



## **COMPARTILHANDO OS PASSOS**

Hoje é dia de faxina mental!

Vamos jogar fora tudo o que nos prende ao passado, ao mundo das coisas tristes: fotos, cartas, peças de roupas, papéis velhos, quadros... vamos jogar fora, mas principalmente esvaziar nosso coração para recomeçarmos uma vida nova!

Recomeçar é dar uma nova chance a si mesmo! É renovar as esperanças na vida; é acreditar de novo!

Se sofremos muito neste período... foi aprendizado!

Se choramos muito... foi limpeza da alma!

Se sentimos raiva das pessoas... foi para perdoá-las um dia!

Se acreditamos que tudo estava perdido... foi quando teve início nossa melhora! Foi quando pedimos ajuda, admitimos nossa impotência, fizemos as pazes com Deus e entregamos nossa vida aos Seus cuidados!

Chegou a hora de descobriremos nossas deformidades emocionais através do 4º Passo, “limpar a casa”, fazer uma “faxina mental”.

Quantos anos vividos, simplesmente por viver?

Quantos erros cometidos tantas vezes e muitas vezes repetidos?

Quantas lágrimas sentidas e choradas quase sempre às escondidas para ninguém ver ou saber?

Quantas dúvidas deixadas no tempo para se resolver depois ou nunca resolver?

Quantas vezes fingimos alegria, sem o coração estar feliz?

Quantas noites embriagados... varamos na solidão?

Quantas frases foram ditas com palavras desgastadas pelo tempo?

Quantas vezes vivemos apenas para sobreviver...?

É tempo de promovermos uma verdadeira faxina em nosso interior.

Procurar tirar de dentro de nós tudo o que nos causa incômodo: tristeza, mágoa, raiva, ciúme, inveja é o mínimo que podemos fazer por nós mesmos. Com esta limpeza estaremos dando lugar para ali se alojar a alegria, a paz, a coragem, a vontade e o desejo de sermos felizes, pois sendo felizes poderemos colaborar para a felicidade daqueles que amamos.

#### **4º Passo:**

#### **Fizemos minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos.**

“Descobrimos Deformidades Emocionais”

Existem muitas frases ou lemas em A. A. que refletem a sabedoria acumulada no decorrer dos anos. Um dos mais interessantes é: **“Somos tão doentes quanto nossos segredos”**.

Baseando-nos nessa verdade, à medida que vamos revelando nossos segredos ficamos menos doentes, donde deduzimos que o Quarto Passo é o início de um processo de recuperação. Todo esforço despendido nesta tarefa será recompensado.

Ao dar início à prática do Quarto Passo é fundamental termos em mente que Deus, como cada um O concebe, conhece perfeitamente nossa natureza individual. E sabe, também, que não podemos ver a nós mesmos sem a Sua ajuda. Damos início, assim, à nossa parceria com Deus iniciada no Terceiro Passo quando decidimos entregar nossa vida e nossa vontade aos Seus cuidados.

O Quarto Passo parece à primeira vista assustador e muitos recuam diante dele, mas devemos nos lembrar que todos os que estão perto de nós, a começar por Deus, vêem nossas faltas e imperfeições há anos, ou seja, estas falhas só são desconhecidas por nós mesmos. Está na hora de conhecermos estas falhas.

Idéias fundamentais do Quarto Passo:

**Inventário**: relação, registro, balanço, descrição pormenorizada.

**Moral**: é o conjunto de regras e prescrições a respeito do comportamento, de condutas consideradas como válidas, quer de modo absoluto para qualquer tempo ou lugar, quer para grupo ou pessoa determinada, estabelecidas e aceitas por determinada comunidade humana.

**Inventário Moral**: relação de nossas forças e fraquezas.

**Medo**: é com frequência nossa primeira reação a qualquer coisa nova. Enfrentamos qualquer mudança com medo porque nos sentimos ameaçados.

**Orgulho**: conceito muito elevado que alguém faz de si mesmo; amor-próprio exagerado, empáfia, soberba.

Segundo nossa literatura, o medo e o orgulho são os nossos maiores inimigos nesta empreitada. O medo afirma: “Para que fazer inventário?” Ao que o orgulho reforça: “Bobagem. Você já está sem beber mesmo e, além do mais, você é o máximo, sabia?”

Temos que nos esforçar para dobrar esses inimigos. Com um mínimo de coragem nós perceberemos que eles são somente dois guardas imóveis à porta de um palácio; não nos farão nenhum mal, é só passar por eles.

O Quarto Passo é simplesmente uma medida para nos ajudar a colocar toda a nossa vida em perspectiva novamente. Há um ditado em A. A. que diz: “**Não é o que sabemos ou não sabemos, mas o que achamos que é verdade e não é**”. Portanto, vivemos dirigidos por falsas verdades, é chegada a hora de tirarmos as máscaras e nos conhecermos por inteiro, sem medo. Todos já ouvimos falar que “**a verdade nos libertará**” é chegada a hora de conhecermos esta verdade sobre nós mesmos, a qual nos conduzirá a um patamar de vida superior ao que vivíamos até então.

Escrever nossa história num papel é um antigo método de auto conhecimento utilizado por pessoas notáveis, de Santo Agostinho ao físico Pascal, mas escrever esta história, como sugerido na nossa literatura pode ser muito difícil para a maioria de nós, portanto devemos nos lembrar que colocar nosso Quarto Passo

no papel é apenas uma sugestão e não devemos nos auto depreciar por não conseguirmos escrevê-lo como o sugerido nem usar esta dificuldade para abandonar a prática do passo.

Devemos nos lembrar, também que o inventário é moral e não imoral; devemos procurar coisas importantes em nossas memórias, não só fracassos ou eventos que envergonham, como por exemplo, os desvios sexuais. É importante colocar as coisas positivas também.

O Quarto Passo fala que devemos relacionar nossas virtudes, nossas qualidades. E isto nem sempre é uma tarefa fácil. Não é raro ouvirmos de nossos companheiros a seguinte afirmação: “Durante o meu inventário não tive dificuldades em relacionar todos os meus defeitos de caráter. O problema começou quando fui fazer o inventário de meus traços positivos. Fiquei perplexo. Quando conseguia pensar em algo positivo, sentia-me culpado”.

A maioria de nós, e eu, entre esta maioria, gostaríamos que este inventário se resumisse a responder um questionário de múltipla escolha com “xis” no quadrinho vazio. Tipo: “Sou invejoso?” Sim ou Não. E depois de respondidas todas as questões tudo estaria resolvido.

Ah! Que bom se assim o fosse! Pelo menos seria menos penoso. Até a lista dos pecados capitais sugeridas por Bill no livro Os Doze Passos Ed as Doze Tradições são amplamente comentadas entre nós como um modelo acabado de inventário.

Mas terá a simples admissão de possuir todos os pecados capitais como defeitos um bom inventário de Quarto Passo? Penso que não. Seria algo muito superficial e sem profundidade, sem a meticulosidade exigida. Temos que perceber o defeito em alguma situação por nós vivida e como este defeito interferiu na história.

O inventário tem que ser feito em profundidade (minucioso), cada vez mais devemos descer, não devemos jamais ficarmos restritos às lambanças da época das bebedeiras, afinal, isso não é inventário, é simplesmente história. Inventário é algo mais.

Tem de ficar entendido que uma história não é uma vida, é só uma seleção de eventos de uma vida, influenciada pelas crenças da pessoa sobre si mesma e sobre outras pessoas.

Assim, torna-se possível utilizar a história para construir uma nova história com novas crenças. As crenças fazem parte da história; mudando a história, as antigas

crenças são destruídas. Destruindo antigas crenças destruímos antigos fantasmas de nosso passado.

Uma pessoa tem dificuldade de contar sua história quando não pode achar a sua própria voz para descrever suas experiências. A descoberta da própria voz para contar uma história ocorre quando a pessoa é ouvida, validando assim, as próprias percepções de sua realidade, mas isto é assunto para o Quinto Passo.

Agradeço a Deus e a paciência de vocês por mais esta oportunidade de estar me conhecendo.

**Obrigada!**

**(Fonte: Revista Vivência Nº 114 – Rogéria-/Cachoeira do Campo/MG)**

## **4º PASSO**

Hoje é dia de faxina mental!

Vamos jogar fora tudo o que nos prende ao passado, ao mundo das coisas tristes: fotos, cartas, peças de roupas, papéis velhos, quadros... vamos jogar fora, mas principalmente esvaziar nosso coração para recomeçarmos uma vida nova!

Recomeçar é dar uma nova chance a si mesmo! É renovar as esperanças na vida; é acreditar de novo!

Se sofremos muito neste período... foi aprendizado!

Se choramos muito... foi limpeza da alma!

Se sentimos raiva das pessoas... foi para perdoá-las um dia!

Se acreditamos que tudo estava perdido... foi quando teve início nossa melhora! Foi quando pedimos ajuda, admitimos nossa impotência, fizemos as pazes com Deus e entregamos nossa vida aos Seus cuidados!

Chegou a hora de descobrirmos nossas deformidades emocionais através do 4º Passo, “limpar a casa”, fazer uma “faxina mental”.

Quantos anos vividos, simplesmente por viver?

Quantos erros cometidos tantas vezes e muitas vezes repetidos?

Quantas lágrimas sentidas e choradas quase sempre às escondidas para ninguém ver ou saber?

Quantas dúvidas deixadas no tempo para se resolver depois ou nunca resolver?

Quantas vezes fingimos alegria, sem o coração estar feliz?

Quantas noites embriagados... varamos na solidão?

Quantas frases foram ditas com palavras desgastadas pelo tempo?

Quantas vezes vivemos apenas para sobreviver...?

É tempo de promovermos uma verdadeira faxina em nosso interior.

Procurar tirar de dentro de nós tudo o que nos causa incômodo: tristeza, mágoa, raiva, ciúme, inveja é o mínimo que podemos fazer por nós mesmos. Com esta limpeza estaremos dando lugar para ali se alojar a alegria, a paz, a coragem, a vontade e o desejo de sermos felizes, pois sendo felizes poderemos colaborar para a felicidade daqueles que amamos.

#### **4º Passo:**

##### **Fizemos minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos.**

“Descobrimos Deformidades Emocionais”

Existem muitas frases ou lemas em A. A. que refletem a sabedoria acumulada no decorrer dos anos. Um dos mais interessantes é: **“Somos tão doentes quanto nossos segredos”**.

Baseando-nos nessa verdade, à medida que vamos revelando nossos segredos ficamos menos doentes, donde deduzimos que o Quarto Passo é o início de um processo de recuperação. Todo esforço despendido nesta tarefa será recompensado.

Ao dar início à prática do Quarto Passo é fundamental termos em mente que Deus, como cada um O concebe, conhece perfeitamente nossa natureza individual. E sabe, também, que não podemos ver a nós mesmos sem a Sua ajuda. Damos início, assim, à nossa parceria com Deus iniciada no Terceiro Passo quando decidimos entregar nossa vida e nossa vontade aos Seus cuidados.

O Quarto Passo parece à primeira vista assustador e muitos recuam diante dele, mas devemos nos lembrar que todos os que estão perto de nós, a começar por Deus, vêem nossas faltas e imperfeições há anos, ou seja, estas falhas só são desconhecidas por nós mesmos. Está na hora de conhecermos estas falhas.

Idéias fundamentais do Quarto Passo:

**Inventário**: relação, registro, balanço, descrição pormenorizada.

**Moral**: é o conjunto de regras e prescrições a respeito do comportamento, de condutas consideradas como válidas, quer de modo absoluto para qualquer tempo ou lugar, quer para grupo ou pessoa determinada, estabelecidas e aceitas por determinada comunidade humana.

**Inventário Moral**: relação de nossas forças e fraquezas.

**Medo**: é com frequência nossa primeira reação a qualquer coisa nova. Enfrentamos qualquer mudança com medo porque nos sentimos ameaçados.

**Orgulho**: conceito muito elevado que alguém faz de si mesmo; amor-próprio exagerado, empáfia, soberba.

Segundo nossa literatura, o medo e o orgulho são os nossos maiores inimigos nesta empreitada. O medo afirma: “Para que fazer inventário?” Ao que o orgulho reforça: “Bobagem. Você já está sem beber mesmo e, além do mais, você é o máximo, sabia?”

Temos que nos esforçar para dobrar esses inimigos. Com um mínimo de coragem nós perceberemos que eles são somente dois guardas imóveis à porta de um palácio; não nos farão nenhum mal, é só passar por eles.

