

Um Programa

para Você:

O Estudo do

Livro Azul

“A história de como milhares de homens e mulheres se recuperaram do alcoolismo”.

Subtítulo do Livro Azul

Este exemplar pertence a

- Julho 2016.

<b>Apresentação .....</b>	<b>5</b>
<b>Introdução .....</b>	<b>6</b>
Queremos ajudar a que essa tendência continue. ....	6
<b>Capítulo 1.....</b>	<b>8</b>
Como tudo começou.....	8
Bill W. e o Dr. William Duncan Silkworth .....	8
A experiência de recuperação de Ebbie T. ....	8
O despertar e a recuperação do Bill W. ....	9
Começa a Irmandade .....	10
O crescimento inicial e os planos de A.A.....	11
O Livro Azul é escrito .....	11
<b>Capítulo 2.....</b>	<b>12</b>
Utilizando o <i>Livro Azul</i> corretamente .....	12
Seguindo o programa de ação do <i>Livro Azul</i> .....	12
A eficácia do Livro Azul .....	13
Veteranos e novos.....	14
<b>Capítulo 3.....</b>	<b>15</b>
Entendendo o problema.....	15
A natureza do problema.....	15
As três etapas da recuperação .....	15
Usando o <i>Livro Azul</i> como um livro-texto para a sua recuperação .....	16
Uma receita para a recuperação .....	18
O que faz com que o <i>Livro Azul</i> seja tão especial .....	18
<b>Capítulo 4.....</b>	<b>19</b>
As duas caras da doença do alcoolismo .....	19
Mal-entendidos sobre o alcoolismo .....	19
A descoberta do Dr. Silkworth .....	20
O alcoolismo visto como uma alergia .....	21
Beber socialmente e o mito da força de vontade .....	22
A compulsão - O desejo físico intenso ocasionado pelo álcool .....	23
A resposta é a abstinência.....	23
<b>Capítulo 5.....</b>	<b>25</b>
A natureza da obsessão .....	25
O aspecto mental do alcoolismo .....	25
O problema revisado.....	26
Todas as obsessões são semelhantes .....	27
A necessidade de uma mudança psíquica.....	28
<b>Capítulo 6.....</b>	<b>28</b>
Aprendendo com a história de Bill W. ....	28
A História de Bill W. ....	29
Os Doze Passos como um processo natural.....	30
<b>Capítulo 7.....</b>	<b>31</b>
A Irmandade e a experiência espiritual .....	31
O que é a Irmandade de Alcoólicos Anônimos? .....	31
Conceitos errados sobre a Irmandade .....	32
Reconhecendo o alcoolismo .....	33
O que é uma experiência espiritual?.....	33

Reunindo a informação.....	34
<b>Capítulo 8.....</b>	<b>35</b>
Sanidade e espiritualidade.....	35
O que quer dizer o Livro Azul com sanidade?.....	35
Como as pessoas mentem a si mesmas.....	36
A importância dos Doze Passos.....	37
O papel central da experiência espiritual.....	38
<b>Capítulo 9.....</b>	<b>39</b>
A diferença entre fé e crença.....	39
A busca de uma experiência espiritual.....	39
A opção por crer.....	39
O processo do sucesso.....	41
O que é um Poder superior?.....	42
<b>Capítulo 10.....</b>	<b>42</b>
Obstinação.....	42
Decidindo agir.....	43
Entregando a sua vontade e a sua vida aos cuidados de Deus.....	43
A natureza da vontade própria.....	44
Algo disto lhe parece familiar?.....	46
Encontrando a libertação do egoísmo.....	46
<b>Capítulo 11.....</b>	<b>47</b>
Tudo ou nada.....	47
Não pode fazer apostas.....	47
A diferença entre doença e sintoma.....	48
A escolha é sua.....	48
<b>Capítulo 12.....</b>	<b>49</b>
Fazendo o inventário pessoal.....	49
Removendo os obstáculos.....	49
Entendendo o Quarto Passo.....	50
Instruções para fazer um inventário pessoal.....	50
Mantendo o foco no hoje.....	52
Desfazendo-se dos ressentimentos.....	53
A natureza do ressentimento.....	53
Escrevendo seus ressentimentos em um papel.....	55
A fonte da raiva.....	58
A raiva, e culpar os outros.....	59
A futilidade do ressentimento.....	59
Superando o ressentimento.....	60
A substituição da raiva.....	62
<b>Capítulo 13.....</b>	<b>62</b>
Mais sobre o ressentimento.....	62
Examinando a si próprio.....	62
Reconhecendo seus motivos.....	64
Medo da mudança.....	65
<b>Capítulo 14.....</b>	<b>65</b>
Sobrepondo-se ao medo.....	65
A natureza do medo.....	65
Fazendo um inventário dos seus medos.....	66

