. Pag 179, pfo 4,5 e 6, lineas 1-14)

Como lemos nas seguintes linhas da página 269/179, aprendemos que é tão fácil Ter um despertar espiritual: “A maioria de nós acredita que esta consciência de um Poder Superior ao nosso é a essência da experiência espiritual. Nossos membros mais religiosos a chamam de “consciência de Deus.” (Pag. 269, pfo 1, lineas 1-4/EB Pag. 179, pfo 6, lineas 3-5)

E é tudo. Se vocês têm feito contato com o Deus de seu entendimento e têm começado a escutar suas inspirações, de fato, já tiveram um despertar espiritual.

Felicidades, agora estão vivendo em um “raio de luz do Espírito”.

Mas o despertar espiritual é apenas a primeira parte do Passo Doze. Vejamos o que há para sustentar esta transformação espiritual

O Capítulo 7, é todo ele dedicado em levar a mensagem de Alcoólicos Anônimos a outros. No início da página 83/103, os autores do Texto Básico nos dizem o que devemos fazer para engrandecer nossa nova consciência de Deus: “A experiência prática nos mostra que não há nada melhor, para assegurar nossa imunidade contra a bebida, do que o trabalho intensivo com outros alcoólicos. Quando outras atividades fracassam, esta funciona. É esta nossa décima-Segunda sugestão: Leve esta mensagem a outros alcoólicos! Voce poderá ajudar, quando ninguém puder fazê-lo. Voce conseguirá a confiança deles, quando outros fracassam.” (Pag 83, pfo 1 lineas 1-7/EB. Pag 103, pfo 1 lineas 1-7)

Quando nós trabalhamos com outros, nossas vidas mudam. No segundo parágrafo da página 83/103, os autores manifestam: “Sua vida terá outro sentido. Ver pessoas recuperarem-se, vê-los ajudar aos outros, ver desaparecer a solidão, ver crescer uma irmandade ao redor de voce – eis a experiência que não se deve deixar de Ter. Sabemos que voce não vai querer perder tal oportunidade. O contato freqüente com os ingressantes e os outros membros é a parte resplandecente de nossas vidas.” (Pag. 83, pfo 2, lineas 1-7/EB. Pag. 103, pfo 2, lineas 1-7)

Da página 83 até a página 96 (103 a 114), os autores nos provêm de instruções precisas de como levar a mensagem salvadora de vidas, de recuperação, a outros. Oferecem-nos muitas sugestões de valor, nestas páginas. Por ora, somente vamos ver algumas delas.

Na final da página 83/104, começam com o seguinte aviso: “Quando encontrar um possível membro para Alcoólicos Anônimos, tente saber tudo o que for possível a seu respeito. Se ele não quiser parar de beber, não perca tempo tentando persuadi-lo. Poderá estragar uma futura oportunidade.” (Pag. 83, pfo 4, alinea 1; Pag. 84, lineas 1-3/EB. Pag. 104, pfo 1, lineas 1-5)

Na metade da página 85/105, os autores nos provêm especificamente sobre o que se deve dizer. Primeiro, contamo-lhe a nossa própria história; “Se possível, fale sozinho com ele. No começo, converse em termos gerais. Após algum tempo, vire a conversa para algum aspecto de bebida. Conte-lhe o suficiente a respeito dos seus hábitos, sintomas e experiências com o álcool, para encorajá-lo a falar-lhe. Assim, terá idéia melhor de como proceder.” (Pag 85, pfo. 3, lineas 1-7/EB. Pag 105, pfo 3, lineas, 1-6)

Vejam como é simples. Nas próximas páginas nos são dadas sugestões adicionais sobre o que dizer e o que não dizer – o que fazer e o que não fazer ao passarmos a mensagem do Passo Doze.