O Quarto Passo é simplesmente uma medida para nos ajudar a colocar toda a nossa vida em perspectiva novamente. Há um ditado em A. A. que diz: “**Não é o que sabemos ou não sabemos, mas o que achamos que é verdade e não é**”. Portanto, vivemos dirigidos por falsas verdades, é chegada a hora de tirarmos as máscaras e nos conhecermos por inteiro, sem medo. Todos já ouvimos falar que “**a verdade nos libertará**” é chegada a hora de conhecermos esta verdade sobre nós mesmos, a qual nos conduzirá a um patamar de vida superior ao que vivíamos até então.

Escrever nossa história num papel é um antigo método de auto conhecimento utilizado por pessoas notáveis, de Santo Agostinho ao físico Pascal, mas escrever esta história, como sugerido na nossa literatura pode ser muito difícil para a maioria de nós, portanto devemos nos lembrar que colocar nosso Quarto Passo

no papel é apenas uma sugestão e não devemos nos auto depreciar por não conseguirmos escrevê-lo como o sugerido nem usar esta dificuldade para abandonar a prática do passo.

Devemos nos lembrar, também que o inventário é moral e não imoral; devemos procurar coisas importantes em nossas memórias, não só fracassos ou eventos que envergonham, como por exemplo, os desvios sexuais. É importante colocar as coisas positivas também.

O Quarto Passo fala que devemos relacionar nossas virtudes, nossas qualidades. E isto nem sempre é uma tarefa fácil. Não é raro ouvirmos de nossos companheiros a seguinte afirmação: “Durante o meu inventário não tive dificuldades em relacionar todos os meus defeitos de caráter. O problema começou quando fui fazer o inventário de meus traços positivos. Fiquei perplexo. Quando conseguia pensar em algo positivo, sentia-me culpado”.

A maioria de nós, e eu, entre esta maioria, gostaríamos que este inventário se resumisse a responder um questionário de múltipla escolha com “xis” no quadrinho vazio. Tipo: “Sou invejoso?” Sim ou Não. E depois de respondidas todas as questões tudo estaria resolvido.

Ah! Que bom se assim o fosse! Pelo menos seria menos penoso. Até a lista dos pecados capitais sugeridas por Bill no livro Os Doze Passos Ed as Doze Tradições são amplamente comentadas entre nós como um modelo acabado de inventário.

Mas terá a simples admissão de possuir todos os pecados capitais como defeitos um bom inventário de Quarto Passo? Penso que não. Seria algo muito superficial e sem profundidade, sem a meticulosidade exigida. Temos que perceber o defeito em alguma situação por nós vivida e como este defeito interferiu na história.

O inventário tem que ser feito em profundidade (minucioso), cada vez mais devemos descer, não devemos jamais ficarmos restritos às lambanças da época das bebedeiras, afinal, isso não é inventário, é simplesmente história. Inventário é algo mais.

Tem de ficar entendido que uma história não é uma vida, é só uma seleção de eventos de uma vida, influenciada pelas crenças da pessoa sobre si mesma e sobre outras pessoas.

Assim, torna-se possível utilizar a história para construir uma nova história com novas crenças. As crenças fazem parte da história; mudando a história, as antigas



crenças são destruídas. Destruindo antigas crenças destruímos antigos fantasmas de nosso passado.

Uma pessoa tem dificuldade de contar sua história quando não pode achar a sua própria voz para descrever suas experiências. A descoberta da própria voz para contar uma história ocorre quando a pessoa é ouvida, validando assim, as próprias percepções de sua realidade, mas isto é assunto para o Quinto Passo.

Agradeço a Deus e a paciência de vocês por mais esta oportunidade de estar me conhecendo.

**Obrigada!**

**(Fonte: Revista Vivência Nº 114 – Rogéria-/Cachoeira do Campo/MG)**

**Quarto Passo:** - Fizemos minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos.

Os instintos humanos são necessários para a sobrevivência, mas muitas vezes excedem suas funções específicas. A maioria dos problemas existentes decorrem deste excesso. O Quarto passo tem por finalidade levar o alcoolista a perceber como, quando e onde tais excessos provocaram deformidades emocionais, de modo a

ajudá-lo a corrigi-los. A sobriedade e felicidade dependem disso.

Quando a vida é direcionada quase que para um aspecto apenas, como por exemplo,

sexo, busca de segurança, desejo de poder, ocorre um desequilíbrio que compromete a qualidade de vida do indivíduo em questão e das pessoas que o cercam. Os instintos desenfreados seriam a causa básica do beber desenfreado do

alcoolista. O esforço para examiná-los pode levar a reações graves. Alcoolistas que tendem à depressão podem mergulhar em sentimentos de culpa e de auto-repugnância. Podem perder a perspectiva, o que vai impedir que façam o inventário moral.

Indivíduos que tendem ao orgulho ou mania de grandeza podem sentir-se diminuídos

pela sugestão deste inventário. Pensarão que os defeitos de caráter, se é que os têm, foram provocados principalmente pelo álcool, e que um inventário desta natureza será desnecessário. Mais um motivo para evitar um inventário seria que os problemas presentes são causados por outras pessoas, e estas é que deveriam

fazer um inventário moral. Neste momento o padrinho vem em socorro e mostra ao

alcoolista que seus defeitos são semelhantes aos de outras pessoas. Leva-o a perceber que possui valores também.

Com aquelas pessoas que acham que o inventário não é uma necessidade, o padrinho

encontra outra dificuldade, pois o orgulho não permite que reconheça seus defeitos. “O problema é ajudá-las a descobrir uma trinca nas paredes construídas pelo seu ego, através da qual poderão ver a luz da razão” (Os Doze Passos, p. 37).

Os recém-chegados aprendem que precisam ajustar-se às circunstâncias, e não, esperar que ocorra o inverso. Os ressentimentos vingativos, auto-piedade e orgulho descabido também necessitam ser revistos. Quando as primeiras barreiras

são ultrapassadas, o caminho parece tornar-se mais fácil. Começa-se a obter uma

auto-imagem mais objetiva, ou seja, adquire-se uma certa humildade.

Os tipos depressivo e arrogante são tipos extremos de personalidade.

Freqüentemente os alcoolistas situam-se em ambas classificações, e cada qual terá que no inventário verificar quais são os seus defeitos de caráter. Para evitar confusão quanto a estes defeitos, é apresentada a universalmente reconhecida lista dos sete pecados capitais: orgulho, avareza, luxúria, ira, gula, inveja e preguiça. Não por acaso o primeiro da lista é o orgulho, pois é “...o principal fomentador da maioria das dificuldades humanas, o maior empecilho ao progresso verdadeiro (...) Quando a satisfação de nosso instinto pelo sexo, segurança e posição social se torna o único objetivo de nossa vida, então o orgulho entra em cena para justificar nossos excessos” (Os Doze Passos, p. 39).

Estas falhas, por sua vez, geram o medo, que gera outras falhas também.

Orgulho

e medo vêm à tona quando o alcoolista tenta olhar seu interior, e dificultam o inventário. A persistência, no entanto traz uma sensação de alívio indescritível, e uma confiança totalmente nova que são os frutos iniciais deste passo.

Na seqüência surge a dúvida sobre por onde começar e como fazer um inventário bem feito. A sugestão é que se inicie pelas falhas que mais incomodam. O alcoolista poderá examinar sua conduta quanto aos instintos primários de sexo, segurança e vida social. Como sugestão também são apresentadas diversas perguntas sobre problemas nestas três áreas (sexualidade, segurança financeira e

emocional). Os sintomas mais freqüentes a elas relativos são também analisados. Acredita-se que alguns alcoolistas “... farão objeção a muitas perguntas feitas,

por acharem que seus defeitos talvez não tenham sido assim tão flagrantes. (...) um exame consciente é capaz de revelar justamente os defeitos dos quais tratam as perguntas desagradáveis” (Os Doze Passos, p. 43).

O inventário proposto pelo quarto passo deveria ser meticuloso. Para isso, a redação de perguntas e respostas pode ajudar a pensar com clareza e a avaliar com honestidade.

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

**(1) “Fizemos minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos”.**

A essência deste Passo é o autoconhecimento, como poderia mudar sem me conhecer?, nasci e ganhei de presente a vida como qualquer outro ser humano, todos diferentes uns dos outros cultivando em nossas vidas os defeitos de caráter, ninguém na face da terra é perfeito este Passo nos permite descobrir e refletir o que há de certo e errado em nós, de um modo geral o ser humano tende a se desviar cada vez mais da perfeição por causa das próprias necessidades da sociedade, nossos instintos naturais nos levam a isso até para nossa sobrevivência, em A.A. caminhamos por assim dizer na contramão da humanidade, ou seja, tentando nos aperfeiçoar sem a busca da perfeição,

aprimorando nossas qualidades e descartando nossos defeitos ou transformando-os em qualidades. É necessário fazer este “destemido” inventario moral, de preferência escrevendo no papel de nosso próprio punho um histórico de nossa vida, é importante que seja “escrito” pois além de visualizá-lo significa a expulsão e exteriorização do que tanto nos incomodou e carregamos durante muitos anos de nossa vida. Chegou a hora de fazer o ponto sobre nossa vida, é necessário um balancete mesmo se a realidade não é aquelas coisas, o importante é tomar conhecimento de como estamos e como deveríamos estar, não há pressa, temos toda a vida pela frente para nossa reformulação como indivíduos, é uma tarefa para toda a vida, e não tem fim. Sei que por causa de meus instintos bebia e destruía minha vida, não tinha consciência do que estava fazendo porque não me conhecia nem sabia quem eu era, vivia o mundo externo e nunca me preocupei do meu mundo interno, se tivesse me conhecido não teria bebido e destruído a mim mesmo para anestesiar minhas frustrações e depressões, tudo indica que encontrava prazer em me autodestruir. Muitas vezes dissera que bebia por causa dos outros sem reconhecer que o beber exagerado estava inculcado dentro de mim, tanto fazia beber por causa do aumento de salário como porque não tive aumento, por causa do sol e por causa da chuva, porque meu time ganhava ou porque perdia, tudo foi sempre motivo para ser festejado e justificar minhas bebedeiras. Mesmo se achava que bebia por culpa dos outros, não devo deixar de fazer o inventario, com certeza descobrirei o quê causava essa vontade desenfreada de beber. É importante que encare meus defeitos sem medo, aos poucos estarei familiarizado com eles e será mais fácil trabalhá-los ou eliminá-los. Este inventário nos permite recomeçar nossa vida sobre uma base sólida, toda construção depende de um alicerce bem executado. Qualquer comerciante que queira levar seu negocio adiante fará periodicamente um inventario sobre seus produtos ou mercadorias, alguns deverão ser jogados fora ou substituídos seja porque ficaram encalhados sem saída outros porque a data de consumo já venceu, de nada adianta colocar novas e falsas etiquetas, é bom saber em que ponto estão as coisas e estarmos preocupados em gerenciar da melhor maneira possível nosso negocio.

## **A recuperação em 12 passos: Passo 4**

*Quarto passo: Honestidade.*

Nessa honestidade nós temos que incluir aqui uma reavaliação de vida. Como está a minha vida hoje?

Alguns já conhecem a famosa pizza em pedaços: o lado emocional, o lado de relacionamentos que é o lado espiritual dentro dos grupos anônimos, o lado familiar, o lado social e lazer, o lado físico e financeiro e o lado profissional ou escolar. Vejamos agora o quadro de alguém que está em equilíbrio: ele dá atenção a todas as áreas da vida dele de forma proporcional, um pouquinho para cada divisão, é o quadro do ser perfeito, a pessoa perfeita faz isso. Mas como nós não somos perfeitos então qual é o nosso quadro? O lado emocional toma conta de 3/4 em detrimento da área profissional, familiar, social, lazer, física, financeira e a área do relacionamento.

Vocês querem um exemplo de até aonde vai o nosso desequilíbrio emocional? É só notar quem tem cachorro pequeno em casa. Se o familiar estiver a ponto de estourar o cachorro fica quietinho, não dá um latido. Se o dependente chega a sua casa alcoolizado ou drogado, o cachorro é o primeiro a subir em cima da cama da dona ou sair de perto dele. Só nós próprios não percebemos isso.

Então o lado emocional está em detrimento das outras áreas. Qual seria a proposta ideal? Que dentro de grupos nós procurássemos abrir esse leque para chegar próximo a aquele quadro ao quadro anterior da proporcionalidade.

Quando a pessoa não quer uma recuperação, apenas quer aparecer ou fazer de um grupo ou de uma terapia um fato social: "estou em terapia", "estou participando de A.A. / N.A., NARANON / ALANON"; só colocando uma etiqueta no peito e dizendo isso, o que vai acontecer com ele? Recuperação não existe, mais vai existir a criação de uma outra área na vida dele: um vazio. Esse vazio é um vazio existencial, é um vazio que causa desmotivação, é um vazio que provoca um estado depressivo, ele não tem ânimo para nada, fica agressivo, comportamentos idênticos a aquele que está usando - inclusive o familiar. O familiar muitas vezes tem comportamentos mesquinhos (próprios de quem usa drogas): gritar fora de hora, brigar no supermercado, xingar no trânsito, esquecer o que ia fazer..., igualzinho a quem faz uso de álcool/droga, não tem diferença nenhuma.

Por quê? Porque o familiar está se drogando com comportamentos, o familiar adora muitas vezes cutucar a onça com vara curta, criando certos tipos de provocação que é justamente para ela poder ficar / sentir-se um pouquinho acima do dependente, se achar um pouquinho acima: se eu puxar o tapete dele eu subo um degrauzinho. Isso é se drogar com emoções: brigar no supermercado, chutar o cachorro, xingar no trânsito, não saber esperar a fila de restaurante / banco. Estas coisas nós vamos perceber que estão dentro desse vazio. Quando falo desse vazio eu falo do nosso lado de desonestidade para conosco mesmos é que está funcionando.

Então o quarto passo é um inventário moral, é você colocar tudo aquilo que você tem no passado para você se rever. Só que eu não sou só um amontoado de coisas negativas, eu tenho o meu positivo, para isso eu preciso também olhar nesse inventário, para que eu possa dar continuidade a aquilo de positivo que eu tenho..., aprimorar o que tenho de positivo, criar alças resistentes para que eu possa estar carregando um passado, do qual eu me jubile / orgulhe.

Porque um passado de drogadição, um passado de interferência na vida do outro não é um passado de júbilo, é um passado de orgulho o qual muitos estão se orgulhando para poderem continuar o quadro da auto piedade.

Para eu reconhecer todo esse processo, para que eu possa ter condições de estar me avaliando dentro desse processo de inventário, dessa história da minha vida eu preciso de um passo que é de humildade.

Quarto Passo

#### ***4. Fizemos minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos.***

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

Contudo, estes instintos, tão necessários para nossa existência, frequentemente excedem bastante suas funções específicas. Fortemente, cegamente e muitas vezes simultaneamente, eles nos impulsionam, dominam e insistem em dirigir nossas vidas.

Nossos anseios pelo sexo, pela segurança material e emocional, e por posição importante na sociedade, nos tiranizam com freqüência.

Quase deturpados desta forma, os desejos naturais do homem causam-lhe grandes problemas, aliás quase todos o problemas que existem. Nenhum ser humano, por melhor que seja, fica livre destas dificuldades. Quase todo problema emocional grave pode ser considerado como um caso de instintos deturpados. Quando isso acontece, nossas grandes qualidades naturais, os instintos, tornam-se empecilhos físicos e mentais.

O Quarto Passo representa nosso esforço enérgico e meticuloso para descobrir quais foram, e são, esses obstáculos em cada um de nós. Queremos descobrir exatamente como, quando e onde nossos desejos naturais nos deformaram. Queremos olhar de frente a infelicidade que isto causou aos outros e a nós mesmos.

Descobrimo quais são nossas deformidades emocionais, podemos nos encaminhar em direção à correção delas.

Sem um esforço voluntário e persistente para lograr isso, haverá pouca sobriedade e felicidade para nós. Sem um minucioso e destemido inventário moral, a maioria de nós verificou que a fé que realmente funciona na vida diária permanece fora de alcance.

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

## **ORAÇÃO PARA O QUARTO PASSO**

Querido DEUS .Fui eu que fiz uma confusão da minha vida. Fiz, mas não consigo desfazer. Os erros são meus e começarei um minucioso e destemido inventário. Anotarei os meus desacertos, mas também incluirei o que é bom. Rogo-TE a força para completar a tarefa.

## **FIZEMOS UM PROFUNDO E DESTEMIDO INVENTÁRIO MORAL DE NÓS MESMOS.**

O Propósito de um profundo e destemido inventário moral é arrumar a confusão e a contradição de nossas vidas, para que possamos descobrir quem realmente somos. Estamos começando uma nova maneira de viver e precisamos nos livrar da carga e das armadilhas que nos controlavam e impediam nosso crescimento.

À Medida que nos aproximamos deste passo, a maioria de

nós teme que haja um monstro dentro de nós que, se for libertado, irá nos destruir. Este medo pode nos levar à adiar o nosso inventário ou pode nos impedir totalmente de dar este passo crucial. Descobrimos que o medo é a falta de fé, e encontramos um DEUS amoroso e pessoal à quem podemos recorrer. Não precisamos mais ter medo.

Fomos mestres em auto-engano e racionalizações.

Escrevendo o nosso inventário, podemos superar estes obstáculos. Um Inventário escrito vai desvendar partes do nosso subconsciente, que permanecem escondidas, quando apenas pensamos ou falamos sobre quem somos. Quando está tudo no papel, é muito mais fácil ver a nossa verdadeira natureza, e muito mais difícil negá-la. A auto-avaliação honesta é uma das chaves da nossa nova maneira de viver. Vamos encarar os fatos: quando usávamos, nós não éramos honestos conosco. Começamos à ser honestos conosco, quando admitimos que a dependência nos derrotou e que precisamos de ajuda. Levou muito tempo para admitirmos que estávamos derrotados. Descobrimos que não nos recuperamos física, mental e espiritualmente da noite para o dia. O Quarto Passo vai nos ajudar na nossa preparação. A Maioria de nós descobriu que não éramos nem tão terríveis nem tão maravilhosos quanto imaginávamos. Ficamos surpresos por descobrir que temos coisas boas no nosso inventário. Qualquer pessoa que esteja à algum tempo no programa e que tenha praticado este passo vai dizer que o Quarto Passo foi um momento decisivo em sua vida.

Alguns de nós cometeram o erro de chegar ao Quarto Passo como se fosse uma confissão de como somos horríveis, como somos maus. Nesta nova maneira de viver, um porre de sofrimento emocional pode ser perigoso. Não é este o propósito do Quarto Passo. Estamos tentando nos livrar de uma vida de padrões velhos e inúteis. Damos o Quarto Passo para crescer e ganhar força e discernimento. Podemos abordar o Quarto Passo de várias maneiras.

Os Três primeiros Passos são a preparação necessária para se ter fé e coragem para escrever um inventário minucioso e destemido. É aconselhável repassarmos os três primeiros passos com um padrinho ou uma madrinha antes de começarmos. A Nossa compreensão destes passos nos



deixa à vontade. Nós nos damos o privilégio de nos sentirmos bem com o que estamos fazendo. Estivemos nos debatendo por muito tempo, sem chegar à lugar nenhum. Começamos agora o Quarto Passo e abrimos mão do medo.

Simplesmente escrevemos o melhor que pudemos no momento.

Precisamos pôr um ponto final no passado, e não nos agarrar à ele. Queremos encarar o nosso passado de frente, vê-lo como ele realmente foi e libertá-lo para podermos viver hoje.

Para a maioria de nós, o passado era um fantasma no armário. Temíamos abrir aquele armário, com medo do que o fantasma pudesse fazer. Não temos que olhar para o passado sozinhos. Agora, nossas vontades e nossas vidas estão nas mãos do nosso PODER SUPERIOR.

Parecia impossível escrever um inventário completo e honesto. E era, enquanto estivéssemos trabalhando com o nosso próprio poder. Fizemos alguns momentos de silêncio antes de escrever e pedimos força para sermos destemidos e profundos.

No Quarto Passo, começamos à entrar em contato conosco. Escrevemos sobre as nossas deficiências, tais como culpa, vergonha, remorso, auto piedade, deslealdade, ressentimento, raiva depressão, frustração, confusão, solidão, ansiedade, desesperança, fracasso, medo e negação.

Escrevemos aquilo que nos incomoda aqui e agora. Temos a tendência de pensar negativamente e, escrevendo, temos a possibilidade de olhar mais positivamente para o que está acontecendo.

As Qualidades tem de ser consideradas, se quisermos Ter um quadro mais completo e correto de nós mesmos. Isto é muito difícil para a maioria de nós, pois é difícil aceitar que temos boas qualidades. No entanto, todos temos qualidades, muitas delas recém encontradas no programa, tais como estar limpo, ter mente aberta, consciência de DEUS, honestidade com os outros, aceitação, ação positiva, partilhar, Ter boa vontade, coragem, fé, carinho, gratidão, gentileza e generosidade. Nossos inventários geralmente incluem os relacionamentos.

Examinamos nossa atuação passada e nosso comportamento presente, para ver o que queremos manter e

o que queremos descartar. Ninguém está nos forçando a desistir da nossa própria miséria. Este passo tem fama de ser difícil, na realidade, ele é bastante simples.

Escrevemos o nosso inventário sem pensar no Quinto Passo. Trabalhamos o Quarto Passo como se não existisse o Quinto. Podemos escrever à sós ou perto de outras pessoas, como for mais confortável para nós. Podemos escrever muito ou pouco, o quanto for necessário. Alguém com experiência pode nos ajudar. O importante é escrevermos um inventário moral, honesto e sincero. Se a palavra moral o incomodar, podemos chamá-lo de inventário do positivo/negativo. A maneira de escrever um inventário é escrevê-lo! Pensar à respeito do inventário, falar sobre ele, teorizar sobre o inventário, não faz dele um inventário escrito. Nós nos sentamos com um bloco, pedimos orientação, pegamos a caneta e começamos à escrever. Qualquer coisa em que pensamos é material para o inventário. Quando percebemos o pouco que temos à perder e o quanto temos à ganhar, começamos este passo.

Um método prático é saber que podemos escrever de menos, mas nunca escreveremos demais. O Inventário vai se ajustar ao indivíduo. Talvez pareça difícil ou doloroso. Pode parecer impossível. Podemos temer que o contato com os nossos sentimentos vá detonar uma insuportável reação em cadeia de dor e pânico. Podemos querer evitar um inventário por medo de fracasso. Quando ignoramos nossos sentimentos, a tensão é demais para nós. O medo do confronto iminente é tão grande que ultrapassa o nosso medo do fracasso.

O Inventário torna-se um alívio, pois a dor de fazê-lo é menor do que a dor de não fazê-lo. Aprendemos que a dor pode ser um fator que motiva a recuperação. Portanto, torna-se inevitável encará-la. Todo tema de reuniões de passos parece ser o Quarto Passo ou o inventário diário. Através do processo de inventário, somos capazes de lidar com todas as coisas que se possam acumular. Quanto mais vivemos o nosso programa, mais parece que DEUS nos coloca em situações onde surgem questões. Quando as questões surgem, escrevemos sobre elas. Começamos à apreciar nossa recuperação, porque temos uma maneira de resolver a vergonha, a culpa ou o ressentimento.

O Estresse acumulado dentro de nós é liberado. Ao escrever, vamos abrir a tampa da nossa panela de pressão. Decidimos se queremos servir o que tem dentro, colocar a tampa de volta, ou jogar fora. Não precisamos mais nos cozinhar dentro dela.

Sentamos com papel e caneta e pedimos ajuda ao nosso DEUS, para que nos revele os defeitos que nos causaram dor e sofrimento. Rogamos coragem para sermos destemidos e profundos, e para que o inventário possa nos ajudar à colocar nossas vidas em ordem. Quando rezamos e agimos, sempre conseguimos melhora resultado.

Não vamos ser perfeitos. Se fossemos perfeitos, não seríamos humanos. O importante é que façamos o nosso melhor.

Usamos as ferramentas à nossa disposição e desenvolvemos a capacidade de sobreviver às nossas emoções. Não queremos perder nada do que ganhamos; queremos continuar no programa. A Nossa experiência demonstra que nenhum inventário, por mais profundo e completo, terá qualquer efeito duradouro se não for seguido prontamente por um Quinto Passo igualmente completo.

#### **PASSO 4**

***Fizemos um minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos.***

#### **Saindo do Esconderijo – Gênesis 3.6-13**

Muitos passaram a sua vida num estado de esconderijo, envergonhado de quem são no seu interior. Quem sabe tentemos nos esconder por levarmos vida ambígua, pelo uso de drogas ou outras adicções para nos sentir como os outros ou nos colocar de maneira arrogante as coisas que escondíamos, inclusive de nós próprios.

Depois que Adão e Eva desobedeceram a Deus, “se esconderam dele, no meio das árvores. Mas o SENHOR chamou o homem e perguntou: ‘Onde é que você está?’ ‘O homem respondeu’: Eu ouvi a tua voz quando estavas passeando pelo jardim, e fiquei com medo porque estava nu. Por isso me escondi.”(Gênesis 3.8-10) Desde então, seres humanos têm se acobertado e escondido!