Depois, na página 89/108, os autores nos dizem para não desanimarmos se fracassamos em nosso intento. Basicamente, nos dizem que espalhem a semente e sigamos adiante: “Não desanime, se seu candidato não reagir logo. Procure outro alcoólico e tente de novo. Fatalmente encontrará alguém suficientemente desesperado para aceitar avidamente o que você oferece. Nós aprendemos que é perda de tempo ir atrás de um homem que não pode ou não quer trabalhar com voce. Se deixar uma tal pessoa só, ela poderá logo se convencer de que não se recuperará sozinha. Gastar tempo demais numa situação assim é negar a algum outro alcoólico a oportunidade de viver e ser feliz.” (Pag. 89, pfo. 3, lineas 1-10/EB. Pag 108, pfo. 6, lineas 1-10)

Na metade da página 91/111, nos dizem o que fazer a respeito da pessoa que põe uma justificativa trás de outra porque ela não pode ou não consegue parar de beber: “Ele clama por isto ou por aquilo, dizendo que não é capaz de dominar o álcool até suas necessidades materiais serem preenchidas. Bobagem! Alguns de nós sofremos duros golpes para aprender a seguinte verdade: com ou sem emprego, com ou sem esposa, simplesmente não pararemos de beber enquanto dependermos de outras pessoas antes de depender de Deus.”

“Fixe bem na consciência de todo homem a idéia de que poderá se recuperar independentemente de qualquer outra pessoa. A única condição é que confie em Deus e faça a limpeza de seu interior.”

(Pag. 91, pfo. 2, lineas 5-12; pfo 3, lineas 1-4/EB. Pag. 110, pfo 5, llineas6-12; pfo 6, lineas 1-4)

O que pode ser mais simples? Confia em Deus e limpa a tua casa. No primeiro parágrafo da página 93/112, os autores do Texto Básico, nos dizem que nós cremos espiritualmente quando “apadrinhamos” a alguém de nossa irmandade: “Ambos, voce e o novo homem, devem andar passo a passo no caminho do progresso espiritual. Se persistirem, acontecerão coisas maravilhosas. Quando olhamos para o passado reconhecemos as coisas que nos chegaram após nos entregarmos nas mãos de Deus e verificamos que são melhores que quaisquer outras que pudéssemos Ter planejado. Siga os ditames de um Poder Superior e brevemente voce estará vivendo um novo e maravilhoso mundo, não importa quais sejam suas circunstâncias atuais.” (Pag. 93, pfo 1, lineas 1-8/EB. Pag 112, pfo1, lineas1-10)

Deus é nosso “Novo Chefe”. No primeiro parágrafo da página 95/114, os autores, nos dão a descrição de nosso novo trabalho: “Sua função agora é estar no lugar onde melhor possas ser útil aos outros. Por isso nunca hesite em ir a algum lugar, se ali pode ser útil. Não deve titubear em visitar o lugar mais sórdido do mundo nestas condições. Fique nas primeiras filas da vida com estes motivos, e Deus o manterá ileso.” (Pag. 95, pfo 1, lineas 1-5/EB. Pag. 114. Pfo 1, lineas 1-6)

Assim, esta completo o Passo Doze, como esta descrito no Texto Básico. Prestar serviços a outros é essencial para continuar crescendo e mantendo a nossa sobriedade. Tenha em vista que um dos serviços essenciais que podemos fazer, é levar a mensagem aos membros em potencial, através dos Doze Passos, exatamente nestas Reuniões de Principiantes. Cada vez que fazemos isto, aprendemos mais deste programa salvador de nossas vidas e ganhamos conhecimento adicional dentro da inspiração Divina, que é o coração de nossa nova vida.

Quem pode saber, talvez dentro de alguns meses, alguns de voces voltem para dirigir estas reuniões. Como temos descoberto, conduzir estas Reuniões para Principiantes, é um verdadeiro teste do quanto sabemos sobre o “Texto Básico” de Alcoólicos Anônimos.