Jesus confrontou vigorosamente os líderes religiosos por causa da hipocrisia deles. A palavra *hipócrita* descreve uma pessoa que pretende ter virtudes ou qualidades que na realidade não tem. Certa vez, Jesus disse a esses líderes: *“Ai de vocês, mestres da Lei e fariseus, hipócritas! Pois vocês lavam o copo e o prato por fora, mas por dentro estes estão cheios de coisas que vocês conseguiram pela violência e pela ganância... Lave primeiro o copo por dentro, e então a parte de fora também ficará limpa!”* (Mateus 23.25-26)

Quando a pessoa verdadeira do nosso interior sai do esconderijo, teremos de encarar alguma outra sujeira! Fazer esse inventário é uma boa maneira de lavar o interior; uma parte dessa lavagem pode envolver um banho de lágrimas na nossa vida. Somente destapando as partes escondidas é que seremos capazes de mudar o exterior da pessoa, inclusive nossos comportamentos adictivos/compulsivos.

### **Enfrentando a Tristeza – Neemias 8.7-10**

A maioria de nós hesita em realizar um inventário pessoal honesto. São inúmeras as racionalizações e as desculpas para se evitar esse passo. A razão desse procedimento está no fato de sabermos que há uma enorme dose de tristeza à nossa espera, e tememos a dor que o enfrentamento da tristeza causará.

Os exilados judeus que retornaram a Jerusalém após o cativeiro babilônico tinham perdido o contato com Deus. Durante o exílio, não tinham recebido o ensino das leis de Deus e, conseqüentemente, não as praticaram. Após a reconstrução do muro da cidade e do Templo, os sacerdotes congregaram o povo para ler o Livro da lei. O povo sentiu-se sobrecarregado de tristeza e começou a chorar porque sua vida estava longe de conformar-se com a Palavra de Deus.

Os sacerdotes disseram ao povo: *“Este dia é sagrado para o SENHOR, nosso Deus, e por isso vocês não devem se lamentar nem chorar. Vão agora para casa e façam uma festa. Repartam a sua comida e o seu vinho com quem não tiver nada preparado. Este dia é sagrado para o nosso Deus; portanto, não fiquem tristes. A alegria que o SENHOR dá fará com que vocês fiquem fortes”*(Neemias 8.9-10). Para o dia seguinte, marcaram a Festa das Barracas, uma festa judaica exigida que comemorava o escape dos israelitas da escravidão do Egito e o cuidado proporcionado por Deus enquanto peregrinavam pelo deserto.

Quando avançamos para enfrentar a dor e a tristeza de realizar um inventário moral, necessitamos da alegria do SENHOR” para nos dar força. Essa alegria vem do reconhecimento, até mesmo da celebração da habilidade de Deus

de nos resgatar da escuridão e cuidar de nós ao transformarmos a tristeza e nos dirigirmos para uma nova forma de vida.

### **Confissão – Neemias 9.1-3**

Ao fazermos nosso inventário moral, provavelmente faremos uma lista de nossos hábitos destrutivos, das nossas falhas de caráter, dos erros cometidos, das consequências de escolhas erradas com as quais convivemos agora e dos danos que causamos a outras pessoas. É semelhante a revirar todo o lixo de nosso passado. Isso é doloroso, mas é procedimento necessário para jogar fora os hábitos e comportamentos deteriorados. Se não lidarmos com eles, certamente arruinarão todo o resto de nossa vida.

Os exilados judeus que retornaram do exílio “confessaram os seus pecados.” Essa frase diz muito. A ideia da confissão envolve não apenas assumir os nossos pecados, mas também inclui sentir verdadeira tristeza por causa dos mesmos. Pecados são ofensas contra Deus, inclusive toda e qualquer transgressão contra a vontade dele. A sequência natural da verdadeira confissão, após assumirmos nossos pecados e lamentá-los perante Deus, é abandoná-los. A confissão dos israelitas nos serve de modelo a seguir ao realizarmos nosso inventário moral. Podemos listar as ocasiões em que ocorreram nossas ofensas, nossos hábitos destrutivos e as consequências que causamos em nossa vida e na vida de outros. Então, depois de nos responsabilizarmos por todo o lixo, podemos “jogá-lo na lixeira.”

Na sua confissão, os israelitas assumiram, lamentaram e, então, descartaram seus pecados. Após isso, estavam melhor habilitados a fazer um novo começo. Nós podemos “assumir” o lixo em nossa própria vida ao nos responsabilizarmos pessoalmente por escolhas feitas e ações praticadas. Podemos “lamentar” os pecados permitindo-nos chorar. Podemos “descartar” os pecados deixando-os para trás e direcionando-nos para o futuro.

### **Influência Familiar - Neemias 9.34-38**

Nossa família de origem teve influência sobre o que somos hoje. Alguns de nós imaginam que nossa família foi ou é quase perfeita. Outros entre nós talvez queriam evitar a responsabilidade por suas ações culpando sua família. Seja qual for o caso, quando pensamos a respeito de nossa própria vida, também precisamos lidar com nossa família e os efeitos causados por seus membros sobre nós até o dia de hoje.

É dito a nós que os judeus que retornaram do exílio confessaram “os pecados que eles e os seus antepassados haviam cometido”(Neemias 9.2). Acusaram seus antepassados pelo cativeiro e pela situação difícil que enfrentavam. Eles disseram: Nossos antepassado não “se arrependeram das suas más ações. E agora nós somos escravos na terra que nos deste, esta terra boa que nos alimenta. Aquilo que a terra produz vai para os reis que puseste para nos fazer sofrer por causa dos nossos pecados. Eles fazem o que querem conosco e com o nosso gado, e nós estamos profundamente aflitos” (Neemias 9.35-37).

Está certo admitir a verdade da causa que nos levou ao cativeiro. Isso pode envolver os erros cometidos por nossos pais ou outros membros da família. É perfeitamente correto expressar nossa raiva e ressentimento em relação ao que tudo isso causou em nossa vida. Tudo isso é parte do quadro real. No entanto, não é certo usar isso como desculpa por nossas escolhas erradas ou para permanecermos em cativeiro. Nossos parentes podem ser parcialmente responsáveis por estarmos na situação atual, mas nós somos responsáveis pela locomoção própria e da nossa família para uma situação melhor.

### **Apontando o Dedo – Mateus 7.1-5**

É provável que tenha havido momentos nos quais ignora-mos os nossos pecados e problemas e apontado o dedo para alguém. Talvez não estejamos em sintonia com os nossos assuntos internos porque ainda estamos culpando outros pelas nossas decisões morais. Ou, talvez, evitemos um auto-exame fazendo inventários morais das pessoas que nos rodeiam.

Quando Deus perguntou a Adão e Eva sobre o pecado deles, eles apontaram o dedo para outro. “*Aí Deus perguntou: É quem foi que Ihe disse que você estava nu? Por acaso você comeu a fruta da árvore que eu o proibi de comer?*” O homem disse: *‘A mulher que me deste para ser minha companheira me deu a fruta, e eu comi.’* Então o SENHOR Deus perguntou à mulher: *‘Por que você fez isso?’* A mulher respondeu: *‘A cobra me enganou e eu comi.’*”(Gênesis 3.11-13). Culpar os outros como primeira tática de defesa parece ser próprio da natureza humana.

Também podemos fugir dos nossos problemas avaliando e criticando os outros. Jesus nos disse: *“Por que é que você vê o cisco que está no olho do seu irmão e não repara na trave de madeira que está no seu próprio olho? Hipócrita! Tire primeiro a trave que está no seu olho e então poderá ver bem para tirar o cisco que está no olho do seu irmão.”*(Mateus 7.3,5).

Enquanto praticamos esse passo, devemos lembrar, constantemente, que esse é um tempo de auto-exame. Devemos cuidar para não culpar e examinar a vida de outros. No futuro, haverá oportunidade para ajudar outros, depois que nos tornarmos responsáveis pela nossa própria vida.

### **Tristeza Construtiva – 2 Coríntios 7.8-11**

Todos temos de lutar contra a tristeza. Podemos tentar escondê-la ou ignorá-la. Podemos afogá-la rendendo-nos à nossa adicção; ou lidemos com ela de maneira racional para não senti-la. Mas a tristeza fará parte do processo ao fazer o inventário.

Nem sempre a tristeza é algo ruim para nós. O apóstolo Paulo tinha escrito uma Carta aos crentes Coríntios. Essa Carta provocou muita tristeza porque confrontou os coríntios com algo errado que estavam fazendo. A princípio, ficou com pena, pensando que os tinha machucado, mas, depois, disse: *“Mas agora estou alegre, não porque vocês ficaram tristes, mas porque aquela tristeza fez com que vocês se arrependessem. Aquela tristeza foi usada por Deus, e assim nós não causamos nenhum mal a vocês. Pois a tristeza que é usada por Deus produz o arrependimento que leva a salvação; e nisso não há motivo para alguém ficar triste. Mas as tristezas deste mundo produzem a morte. Vocês suportaram a tristeza da maneira que agrada a Deus... Em tudo isso vocês mostraram que não tiveram nenhuma culpa naquele caso.”* (2 Coríntios 7.9-11)

Jeremias disse: *“Ele pode fazer a gente sofrer, mas também tem compaixão porque o seu amor é imenso. Não é com prazer que ele nos causa sofrimento ou dor.”* (Lamentações 3.32-33)

A aflição dos coríntios foi boa, pois foi produto de uma honesta avaliação interna e não de uma mórbida autocondenação. Podemos aprender a aceitar nossa tristeza como um aspecto positivo da recuperação e não como um castigo.

### **Inventário Para a Recuperação - Apocalipse 20.11-15**

É possível que não desejemos fazer um inventário moral da nossa vida, é normal que quiramos evitar um exame pessoal. Mas, no fundo, provavelmente, sintamos que chegará um dia em que teremos de encarar a verdade sobre nós e sobre a nossa vida.

A Bíblia nos diz que virá o dia quando será feito um inventário da vida de cada pessoa. Ninguém poderá se esconder. Na visão de João, ele viu *“um grande trono branco e aquele que está sentado nele. A terra e o céu fugiram da sua*

*presença e não foram visto mais. Vi também os mortos, tanto os importantes como os humildes, que estavam de pé diante do trono. Foram abertos livros, e também foi aberto outro livro, o Livro da Vida. Os mortos foram julgados de acordo com o que cada um havia feito, conforme estava escrito nos livros.... Quem não tinha o seu nome escrito no Livro da Vida foi jogado no lago de fogo.”* (Apocalipse 20.11-12,15)

É melhor fazer agora o nosso inventário moral terrestre para que possamos estar preparados para o que virá. Toda pessoa cujo nome estiver escrito no Livro da Vida será salva, incluindo todas aquelas pessoas cujos pecados tenham sido expiados pela morte de Jesus. Os que rejeitaram a oferta divina de misericórdia serão julgados segundo as suas obras registradas “nos livros”. Ninguém passará nossa prova! Talvez, agora, seja um bom momento para nos assegurar de que o nosso nome esteja no livro correto. Saber que os nossos pecados estão cobertos pelo perdão de Deus pode nos ajudar a examinar a nossa vida sem temor e com sinceridade.

## **4º PASSO**

### **Fizemos minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos.**

Os instintos humanos são necessários para a sobrevivência, mas muitas vezes excedem suas funções específicas. A maioria dos problemas existentes decorrem deste excesso. O Quarto passo tem por finalidade levar o alcoolista a perceber como, quando e onde tais excessos provocaram deformidades emocionais, de modo a ajudá-lo a corrigi-los. A sobriedade e felicidade dependem disso.

Quando a vida é direcionada quase que para um aspecto apenas, como por exemplo, exo, busca de segurança, desejo de poder, ocorre um desequilíbrio que compromete a qualidade de vida do indivíduo em questão e das pessoas que o cercam. Os instintos desenfreados seriam a causa básica do beber desenfreado do alcoolista. O esforço para examiná-los pode levar a reações graves. Alcoolistas que tendem à depressão podem mergulhar em sentimentos de culpa e de auto-repugnância. Podem perder a perspectiva, o que vai impedir que façam o inventário moral.

Indivíduos que tendem ao orgulho ou mania de grandeza podem sentir-se diminuídos pela sugestão deste inventário. Pensarão que os defeitos de caráter, se é que os têm, foram provocados principalmente pelo álcool, e que um inventário desta natureza será desnecessário. Mais um motivo para evitar um



inventário seria que os problemas presentes são causados por outras pessoas, e estas é que deveriam fazer um inventário moral. Neste momento o padrinho vem em socorro e mostra ao alcoolista que seus defeitos são semelhantes aos de outras pessoas. Leva-o a perceber que possui valores também. Com aquelas pessoas que acham que o inventário não é uma necessidade, o padrinho encontra outra dificuldade, pois o orgulho não permite que reconheça seus defeitos. “O problema é ajudá-las a descobrir uma trinca nas paredes construídas pelo seu ego, através da qual poderão ver a luz da razão” (Os Doze Passos, p. 37).

Os recém-chegados aprendem que precisam ajustar-se às circunstâncias, e não, esperar que ocorra o inverso. Os ressentimentos vingativos, auto-piedade e orgulho descabido também necessitam ser revistos. Quando as primeiras barreiras são ultrapassadas, o caminho parece tornar-se mais fácil. Começa-se a obter uma auto-imagem mais objetiva, ou seja, adquire-se uma certa humildade. Os tipos depressivo e arrogante são tipos extremos de personalidade.

Freqüentemente os alcoolistas situam-se em ambas classificações, e cada qual terá que no inventário verificar quais são os seus defeitos de caráter. Para evitar confusão quanto a estes defeitos, é apresentada a universalmente reconhecida lista dos sete pecados capitais: orgulho, avareza, luxúria, ira, gula, inveja e preguiça. Não por acaso o primeiro da lista é o orgulho, pois é “...o principal fomentador da maioria das dificuldades humanas, o maior empecilho ao progresso verdadeiro (...) Quando a satisfação de nosso instinto pelo sexo, segurança e posição social se torna o único objetivo de nossa vida, então o orgulho entra em cena para justificar nossos excessos” (Os Doze Passos, p. 39).

Estas falhas, por sua vez, geram o medo, que gera outras falhas também. Orgulho e medo vêm à tona quando o alcoolista tenta olhar seu interior, e dificultam o inventário. A persistência, no entanto traz uma sensação de alívio indescritível, e uma confiança totalmente nova que são os frutos iniciais deste passo.

Na seqüência surge a dúvida sobre por onde começar e como fazer um inventário bem feito. A sugestão é que se inicie pelas falhas que mais incomodam. O alcoolista poderá examinar sua conduta quanto aos instintos primários de sexo, segurança e vida social. Como sugestão também são apresentadas diversas perguntas sobre problemas nestas três áreas (sexualidade, segurança financeira e emocional). Os sintomas mais freqüentes a elas relativos são também analisados.

Acredita-se que alguns alcoolistas “... farão objeção a muitas perguntas feitas, por acharem que seus defeitos talvez não tenham sido assim tão flagrantes. (...) um

exame consciente é capaz de revelar justamente os defeitos dos quais tratam as perguntas desagradáveis” (Os Doze Passos, p. 43).

O inventário proposto pelo quarto passo deveria ser meticuloso. Para isso, a redação de perguntas e respostas pode ajudar a pensar com clareza e a avaliar com honestidade.

## **LIBERTAÇÃO DA CULPA**

**No tocante às outras pessoas, tivemos de eliminar a palavra “culpa” de nosso vocabulário e de nossos pensamentos.**

Quando me tornei disposto a aceitar minha própria condição de impotência, comecei a perceber que culpar a mim mesmo por todos os problemas na minha vida poderia ser uma viagem para dentro de mim mesmo, de volta para a desesperança. Pedindo ajuda e escutando profundamente as mensagens contidas nos Passos e Tradições do programa, foi possível mudar essas atitudes que atrasam minha recuperação. Antes de ingressar em A. A. eu desejava tanto a aprovação de pessoas importantes, que estava disposto a me sacrificar, bem como os outros, para ganhar posição social. Invariavelmente eu tinha muitos desgostos. No programa encontrei verdadeiros amigos que me amam, me entendem e procuram ajudar-me a aprender a verdade sobre mim mesmo. Com a ajuda dos Doze Passos, sou capaz de construir uma vida melhor, livre da culpa e da necessidade de auto-justificação.

## **OLHANDO DENTRO**

**Fizemos minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos.**

O Quarto Passo é um esforço vigoroso e cuidadoso para descobrir em cada um de nós quais eram e quais são nossos defeitos. Desejo descobrir exatamente como, quando e onde meus desejos naturais se deformaram. Desejo olhar honestamente a infelicidade que isto causou aos outros e a mim. Descobrendo quais são as minhas deformidades emocionais, posso corrigi-las. Sem um esforço persistente e boa vontade para fazer isto, haverá pouca sobriedade ou contentamento para mim.

Necessito ter um conhecimento claro e seguro de mim mesmo para resolver emoções confusas. Tal percepção não acontece da noite para o dia e nenhuma autoconsciência é permanente.

Todos têm capacidade para crescer e para se conhecer através de um encontro honesto com a realidade. Quando não evito os problemas mas os enfrento diretamente, sempre tentando resolvê-los, eles se tornam poucos.

## **CONSTRUINDO O CARÁTER**

**Exigir dos outros excessiva atenção, proteção e amor, só pode despertar a dominação ou a revolta...**

Quando descobri minha necessidade de aprovação no Quarto Passo, não pensava considerá-la como um defeito de caráter.

Preferia pensar que era uma qualidade vantajosa (o desejo de agradar as pessoas). Rapidamente me mostraram que esta “necessidade” pode ser paralisante. Hoje ainda gosto de obter a aprovação dos outros, mas não estou mais disposto a pagar o preço que costumava para consegui-la. Não me curvo mais como uma rosca para conseguir que os outros gostem de mim. Se consigo a sua aprovação, isto é muito bom; mas se não, eu sobreviverei sem ela. Sou responsável por falar o que considero ser a verdade, não o que penso que os outros possam querer ouvir.

Similarmente, meu falso orgulho me mantinha demasiadamente preocupado com minha reputação. Desde então, sendo iluminado pelo programa de A. A., minha intenção é melhorar o meu caráter.

## **ACEITAR QUE SOMOS HUMANOS**

**Finalmente vimos que o inventário deveria ser nosso, não de outra pessoa. Assim, admitimos nossos defeitos honestamente e nos dispusemos a colocar estes assuntos em ordem.**

Por que é tão difícil para o alcoólico aceitar responsabilidade?

Costumava beber devido às coisas que as outras pessoas faziam para mim. Quando vim para A. A. me falaram para ver em que havia me equivocado. O que tinha eu a ver com todos estes diferentes assuntos? Quando simplesmente aceitei que eu tinha uma parte neles, fui capaz de colocá-los no papel e vê-los como eram: coisas humanas.

Não esperava ser perfeito! Fiz erros antes e farei novamente. Ser honesto a respeito deles permitiu-me aceitá-los – e aceitar a mim mesmo – bem como aqueles com quem tinha diferenças.

A partir de então, a recuperação está cada vez mais próxima de mim.

## **IRMANDADE VERDADEIRA**

**Em nenhuma ocasião procuramos ser um membro da família, um amigo entre amigos, um trabalhador a mais em nossa empresa, ou um membro útil da sociedade. Sempre nos esforçamos para chegar até o topo do morro, ou então para nos escondermos à sombra dele. Este comportamento egoísta impedia uma relação de companheirismo com nossos semelhantes. Da verdadeira fraternidade pouco conhecíamos.**

Esta mensagem contida no Quarto Passo foi a primeira que ouvi alta e clara: antes disso eu não havia visto descrito em letras de imprensa! Antes de chegar em A. A. Não conhecia nenhum lugar que pudesse me ensinar a ser uma pessoa entre as pessoas. Desde a minha primeira reunião vi pessoas fazendo isso e eu desejava o que elas tinham. Uma das razões pelas quais hoje sou um alcoólico sóbrio e feliz, é que estou aprendendo a mais importante lição.

## **UMA VISITA POR DENTRO**

**Queremos descobrir exatamente como, quando e onde nossos desejos naturais nos deformaram. Queremos olhar defronte a infelicidade que isto causou aos outros e a nós mesmos. Descobrimos quais são nossas deformidades emocionais, podemos nos encaminhar em direção à sua correção.**

Hoje não sou mais um escravo do álcool, porém, de muitas maneiras a escravidão ainda ameaça meu ego, meus desejos e até mesmo meus sonhos. Ainda que sem sonhos eu não possa existir; sem sonhos não há nada que me impulse para frente.

Devo olhar para dentro de mim mesmo, para libertar-me.

Devo pedir a força de Deus para encarar a pessoa que mais temo, meu eu verdadeiro, a pessoa que Deus criou para ser eu mesmo. A não ser que possa ou até que faça isto, estarei sempre fugindo e nunca serei realmente livre. Peço a Deus, diariamente, que me mostre a liberdade!

## **UMA PALAVRA PARA ELIMINAR: “CULPA”**

**Geralmente demorava bastante para percebermos como as nossas emoções descontroladas nos vitimavam. Notávamos logo nos outros, mas só muito vagorosamente em nós. Antes de mais nada, era preciso confessar que tínhamos muitos defeitos, mesmo que esta admissão fosse dolorosa e**

**humilhantes. No tocante às outras pessoas, tivemos de eliminar a palavra “culpa” de nosso vocabulário e nossos pensamentos.**

Quando fiz meu Quarto Passo, seguindo as sugestões do Livro Grande, notei que minha lista de ressentimentos estava cheia de meus preconceitos e de culpar os outros por não ser capaz de ter sucesso e não aproveitar plenamente meus talentos. Também descobri que me sentia diferente por ser negro. À medida que continuei a praticar o Passo, aprendi que sempre tinha bebido para me livrar desses sentimentos. Somente quando fiquei sóbrio e trabalhei o meu inventário foi que pude não culpar mais ninguém.

## **O PRINCIPAL CULPADO**

**O ressentimento é o principal culpado. Destrói mais alcoólicos do que qualquer outra coisa. Dele nasce toda forma de doença espiritual, pois somos doentes não só física e mentalmente mas também espiritualmente.**

Quando me olho praticando o Quarto Passo, é fácil achar desculpas para os erros que fiz, porque posso vê-los facilmente como uma questão de “desforra” de um erro feito contra mim. Se continuo a reviver minha velha dor, isto é um ressentimento, e ressentimentos bloqueiam a luz do sol para minha alma. Se continuo a reviver dores e ódios, irei machucar e odiar a mim mesmo. Após anos na escuridão dos ressentimentos, encontrei a luz do sol. Devo libertar-me dos ressentimentos, não posso me permitir o luxo de conservá-los.

## **A ESCRAVIDÃO DOS RESENTIMENTOS**

**... esse negócio de ressentimento é infinitamente grave, porque quando estamos abrigando estes sentimentos nos afastamos da luz do espírito.**

Foi dito “Raiva é um luxo ao qual não posso me permitir”.

Sugere isto que eu ignore esta emoção humana? Acredito que não. Antes de conhecer o programa de A. A., eu era um escravo dos moldes de comportamento do alcoolismo. Estava acorrentado à negatividade, sem esperança de soltar-me.

Os Passos me ofereceram uma alternativa. O Quarto Passo é o início do final da minha escravidão. O processo de “soltar-se” começa com um inventário. Não posso ficar assustado, porque os Passos anteriores me garantem que não estou sozinho. Meu Poder Superior me guia até esta porta e me dá a dádiva da escolha. Hoje posso escolher abrir a porta para a liberdade e alegrar-me na luz dos Passos, uma vez que purificam o espírito dentro de mim.

## **AMOR E MEDO COMO OPOSTOS**

**Todas estas falhas geram o medo, uma doença da alma em si.**

“O medo bate à porta; a fé atende; nada estava ali.”

Não sei a quem esta citação deva ser atribuída, mas ela certamente indica muito claramente que o medo é uma ilusão.

Eu mesmo crio a ilusão.

Em minha juventude em experimentei o medo e erradamente pensava que sua mera presença fazia de mim um covarde.

Não sabia que uma das definições de “coragem” é a “disposição de fazer as coisas certas apesar do medo”. “Coragem”, portanto, não é necessariamente a ausência do medo.

Durante as horas em que eu não tinha amor na minha vida, com certeza tinha medo. Ter medo de Deus é ter medo da alegria. Olhando para trás, percebo que durante as horas em que mais temia à Deus, não havia alegria em minha vida. Quando aprendi a não temer à Deus, também aprendi a experimentar a alegria.

## **FORMANDO UMA VERDADEIRA PARCERIA**

**Mas, o maior sofrimento que temos padecido se originam de nossas relações deturpadas com parentes, amigos e a sociedade em geral.**

**Temos sido por demais obtusos e teimosos nestas relações. O fato principal que deixamos de reconhecer é a nossa incapacidade total de manter uma verdadeira intimidade com outro ser humano.**

Estas palavras podem ser aplicadas a mim? Eu ainda sou incapaz de formar uma verdadeira parceria com outro ser humano? Que terrível desvantagem seria para mim levar esta minha vida sóbria! Na minha sobriedade meditarei e rezarei, para descobrir como posso me tornar um amigo e companheiro de confiança.