Agora, tudo o que nos resta, é praticar estes princípios em todas as nossas atividades. Que princípios? – Os Doze Passos de Alcoólicos Anônimos! Estes são os princípios que praticaremos diariamente, pelo resto de nossas vidas. Na página 151/165, os autores do Texto Básico concluem com outra manifestação sobre a importância da inspiração Divina e a necessidade de trabalhar com os outros: “Nossa intenção ao escrever este livro é que: seu conteúdo tenha apenas uma característica de sugestão (Nosso livro procura apenas sugerir). Reconhecemos que sabemos pouco. Deus, porém, revelará cada vez mais a voce e a nós. Pergunte-lhe (Pede), na sua meditação matinal, (que te inspire) o que voce poderá fazer cada dia pelo homem ainda doente. As respostas virão se voce mesmo estiver preparado. Mas, evidentemente, voce não poderá transmitir algo que não tenha. Procure fazer com que sua relação com Ele seja certa, e grandes eventos (coisas) acontecerão a voce e a inúmeros outros. Esta é a Grande Realidade para nós.”

“Entrega-te a Deus, da forma que voce O concebe. Admita suas falhas a Ele e aos seus amigos. Desfaça-se das ruínas do seu passado (limpe os escombros de teu passado). Dê livremente (com largueza) daquilo que voce encontrar (tens encontrado), e une-se a nós. Estaremos com voce na Irmandade do Espírito e, fatalmente, tambem se encontrará com alguns de nós na sua passagem pelo Caminho do Destino Feliz”.

“Que Deus o abençoe e o guarde – até lá.” (Pag. 151, pfo 2, lineas 1-10; pfo. 3, alinea 1-6; pfo 4, alinea 1; EB. Pag 165, pfo 2, lineas 1-9; pfo. 3, lineas 1-7; pfo 4, alinea 1

Vamos encerrar esta sessão lendo um trecho da página 23/48 do Texto Básico. Nós esperamos até agora para compartilhar esta página com vocês porque, fazem quatro semanas, quando começamos esta viagem, talvez não tenham compreendido o que esta escrito aqui. Tendo completado os Doze Passos e tendo conseguido um Despertar Espiritual, agora estamos em condições de ver estas palavras, com um enfoque totalmente novo. Sua vida mudou. Se dão conta de que “Há uma Solução”.

“A quase nenhum de nós agradou a idéia de fazer um exame de consciência, a submissão do orgulho e a confissão dos deslizes, condições que se requerem para que o processo obtenha êxito. Mas vimos que, realmente, deram bons resultados nos outros e comparamos esses resultados com o triste quadro de nossa vida inútil. Quando, então, fomos abordados por essas pessoas que haviam resolvido o problema, não pudemos senão recolher o pequeno fardo de utensílios espirituais que nos ofereciam. Alcançamos, então, um grande pedaço de céu e entramos numa Quarta dimensão de existência jamais sonhada.”

“O grande fato é o seguinte, nem mais nem menos: Temos passado por experiências espirituais profundas e verídicas, as quais revolucionaram nossa atitude ante a vida, ante nossos semelhantes e ante o Universo de Deus. Hoje, o fator primordial de nossa existência é a absoluta certeza de que o nosso Criador penetrou em nossos corações de uma maneira verdadeiramente miraculosa, servindo-se de dons que nunca poderíamos Ter alcançado por nós mesmos.” (Pag. 23, pfo. 3, lineas 1-12, pfo. 4, alinea 1, Pag. 24. Lineas 1-8/EB. Pag. 48, pfo 2, lineas 1-12; pfo. 3, lineas 1-9)

Queremos dar as boas-vindas a cada um de vocês que completaram os Doze Passos à “Quarta dimensão da existência”. Também queremos agradecer-lhes por nos terem dado a oportunidade de sermos seus guias nesta milagrosa viagem espiritual.

Por acaso alguém tem alguma pergunta?

#### 14) Como escutar a Deus

Estas são algumas simples sugestões para aquelas pessoas que tenham o desejo da fazer a experiência. Podes descobrir por ti mesmo a coisa mais importante e prática que jamais poderias aprender com qualquer ser humano – como entrar em contato com Deus.

Tudo de que necessitas é o desejo de tenta-lo honestamente. Toda pessoa que tem feito isto seguida e sinceramente concorda que isto funciona de fato.