## **OLHANDO A NÓS MESMOS**

**... e o Medo responde: “Não se atreva a olhar!”**

Quantas vezes em meus dias de bebedeira eu evitava um trabalho apenas porque me parecia muito grande! Não é de se admirar que mesmo estando sóbrio por algum tempo, aja dessa mesma forma quando me defronto com o que aparenta ser um trabalho monumental, tal como fazer um minucioso e destemido

inventário moral de mim mesmo? O que descobro, após ter chegado ao outro lado – quando meu inventário está completo – é que a ilusão era maior do que a realidade. O medo de olhar para mim mesmo me mantinha paralisado e, até eu tornar-me disposto a pegar lápis e papel, eu estava detendo meu crescimento baseado numa coisa intangível.

**(Fonte: Reflexões Diárias: paginas: 35-100-101-102-104-107-110-113-114-116-172-288)**

*Quarto passo:*

Honestidade.

Nessa honestidade nós temos que incluir aqui uma reavaliação de vida. Como está a minha vida hoje?

Alguns já conhecem a famosa pizza em pedaços: o lado emocional, o lado de relacionamentos que é o lado espiritual dentro dos grupos anônimos, o lado familiar, o lado social e lazer, o lado físico e financeiro e o lado profissional ou escolar. Vejamos agora o quadro de alguém que está em equilíbrio: ele dá atenção a todas as áreas da vida dele de forma proporcional, um pouquinho para cada divisão, é o quadro do ser perfeito, a pessoa perfeita faz isso. Mas como nós não somos perfeitos então qual é o nosso quadro? O lado emocional toma conta de três quartos em detrimento da área profissional, familiar, social, lazer, física, financeira e a área do relacionamento.

Vocês querem um exemplo de até onde vai o nosso desequilíbrio emocional? É só notar quem tem cachorro pequeno em casa. Se o familiar estiver a ponto de estourar o cachorro fica quietinho, não dá um latido. Se o dependente chega em casa alcoolizado / drogado o cachorro é o primeiro a subir em cima da cama da dona ou sair de perto dele. Só nós próprios não percebemos isso.

Então o lado emocional está em detrimento das outras áreas. Qual seria a proposta ideal? Que dentro de grupos nós procurássemos abrir esse leque para chegar próximo a aquele quadro ao quadro anterior da proporcionalidade.

Quando a pessoa não quer uma recuperação, apenas quer aparecer ou fazer de um grupo ou de uma terapia um fato social: estou em terapia, estou participando de AA / NA, NARANON / ALANON; só colocando uma etiqueta no peito e dizendo isso, o que vai acontecer com ele? Recuperação não existe, mais vai existir a criação de uma outra área na vida dele: um vazio. Esse vazio é um vazio existencial, é um vazio que causa desmotivação, é um vazio que provoca um estado depressivo, ele não tem ânimo para nada, fica agressivo, comportamentos idênticos a aquele que está usando - inclusive o familiar. O familiar muitas vezes tem comportamentos mesquinhos ( próprios de quem usa ): gritar fora de hora,

brigar no supermercado, xingar no trânsito, esquecer o que ia fazer, comprar igualzinho a quem faz uso de álcool/droga, não tem diferença nenhuma. Por que? Porque o familiar está se drogando com comportamentos, o familiar adora muitas vezes cutucar a onça com vara curta, criando certos tipos de provocação que é justamente para ela poder ficar / sentir-se um pouquinho acima do dependente, se achar um pouquinho acima: se eu puxar o tapete dele eu subo um degrauzinho. Isso é se drogar com emoções: brigar no supermercado, chutar o cachorro, xingar no trânsito, não saber esperar a fila de restaurante / banco. Estas coisas nós vamos perceber que estão dentro desse vazio. Quando falo desse vazio eu falo do nosso lado de desonestidade para conosco mesmos é que está funcionando.

Então o quarto passo é um inventário moral, é você colocar tudo aquilo que você tem no passado para você se rever. Só que eu não sou só um amontoado de coisas negativa, eu tenho o meu positivo, para isso eu preciso também olhar nesse inventário, para que eu possa dar continuidade a aquilo de positivo que eu tenho, aprimorar o que tenho de positivo, criar alças resistentes para que eu possa estar carregando um passado, do qual eu me jubile / orgulhe.

Porque um passado de drogadição, um passado de interferência na vida do outro não é um passado de júbilo, é um passado de orgulho o qual muitos estão se orgulhando para poderem continuar o quadro da auto-piedade.

Para mim reconhecer todo esse processo, para que eu possa ter condições de estar me avaliando dentro desse processo de inventário, dessa história da minha vida eu preciso de um passo que é de humildade.

*Guia Para o Inventário  
Moral do Quarto Passo  
De  
Alcoólicos Anônimos*

Direitos de tradução  
Cedidos gratuitamente pela:  
HAZELDEN FOUNDATION – U.S.A

## **GUIA PARA O INVENTÁRIO MORAL**

Fazendo o inventário moral, necessitamos examinar a nós mesmos nas seguintes áreas:

- a) Defeitos de personalidades;
- b) Os sete Pecados Capitais;



- c) Os Dez Mandamentos;
- d) Virtudes, atitudes e responsabilidades

### **O processo pode ser como segue:**

01 – Uma completa e honesta consideração dos itens acima, aplicada ao passado e ao presente.

02 – Não omitir nada por simples vergonha, embaraço ou medo. O início mais fácil é: "Que coisas me incomodam? Em especial: o que me incomoda mais?"

03 – Determinar, em particular e separadamente, as atitudes, desejos e motivações que me movem.

04 – Escrever tudo o que for encontrado ou mesmo apenas suspeitado. É necessário enfrentar-nos de cara limpa (se desejar destrua as páginas mais tarde).

05 – Faça uma lista dos defeitos e também das qualidades. Os primeiros para eliminação; os segundos para reconstrução.

### **EXEMPLO:**

- a) Sei distinguir o certo do errado?
- b) Tenho bom coração e gosto das pessoas?
- c) Quero fazer as coisas certas?
- d) Detesto meus erros e fracassos?

### **PARTE 'A'**

#### **A - DEFEITOS DE PERSONALIDADE**

Quando um alcoólico deseja realizar o quarto passo de A.A., ele primeiramente examina suas qualidades e defeitos. As qualidades são resumidamente exemplificadas aqui. Pesquise-se em você próprio e anote-as numa folha de papel. Quanto aos defeitos, de um modo geral, encontramos os que se seguem em diversos graus:

01 – Egoísmo

02 – Álibis

03 – Pensamento desonesto (semelhante à mentira)

04 – Orgulho

- 05 – Ressentimento (tal como o ódio) é um dos sete pecados capitais
- 06 – Intolerância
- 07 – Impaciência
- 08 – Inveja (está entre os sete pecados capitais)
- 09 – Malandragem
- 10 – Procrastinação
- 11 – Auto-piedade
- 12 – Falsa sensibilidade
- 13 – Medo

## **01 – EGOÍSMO**

(Egocentrismo)

Definição: Preocupar-se com o próprio conforto, vantagens, etc., sem consideração com os interesses dos outros.

EXEMPLOS:

A família gostaria de um passeio. O papai aqui prefere beber, jogar futebol, ver TV ou simplesmente curtir a ressaca. Quem vence?

O garoto precisa de um par de sapatos. Nosso herói promete comprar no dia do pagamento, mas compra um litro de uísque na mesma noite. Altruísmo

Egocêntrico – Acha que o mundo gira a seu redor. Não dança porque tem medo de parecer desajeitado. Teme aparecer em desvantagem porque isto machucaria sua fachada perante os outros.

## **02 – ÁLIBIS**

A arte altamente desenvolvida de justificar nossas bebedeiras mediante acrobacias mentais. Desculpa para beber (que o alcoólico chama de razões).

Confira as seguintes e adicione as de suas próprias invenções:

“Vou tomar uma para alegrar. A partir de amanhã começo a me modificar. Se eu ao menos não tivesse mulher e filhos para sustentar...Se não fosse minha sogra...Se eu pudesse começar tudo de novo. Uma dose ajuda a pensar. Tanto faz me embebedar ou não, o dia está estragado mesmo...Se fulano e beltrano não me chateassem tanto...Se eu houvesse feito as coisas de outro jeito”. E assim por diante: sempre achamos uma desculpa ou razão.

## **03 – PENSAMENTO DESONESTO**

**(Semelhante à mentira)**

Uma outra maneira de mentir. Podemos até usar verdades e fatos como base para temperá-los a nosso gosto, apresentando-os depois exatamente como

desejamos. Somos mestres no assunto. Não é de se admirar que bebemos:

a) A minha garota vai dar a maior bronca se eu deixá-la. Não é justo aborrecer minha mulher com esta estória. Devo continuar com as duas, portanto. Afinal, a confusão não é culpa da garota (mau caráter, boa praça, “honesto”)

b) Se contar a nota de 100 que eu ganhei extra, o dinheiro irá para as contas atrasadas, roupas para a família, dentista, etc. Vai acabar numa discussão tremenda. Além disso preciso de um dinheirinho para beber. É melhor não falar nada e evitar problemas.

c) Minha mulher se veste bem, como bem, as crianças estão na escola, não falta nada em casa, que mais eles querem?

#### **04 – ORGULHO**

Um sério defeito de personalidade, bem como um dos 7 pecados capitais.

Definição: vaidade, egoísmo, admiração exagerada por si próprio. Auto estima, arrogância, ostentação, autopromoção:

a) Você tem vergonha de contar para as pessoas que deixou de beber?

b) Comete um erro e é chamado a atenção. Como reage? Queixa-se?

c) Seu orgulho sofre quando admite não dominar a bebida?

d) O orgulho torna-se minha própria Lei. O Juiz de mim mesmo, meu próprio Poder Superior.

e) Produz as críticas, falatórios pelas costas, difamação.

f) Crio desculpas para meus erros, pois não admito minhas deficiências.

#### **05 – RESSENTIMENTO**

Como o ódio ou raiva é um dos 7 Pecados Capitais. Para muitos alcoólicos, a fraqueza mais perigosa de todas. É o desprazer causado por injúria ou imaginado, acompanhado de irritação, exasperação ou ódio:

a) Você é despedido, portanto, passa a odiar o chefe

b) Sua esposa alerta-o sobre o álcool. Você se enfurece.

c) Um colega está se esforçando e recebe elogios. Você tem fama de bebedor, teme que ele seja promovido em sua frente, chama-o de puxa-saco, odeia-o.

d) Você pode alimentar ressentimentos de uma pessoa, de um grupo, de uma instituição, um clube, de uma religião.

#### **06 – INTOLERÂNCIA**

Definição: Recusa a conviver com credos (políticos ou religiosos) e praticar costumes diferentes de seus próprios.

- a) Você pode odiar alguém por ser judeu, negro, gringo, ou por ter uma religião ou nacionalidade diferente da sua/
- b) Tivemos alguma possibilidade de escolha quando nascemos branco, preto, amarelo, brasileiro ou americano?
- c) Similarmente nossa religião não é quase sempre herdada?

## **07 – IMPACIÊNCIA**

Definição: Má vontade para suportar atrasos, oposição, dor, aborrecimento, etc. com calma.

- a) Um alcoólico é uma pessoa que monta num cavalo e galopa loucamente em todas as direções ao mesmo tempo.
- b) Você reclama quando sua mulher faz esperar alguns minutos a mais do que o tempo especial que você concedeu? Você nunca fez ela esperar?

## **08 – INVEJA**

Também um dos sete pecados capitais.

Definição: Descontentamento perante a boa estrela dos outros.

- a) O vizinho troca de carro todo o ano pois economiza para isto. Sinto-me mal por não fazer o mesmo e contra-ataco ridicularizando-o;
- b) O cunhado é um bom chefe de família, trabalhador aplicado, um tipo decente. Naturalmente, invejoso, eu o considero “metido a besta”, convencido e esnobe.
- c) A velha frase típica: “Se eu tivesse tipo as oportunidades daquele sujeito, eu também estaria por cima”.

## **09 – MALANDRAGEM**

Manifestação do nosso grande falso orgulho. Uma forma de mentir, desonestidade de primeira. É a velha máscara.