Antes de começar, olhe estes pontos fundamentais. São verdadeiros e baseados na experiência de milhões de pessoas.

1. Deus esta vivo. Sempre estava e sempre estará.
2. Deus sabe tudo.
3. Deus pode fazer tudo
4. Deus pode estar em todas as partes – ao mesmo tempo. (Estas são diferenças importantes entre Deus e nós, seres humanos.
5. Deus é invisível – não podemos vê-lo ou toca-lo – Mas Deus esta aqui. Esta contigo, neste momento. Esta a teu lado. Esta ao teu redor. Enche o quarto ou

todo o lugar onde te encontras agora. Agora, Ele esta dentro de ti. Ele esta em teu coração.

6. Deus se preocupa muito por ti. Ele se interessa por ti. Ele tem um plano para a tua vida. Ele tem uma resposta para cada problema e necessidade que se te apresente.

7. Deus te dirá tudo o que necessitas saber. Ele não te dirá sempre tudo o que tu queres saber.

8. Deus te ajudará em tudo o que Ele te pede que faças.

9. Qualquer um pode estar em contato com Deus, em qualquer lugar e a qualquer hora, se as condições são seguidas.

Estas são as condições:

- Estar calmo e tranquilo
- Ouvir
- Ser honesto sobre todas as inspirações que cheguem
- Provar as inspirações para assegurar-se de que venham de Deus
- Obedecer

Assim que, com estes elementos básicos como fundamento, há aqui umas sugestões específicas de como escutar a Deus.

#### 1. Dar-se Tempo

Encontra um lugar e tempo onde possas estar a sós, quieto e sem ser interrompido. Muitas pessoas tem descoberto que cedo, pela manhã, é o melhor momento. Tenha à mão lápis e papel.

#### 2. Relaxar-se

Sente-se em uma posição confortável. Conscientemente relaxe todos os músculos. Perca-te em ti. Não há nenhuma pressa. Não deve haver nenhuma tensão durante estes minutos. Deus não pode chegar a nós se estamos tensos e ansiosos com os nossos compromissos e responsabilidades posteriores.

#### 3. Sintonizar-se

Abre teu coração a Deus. Seja em voz alta ou em silêncio, diga-lhe de forma natural que queres encontrar e realizar Seu plano em tua vida – que queres Sua resposta para o problema ou situação que estas enfrentando neste momento. Sejas específico e claro em teus pedidos.

#### 4. Escutar

Simplemente mantém-te relaxado, quieto e de mente aberta. Deixa que tua mente “se perca”. Deixa que Deus seja aquele que fala. Pensamentos, idéias e impressões começarão a chegar à tua mente e coração. Mantém-te vigilante, alerta e aberto a todas elas.

#### 5. Escreve

Aqui esta a chave de todo o processo. Escreva absolutamente tudo o que venha à tua mente. Tudo! Escrever, é somente o processo de registrar, assim poderás recordar-te mais tarde. Não separe ou classifiques tuas idéias neste momento.

Não digas:

- Esta idéia não é importante;
- Esta é uma idéia ordinária;
- Isto não pode ser uma inspiração;
- Esta não é agradável;
- Esta não pode vir de Deus;
- Isto é somente meu pensamento....., etc

Escreva tudo o que se passa na tua mente:

- Nomes de pessoas
- Coisas por fazer
- Coisas a dizer
- Coisas que estão mal e devem ser corrigidas.

Escreva absolutamente tudo:

- Idéias boas – idéias ruins;
- Idéias agradáveis – idéias desagradáveis;
- Idéias “sagradas” – idéias “profanas”;
- Idéias sensatas – idéias insensatas.

Sê honesto! Escreva absolutamente tudo. Uma idéia vem rápido e mais rápido se vai, a menos que seja capturada e se escreva.

#### 6. Provar

Quando a cascata de idéias diminui, pare. Olhe bem as que escreveu. Nem todas as idéias que temos provem de Deus. Assim é, que temos que provar nossas idéias. É aqui que aquilo que escrevemos, nos ajuda para que possamos olhar essas idéias ou pensamentos.