- a) Presenteei minha mulher com uma nova máquina de lavar por puro acaso, isto ajudou a limpar meu cartaz depois da última bebedeira.
- b) Compro um terno novo porque minha posição nos negócios exige. E espero que a família, enquanto isso, se apresente de roupa velha.
- c) O grande orador de A.A. que embasbaca os companheiros com sua sabedoria

e dedicação ao programa. Mas não tem tempo para a mulher e os filhos, nem para cuidar do trabalho. Grande chapa na reunião, um tirano irritado em casa. Nosso herói.

d) Quando paramos para pensar, encontramos tudo realmente em ordem?

## **10 – PROCRASTINAÇÃO**

Definição: A arte de deixar para depois, adiar as coisas que precisam ser feitas. O velho “amanhã eu faço”.

- a) Pequenas coisas sempre adiadas, tornaram-se inviáveis?
- b) Engano a mim mesmo dizendo que eu vou fazer as coisas a meu modo, ou tenho que por ordem e disciplina em meus deveres diários?
- c) Posso resolver pequenos assuntos quando me pedem ou me sinto forçado a fazer pelos outros? Ou sou apenas muito preguiçoso ou orgulhoso?
- d) Coisas pequenas feitas no amor de Deus, tornaram-se grandiosas?

## **11 - AUTOPIEDADE**

Um insidioso defeito de personalidade e um sinal vermelho de perigo. Corte imediatamente: é preparação para a queda.

- a) Todo mundo na festa está se divertindo e bebendo. Porque não posso fazer o mesmo?(Esta é a versão longa do “pobre de mim”).
- b) Se eu tivesse o dinheiro que esse cara tem...(P.S. quando se sentir assim, visite um sanatório, um leprosário, uma enfermaria de crianças e depois relacione as bênçãos que lhe são concedidas).

## **12 – FALSA SENSIBILIDADE**

Tipo melindroso, cheio de não-me-toques.

- a) Cumprimento alguém que não me responde. Fico sentido e bravo. Foi a mim que me esnobou, só isto que conta. Maturidade companheiro...
- b) Espero ser chamado para falar na reunião, mas não o sou. Imagino toda sorte de coisas e concluo que o coordenador não vai com a minha cara. Faz sujeira comigo, mas as coisas não ficarão assim.

NOTA: Isto é comumente chamado de “a sensibilidade do alcoólico” para desculpas de muitas atitudes imaturas.

## **13 – MEDO**

Um pressentimento, real ou imaginário, de fatalidade iminente. Suspeitamos que a bebida, atos arrojados, negligência, etc. estão nos prejudicando. Tememos o pior. Quando aprendemos a aceitar o primeiro passo, solicitar o auxílio do Poder Superior e encarar a nós mesmos com honestidade, o pesadelo do medo desaparece.

### **P A R T E “B”**

#### **OS SETE PECADOS CAPITAIS**

##### **O R G U L H O**

A vaidade, egoísta: admiração exagerada por si próprio. O orgulho faz de mim minha própria lei. Juiz da moralidade e meu próprio Deus. O orgulho produz as críticas, o falatório pelas costas, palavras farpadas e verdadeiros assassinatos morais, tudo para elevar seu ego por comparação. O orgulho me faz condenar aqueles que me criticam. O orgulho me fornece desculpas. E o orgulho gera:

- 01- Gabolice ou auto-glorificação;
- 02- Amor pela publicidade – preocupação com o que os outros dizem a meu respeito;
- 03- Hipocrisia – fingir ser o que realmente não sou;
- 04- Teimosia – insistência em impor a própria vontade;
- 05- Discórdia – ressentimento contra qualquer um que cruza meu caminho;
- 06- Brigas – brigo sempre que alguém desafia meus desejos;
- 07- Desobediência - recuso-me a submeter minha vontade à vontade dos meus superiores legais e hierárquicos e à vontade de Deus.

##### **A V A R E Z A**

Perversão do direito dado por Deus ao homem, de possuir coisas materiais. Desejo riqueza sobre a forma de dinheiro ou outras coisas como um fim em si, em vez de simples meio para vários fins, tais como atender à alma e ao corpo em suas necessidades? Para adquirir riqueza em qualquer de suas formas, desrespeito os direitos alheios? Ser desonesto sob qualquer forma? Caso o seja, em que grau e de que modo? Em troca de uma diária honesta, dou um dia de trabalho honesto, por exemplo? Como utilizo as coisas que possuo? Sou pão-duro com a minha família? Gosto de dinheiro e das posses como coisas em si? É excessivo meu amor ao supérfluo? De que maneira preservo minha riqueza ou a aumento? Sou conivente com fraudes, perjúrios, práticas duvidosas no trato com

outras pessoas? Tento justificar-me quanto a tais questões? Chamo sovínice de economia? Chamo negócios mais ou menos escusos de Grandes Jogadas ou Larga Visão? Chamo de “segurança” meu acúmulo exagerado de reservas financeiras? Se presentemente, nada ou muito pouco possuo em dinheiro e bens, que práticas imagino utilizar para obtê-los no futuro? Farei, por assim dizer, qualquer negócio para consegui-los e enganarei a mim mesmo achando novos inocentes para negócios pouco ou nada inocentes?

## **LUXÚRIA**

Gostos e desejos incontrolados pelos prazeres da carne. Sou culpado de luxúria em qualquer das suas formas? Digo a mim mesmo que a imprópria ou indevida indulgência nas atividades sexuais é necessária para uma “boa saúde” ou uma “vida completa”? Ou ainda para “liberdade da personalidade”? Participo de qualquer atividade sexual fora do matrimônio? E, em casa, ajo como homem ou como animal? Acredito mesmo que luxúria é amor ou secretamente compreendo que a luxúria não é amor e que amor não é luxúria? Ou não sei que o sexo é apenas uma das muitas expressões do amor moralmente limitado pelo matrimônio. Pratiquei qualquer excesso sexual que afetou minha razão por:

01 – Perverter minha compreensão, cegar-me intelectualmente e impedir-me de enxergar a verdade?

02 – Enfraquecer minha prudência, assim abalando meu senso de valores e me tornando temerário?

03 – Enfraquecimento da minha vontade até perder a capacidade de decisão e tornando-me um homem de caráter inconstante?

Deus como eu concebo faria qualquer coisa pelo homem que é sexualmente desregrado dentro ou fora do matrimônio? Aprovaria ele meus atos sexuais?

## **I N V E J A**

Mau estar perante os bens dos outros. Até que ponto sou invejoso? Não gosto de ver outras pessoas felizes ou bem sucedidas como se elas tivessem roubado aquela felicidade ou sucesso de mim? Fico ressentido com aqueles mais espertos do que eu porque sou ciumento? Critico as vezes as boas obras realizadas, porque secretamente gostaria de tê-las realizado eu mesmo, devido as honrarias ou prestígio que acarretaram? Fui suficientemente invejoso de alguém a ponto de inventar ou distorcer fatos a seu respeito? Passo adiante histórias sobre o próximo? Ser religioso inclui chamar pessoas religiosas de hipócritas porque elas vão à Igreja e tentam ser espiritualmente melhores, embora sujeitas às mesmas falhas humanas que eu? Marco ponto nessa também? Desaprovo o homem de

boas maneiras, sábio ou culto, de ser esnobe porque invejo a superioridade dele? Amo genuinamente as pessoas ou sinto-me apartado delas porque as invejo por algum dos motivos acima ou quaisquer outros?

## **ÓDIO**

O desejo violento de punir os outros. Entrego-me as crises temperamentais, fico vingativo, alimento impulsos de “ficar quites” ou de “não vou engulir essa?” Apelo para a violência, cerro os punhos ou “fico uma fera”? Sou impaciente, exageradamente sensível, facilmente me melindro? Resmungo mesmo em assuntos menores? Ignoro o fato de que a raiva impede o desenvolvimento da personalidade e freia o processo espiritual? Compreendo que o ódio inevitavelmente prejudica a postura mental e freqüentemente compromete o bom julgamento? Permito que a raiva me governe mesmo sabendo que me cega para os direitos dos outros? Como posso desculpar pequenos assaltos de raiva, sabendo que a raiva destrói o ânimo contemplativo, indispensável para atender às inspirações do Poder Superior? Permito-me enraivecer-me quando os outros são fracos e se enraivecem contra mim? Como posso alimentar esperanças de receber o sereno espírito de Deus em minha alma freqüentemente agitada por explosões de raiva, mesmo de menor importância.

## **GULA**

Abuso dos prazeres legítimos que Deus concede ao comer e beber os alimentos para a auto-preservação? Enfraqueço minha vida moral e intelectual por excessiva ingestão de comida ou bebida? Geralmente como em excesso e assim escravizo minha alma e caráter aos prazeres do corpo além das necessidades razoáveis? Engano a mim mesmo dizendo que posso ser um comilão, sem afetar minha vida moral? Alguma vez, mesmo uma única, fiquei nauseado por excesso de bebida, aliviei-me e retornei a beber imediatamente? Bebo tanto que meu intelecto e minha personalidade se deterioraram tanto que o orgulho pessoal e o julgamento social desapareceram? Bebi tanto que desenvolvi um espírito de desespero, que enfraqueci minha vontade e materializei minha vida em vez de espiritualizá-la?

## **PREGUIÇA**

Doença da vontade que causa a negligência do dever. Sou indolente, dado a vagares, procrastinação, despreocupação e indiferença quanto às coisas materiais? Sou apenas morno em minhas orações? Não pratico o autodisciplina?



Prefiro ler uma novela do que ler algo que requeira trabalho mental, como o Livro Azul, por exemplo? Desanimo facilmente nas coisas que me são moral ou espiritualmente difíceis? A sugestão para qualquer forma de esforço me deixou surdo? Sou facilmente distraído das coisas espirituais, retornando facilmente às coisas temporais? Às vezes sou tão indolente que executo meu trabalho sem o necessário cuidado?

## **PARTE “C”**

### **OS DEZ MANDAMENTOS**

01- AMAR A DEUS SOBRE TODAS AS COISAS – Deus é meu Poder Superior, ou dinheiro, fama, posição, ocupam o primeiro lugar? Procuo antes de tudo seguir a vontade dele?

02- NÃO TOMAR SEU SANTO NOME EM VÃO – Usa uma linguagem adequada, ou pretende utilizar palavrões na sua Face? Seria respeitoso?

03- GUARDAR OS DIAS SANTIFICADOS – Minha atitude para com a religião e as igrejas procura respeitar a espiritualidade?

04- HONRAR PAI E MÃE – Esta é a Lei do amor, do respeito e da obediência. Como pai, mereci esta honra?

05- NÃO MATAR – Inclui-se aqui o ódio, a raiva, o ressentimento, e os ferimentos mediante palavras.

06- NÃO COMETER ADULTÉRIO - Violei o matrimônio de outra pessoa em qualquer circunstância ?

07- NÃO ROUBAR – Inclui tapeações, golpes de qualquer espécie, “facadas” sem devolução, outros débitos não pagos

08- NÃO LEVANTAR FALSO TESTEMUNHO – Examinar também, calúnias, maledicência, fofocas e distorção de fatos presenciados ou não.

09- NÃO COBIÇAR A MULHER DO PRÓXIMO - Não apenas atos, não alimentar pensamentos, vacilações e tolerância. A miséria mental, espiritual e emocional que impus a mim mesmo e aos outros.

10- NÃO COBIÇAR OS BENS DO PRÓXIMO – Recapitule e veja: competição desonesta, as táticas, “tipo lobo come lobo”.

## **PARTE “D”**

### **VIRTUDES – ATIVIDADES E RESPONSABILIDADES**

Quando um alcoólico para de beber, parte de sua vida é tomada. Esta é uma perda terrível de superar, a menos que seja reparada. Não podemos apenas jogar o álcool pela janela. A bebida significa tudo ou quase tudo para nós. Nosso meio

de encarar a vida, a chave para a fuga, a saída para nossos problemas. Assim, para conseguirmos uma nova maneira de viver, necessitamos de um novo jogo de ferramentas: os 12 Passos e a maneira de viver de A.A.

O mesmo princípio se aplica na eliminação dos nossos defeitos do caráter. Nós empregamos substitutos mais adequados ao bem viver. Tal como quanto à bebida, não lutamos contra os nossos defeitos. Nós os substituímos por coisas mais adequadas.

Use o material a seguir para analisar mais a fundo o seu caráter e também como guia para reconstruir a si mesmo; são as suas novas ferramentas. O objetivo não é atingir a santidade nem a perfeição absoluta. Mas obter a felicidade normal no tipo de vida que produz respeito próprio, respeito que é amor para com os outros e segurança contra o pesadelo do alcoolismo.

## 01 – AS VIRTUDES DIVINAS:

### FÉ – ESPERANÇA E CARIDADE

a) FÉ – O ato de deixar aquela parte do nosso destino que não podemos controlar (isto é nosso futuro) nas mãos de um Poder Superior a nós mesmos, ou de Deus, com certeza de que Ele proverá nosso bem estar. Fraca, de início, torna-se uma convicção profunda.

- A fé é um presente, uma graça, mas é adquirida através da dedicação, através da aceitação, de preces cotidianas, meditação diária, com o nosso próprio esforço.

- Dependemos da Fé: Temos fé que o jantar será servido, que o carro nos transportará, que nossos companheiros de trabalho farão suas partes. Sem fé arrebentamos pelas costuras.

- A fé espiritual é a aceitação de nossos dons, limitação, problemas e provações com igual gratidão, sabendo que Deus tem seu plano para nós. Como “o seja feita vossa vontade”, como nosso guia diário, perderemos o medo, encontraremos a nós mesmos e ao nosso destino.

b) ESPERANÇA – Fé sugere confiança. “Passamos a acreditar”... A esperança pressupõe fé, mas também determina nossos objetivos: esperamos obter a sobriedade, auto-respeito, o amor da família. A esperança resulta em força propulsora e dá propósito a nossa vida diária.

- A fé nos orienta. A esperança nos empurra.

- Esperança reflete atitude. Removendo-se a esperança nossa atitude perante a

vida torna-se insípida.

c) CARIDADE – Estão juntas a fé, a esperança e a caridade, estas três:mas a maior das três é a caridade.

- A caridade é paciente,é bondosa, não inveja, não é pretenciosa, não é envaidecida, ambiciosa, rebuscada nem provocada. Não pensa o mal nem se alegra com a maldade; antes rejubila-se com a verdade, suporta todas as coisas, crê em todas as coisas, tem esperança em todas as coisas e resiste a tudo...

- No seu sentido mais profundo, a caridade é a arte de viver realística e plenamente guiada pela consciência espiritual de nossas responsabilidades e pelo nosso débito de gratidão ao Poder Superior e ao nosso próximo.

ANÁLISE; Usei as qualidades da fé, esperança e caridade em minha vida passada? Como poderei aplicá-las dentro de minha nova maneira de viver?

## **02 – AS PEQUENAS VIRTUDES – MATERIAL DE CONSTRUÇÃO**

a) CORTESIA – Alguns de nós temos medo de ser cavalheiros. Preferimos fazer o tipo de grosseirão ou de “grosso” vaidoso.

b) CONTENTAMENTO – As circunstancias não determinam nosso estado de espírito. Nós o fazemos. Hoje me sentirei contente. Hoje procurarei a beleza da vida.

c) ORDEM – Viva apenas o dia de hoje. Organize o dia de hoje. Ordem é a primeira Lei do Paraíso

d) USO DO TEMPO – O tempo pode ser produtivo,desperdiçado ou profanado

e) PONTUALIDADE – Autodisciplina; ordem; consideração para com os outros.

f) LEALDADE – A prova de senso moral de um homem.

g) SINCERIDADE – A marca registrada do auto-respeito e da autenticidade. A sinceridade produz a convicção, gera entusiasmo, contagia.

h) CAUTELA AO FALAR – Vigiar o seu único órgão imprevisível: a língua. Podemos ser maldosos ou irrefletidos. Frequentemente os danos são irreparáveis.

i) BONDADE – Uma das melhores satisfações da vida. Não conhecemos a felicidade verdadeira enquanto não aprendemos a dar de nós.

j) PACIÊNCIA – O antídoto para o ressentimento, a auto-piedade e a impulsividade.

k) TOLERÂNCIA – Requer a cortesia normal, a coragem de saber viver e deixar viver.

l) INTEGRIDADE – A qualificação máxima de um homem: honestidade, lealdade

e sinceridade

m) EQUILÍBRIO – Não se leve demasiadamente a sério. Alcançamos melhor visão perspectiva se pudermos rir de nós. Cura alfinetadas.

n) GRATIDÃO – Um homem sem gratidão é arrogante, estúpido ou ambos.

Gratidão é simplesmente o reconhecimento honesto de ajuda recebida. Use-a em suas orações, nos trabalhos dos 12 Passos, nas suas relações familiares.

**ANÁLISE:** Considerando as Pequenas Virtudes, em que ponto falhei particularmente e de que forma isto contribui para o meu problema acumulado? À quais virtudes devo prestar maior atenção para minha reformulação

### **03 - APENAS PARA HOJE**

#### **UM PLANO PARA VIVER**

a) Um plano de ação bem feito para hoje. Não deixe, entretanto, que sua simplicidade o engane. Este plano nos acerta direto nos pontos sensíveis.

b) Viva um dia de cada vez. Controle o problema da bebida hoje. Ontem já passou. Amanhã talvez nem chegue. Hoje é nosso.

Apenas por hoje, tentarei viver apenas o dia de hoje e não enfrentar o problema da vida logo de uma só vez. Durante apenas 12 horas consigo realizar certas coisas que me esmagariam, caso tivesse de executá-las durante minha existência toda.

Apenas por hoje serei feliz. Isto aplica em ser verdade o que disse Lincoln: "A maior parte das pessoas é feliz quando decide sê-lo". Apenas por hoje me ajustarei às coisas como elas são, em lugar de ajustar as coisas aos meus próprios desejos. Aceitarei a minha sorte como vier e tentarei caber dentro dela. Apenas por hoje tentarei aprimorar minha mente. Estudarei algo. Aprenderei algo. Não serei um preguiçoso mental. Lerei alguma coisa que requer esforço, raciocínio e concentração. Por que não o Livro Azul?

Apenas por hoje exercitarei minha alma de três maneiras. Auxiliarei alguém e não deixarei que o saibam. Se alguém descobrir, não valeu. Farei no mínimo duas coisas que não tenho vontade de fazer, apenas como treinamento. E, por fim, não demonstrarei a ninguém que os meus sentimentos estão feridos, mas hoje eu me dominarei.

Apenas por hoje seguirei um plano. Posso não seguir a risca, mas tentarei. Com isso me livrarei de duas pestes: pressa e indecisão. Apenas por hoje reservarei uma meia hora apenas para mim, para me descontraí. Durante algum momento desta meia hora tentarei obter uma melhor perspectiva da minha vida.

Apenas por hoje não terei medo. Especialmente, não terei medo de gozar aquilo que for belo e de acreditar em que, dando para o mundo, o mundo também dará

para mim.

Apenas por hoje serei agradável. Cuidarei de minha aparência, procurarei me vestir corretamente, falar em tom moderado, agir cortesmente, não fazer nenhuma crítica, não procurar defeito em nada, não tentar melhorar ninguém nem ditar regulamento a pessoa alguma.

## **04 – ATITUDES**

A – Com relação à Deus.

1 – Baseio meu conceito em Deus principalmente nos ensinamentos de infância, ouvir dizer, desapontamentos ou reações emotivas?

2 – Compreendo e aprecio a magnitude do estado espiritual aplicado a:

a) Minha vida diária?

b) Meus problemas, desespero, frustrações, amarguras, depressões?

c) Apresenta confusão em minha vida? Consigo aceitar o julgamento de Deus como melhor que o meu?

3- Reconhecendo a possível importância do desenvolvimento espiritual, penso dizer honestamente que já dediquei ou dedico tempo e pesquiso ou venho enganando a mim mesmo?

4 – Para aqueles de nós que dizem professar uma religião, quem vem primeiro na vida? O Grande Eu ou Deus? Aceitei realmente Deus?

5 – Estou realmente entregando minha vontade e minha vida aos cuidados de Deus tal como o concebo?

B – Com relação a mim mesmo:

1 – Já encarei a mim mesmo honestamente ou escorreguei em devaneios, sonhos impossíveis, ressentimentos, auto piedade e na garrafa?

2 – Estou satisfeito comigo, com minhas responsabilidades, disposição geral moral, com os exemplos que dou e com minhas relações com a família?

3 – Nunca tapeei, nem fui bonzinho demais comigo mesmo e meus defeitos? Em que grau?

4 – Devo substituir o velho álibi: “Não agüento mais” - por “Aguento isto e muito mais ainda por hoje”?

C – Com relação à minha família

- 1 – Respeito meus votos matrimoniais? Vivo de acordo com eles? (Tome cuidado aqui e não comece a fazer o inventário de sua esposa).
- 2 – Conquistei e conservo o amor e respeito de meus filhos? Quero que sejam honrados, felizes e bem ajustados. A educação e o exemplo que lhes dou fortalece tais objetivos? Minhas bebedeiras auxiliaram meus filhos?
- 3- Sou um ditador familiar ou criei um clima de confiança, amor e amizade através de amor, altruísmo interesse e exemplos?
- 4 – Desejo que um dia meus filhos sejam iguais a mim?

## **05 – RESPONSABILIDADE**

A – Com Deus:

- 1 – Cultivo meus amigos e o que posso extrair deles? Minha amizade leva etiqueta de preço?
- 2 – Francamente estou interessado nos meus vizinhos, suas crianças, e bem estar de nossas igrejas, escolas e projetos comunitários? Ou não ligo a mínima?
- 3 – Considero-me um cidadão de valor para a minha cidade e para meu País ou estou aproveitando as boas coisas, como todos, de graça? Sou um membro respeitador e respeitável da minha comunidade?
- 4 – “Ama ao próximo como a ti mesmo” aplica-se a minha relação com as pessoas, ou sou eu primeiro e sempre o primeiro.

B – Comigo próprio :

- 1 – Determinar o que desejo na vida e procurar ajuda necessária para as realizações indispensáveis: coragem, intelecto, esforço e tempo.
- 2 – Decorar minhas obrigações diárias, reconhecendo que o cumprimento delas é indispensável e essencial para a paz de espírito e a sobriedade.
- 3 – Colocar as coisas mais importantes em primeiro lugar, aceitar o que precisa ser aceito e nunca mais enganar ou decepcionar a mim mesmo.
- 4 – Olhar para as maravilhas e as belezas da vida, em lugar de buscar o panorama errado.
- 5 – Mudar o velho álbi: “Não agüento mais” – por “Aguento isto e muito mais ainda, por hoje”.

C – Com minha família

- 1 – Cuidar dela: ela sou eu e parte de mim. A família me procura buscando amor, orientação, exemplo, admoestação, liderança, bem como, cuidados materiais e espirituais. O Poder Superior e eu mudamos o destino de nossos familiares.

2 – Dar-lhes amor. Não do tipo auto-indulgente, mas do tipo que planejamos, lutamos por eles e por eles nos sacrificamos, a fim de torná-los pessoas ainda melhores.

3 – Prever-lhes as necessidades: nossas famílias vêm em primeiro lugar. Nós depois. Suas necessidades, preocupações, interesses, colocam-se antes dos nossos. É assim que deveria ser.

4 – Desfrutá-la: passeios com a família, interesses comuns, cinema, jogos e outras diversões com as crianças. Finalmente orar em conjunto. Estas seriam recordações maravilhosas no futuro.

D – Com meu trabalho:

1- Acima de tudo procurar o equilíbrio. Sem ser indolente, esforçar-me mais e estabelecer ordem. Sonhador – procurar trabalhar de acordo com minhas possibilidades reais. Se bem dotado, utilizar estas habilidades de acordo com as obrigações espirituais, pessoais e familiares.

2- Vigilância em relação ao dinheiro, por amor ao dinheiro. Estas coisas são o veneno do doente alcoólico.

3- Tratar os colegas com a mesma ética que utilizo em todas as áreas da minha vida, se quiser paz para mim mesmo.

4- Exigir menos e produzir mais. A busca – O mundo dos negócios é a busca do homem melhor. Nossos prêmios virão se o desejarmos.

5- Desempenho meu trabalho como acho que os outros devem fazer o deles.

E – Com Alcoólicos Anônimos:

1- Lembro-me sempre que “A Deus e ao A.A. devo o renascimento”. Minha obrigação é dupla. Ser o melhor AA e por o A.A. ao alcance dos outros.

2- Meu conhecimento de alcoolismo e dos princípios do A.A. não valem nada, a menos que eu os explique constantemente. E é indispensável para manutenção da sobriedade o comparecimento regular às reuniões.

3- Minha sobriedade depende não da admissão, mas da aceitação e prática dos 12 Passos.

4- Contribuir para a melhoria de meu grupo. Se atualmente a idéia, de uma reunião for rememoração de porres passados, surgirá material mais sólido, tal como discutir qualquer um dos DOZE PASSOS

5- Veja como você vive. Para mim e para cada membro. De um exemplar do Livro Azul para outras pessoas que jamais o leram.