- a) Estas idéias são completamente honestas, puras, desinteressadas e amorosas?
- b) Estas idéias estão de acordo com nossas obrigações, com nossa família e com nossa pátria?
- c) Estas idéias estão conformes com a nossa compreensão dos ensinamentos de nossa literatura espiritual?

#### 7. Revisar

Quando se esta em dúvida é importante perguntar; o que poderia pensar outra pessoa que esta vivendo a oração de duas vias (mão dupla), sobre determinado pensamento ou ação? Entra mais luz por duas janelas do que por uma. Alguém mais que também quer o plano de Deus para nossas vidas, poderia ajudar-nos a ver mais claro.

Falem sobre o que escreveram. Muitas pessoas fazem isto. Trocam idéias uns com os outros a respeito das idéias que receberam. Este é o segredo da unidade. Sempre há tres lados em todas as perguntas: Teu lado; Meu lado e o Lado Correto. As orientações nos mostram qual é o caminho correto – não quem esta correto, e sim, o que é correto.

#### 8. Obedecer

Saque as idéias que lhe vieram. Voce só poderá estar seguro da direção; indo através dessas idéias. O leme de um barco não guia a este, até que o barco se movimente. Através do obedecer, mui freqüentemente os resultados o convencerão que esta no caminho certo.

#### 9 Não há Recepção?

Parece que não temos nenhuma idéia definida? As orientações de Deus se obtêm livremente, como o ar que respiramos. Se não estou recebendo idéias quando estou escutando, a culpa não é de Deus.

Usualmente é por algo que não tenho feito:

- Há algo em minha vida que não tenho encarado e corrigido;
- Um hábito ou uma indulgência ante a qual não tenho cedido;
- Uma pessoa a quem não perdoei;
- Uma relação equivocada, ante a qual não cedo;
- Uma reparação que não fiz;
- Algo que Deus já me disse e eu não obedeci.

Revise estes pontos, sendo honesto e trate de ouvir outra vez.

## 10. Equívocos

Supondo que cometera um engano e fizera em nome de Deus o que não devia Ter feito. Certamente teremos e cometeremos enganamentos. Somos humanos com muitos defeitos. De qualquer forma, Deus sempre apreciará a nossa sinceridade.

Ele trabalhará em torno e através de cada erro que lhe digamos honestamente. Ele nos ajudará a corrigi-los.

Mas, lembrem-se disto! Algumas vezes quando obedecemos a Deus, pode ser que não agrade a alguém, ou não esteja de acordo. Sendo que haja oposição, nem sempre quer dizer que tens cometido um engano. Quer dizer que a outra pessoa não quer saber aquilo que é correto.

Supondo que deixo de fazer algo que já me foi sugerido e a oportunidade em fazê-lo, já se foi. Só há uma coisa a fazer. Põe-no nas mãos de Deus. Diga-lhe que esta arrependido. Peça-lhe perdão, aceite o seu perdão e comece de novo. Deus é nosso pai – Ele não é uma calculadora impessoal. Ele nos entende muito melhor que nós mesmos.

Resultados?

Nunca aprenderemos o que é nadar, até que caiamos na água e ratemos de nadar. Assim, que nunca saberemos o que é isto até que tratemos de fazê-lo sinceramente.

Toda pessoa que fez isto com honestidade, tem encontrado uma sabedoria, que não vem dele, chega às suas mentes e que um Poder Superior ao poder humano começa a operar em suas vidas. É uma aventura sem fim.

Há um modo de vida, para todos e em qualquer lugar. Qualquer um pode ser tocado por um Deus vivo, em qualquer parte e a qualquer hora, se segue Suas Exigências.

Quando o homem escuta; Deus fala.

Quando o homem obedece, Deus age.

Esta é a lei da oração.

Os planos de Deus para o mundo, vão além, através das vidas das pessoas ordinárias e simples que tem vontade de serem governadas por Ele.....John E. Batterson.