A solução permanente para o medo.....	69
<b>Capítulo 15.....</b>	<b>69</b>
O problema com o sexo.....	69
A natureza da sexualidade .....	70
A posição do Livro Azul a respeito da conduta sexual .....	70
Fazendo um inventário da sua conduta sexual .....	71
Superando o egoísmo, a desonestidade, o medo e a desconsideração.....	75
Completando o Quarto Passo .....	76
<b>Capítulo 16.....</b>	<b>77</b>
Em recuperação .....	77
Confiando em mais alguém .....	77
Desfazendo-nos dos nossos defeitos de caráter, falhas e deficiências.....	78
O Sétimo Passo e a vida cotidiana.....	80
<b>Capítulo 17.....</b>	<b>81</b>
Reparando os danos.....	81
Começando desde dentro .....	81
Disposição e coragem .....	82
Agora, depois, talvez e nunca .....	82
Reparando danos pessoalmente .....	84
Pagando as suas dívidas.....	85
Quando não reparar os danos.....	86
Defrontar quem o/a tenha rejeitado .....	86
Alguém a quem não deve esquecer-se de fazer reparações .....	87
As promessas do Livro Azul .....	87
<b>Capítulo 18.....</b>	<b>87</b>
A dimensão espiritual.....	87
Toda uma vida de crescimento espiritual .....	88
E a sanidade voltou.....	89
Ainda mais promessas .....	89
<b>Capítulo 19.....</b>	<b>90</b>
Oração e meditação .....	90
O plano de oração do Livro Azul .....	91
Aprendendo a orar e a meditar .....	92
Aprendendo a chegar ao pensamento, à resposta e à decisão corretos.....	92
Aprendendo a empregar a inspiração .....	93
<b>Capítulo 20.....</b>	<b>93</b>
Uma visão do despertar .....	93
Características de um despertar espiritual .....	93
Compartilhando a sua recuperação com outros .....	94
Algumas palavras finais.....	95

# Apresentação

**Muito importante:** os textos contidos nesta apostila *não fazem parte da literatura de A.A.* aprovada ou autorizada pela Conferência de Serviços Gerais e não pretendem, absolutamente, substituí-la.

O conteúdo é a transcrição e tradução de um texto em espanhol encontrado na *web* sobre o qual, aparentemente, não há alguma versão em português. A transcrição foi feita por um membro de A.A. com o único intuito de ajudar outros membros de A.A. na interpretação do livro-texto da Irmandade – o **Livro Azul**.

O livro original foi escrito por dois membros de A.A. norte-americanos na década de **1990** (veja a Introdução a seguir) com o propósito de resgatar as origens da relação de simbiose que o **Livro Azul** e a Irmandade mantiveram durante mais da metade de sua existência e da qual a Irmandade começou a se distanciar influenciada por intromissões e entendimentos alheios ao propósito do **Livro Azul** em detrimento da integridade da mensagem de A.A. que o livro preserva.

O **Livro Azul** contém o programa de A.A. para a recuperação física e mental permanente dos portadores da doença do alcoolismo – não a sua cura, e o seu contínuo crescimento espiritual. O/a alcoólico/a recuperado/a empresta à sobriedade a dignidade de um Valor Humano - lado a lado com outros fundamentos morais, éticos e espirituais como liberdade, verdade, justiça, solidariedade, amor, paz, honestidade, fé, esperança... e **sobriedade**. Um valor a ser alcançado por quem sofre de alcoolismo e o deseja. Assim, o **Livro Azul**, foi concebido como um livro-texto de libertação e não como um manual de resignação perante a doença do alcoolismo. É esta última a ideia que costuma ser passada frequentemente em alguns discursos em A.A. – a de que a doença se sobrepõe à solução exposta no **Livro Azul** – isto é, o livro é lido de uma maneira e a mensagem passada de outra. Isso gera um discurso disperso, confuso e de estranhamento pela sociedade a respeito do que realmente seja o programa de recuperação do alcoolismo de A. A. criado em **1939** e que se mantém atual e intocado até os dias de hoje. Esta atitude tem levado ao descrédito o próprio **Livro Azul** no Brasil traduzido na forma de vendas onde, apesar de manter o número de Grupos estável (em torno de cinco mil), suas vendas decaem ano após ano. A título de exemplo, enquanto na estrutura EUA/Canadá é mantida uma média de vendas nos últimos 20 anos de aproximadamente 18 livros/Grupo/ano, em **2014**, no Brasil, foram vendidos 0,83 livros/Grupo/ano; em **2015** baixou para 0.63 livros/Grupo/ano.

Esta apostila não pretende absolutamente dizer a quem quer que seja o quê e como fazer, nem obriga a concordar com todo ou parte do texto, nem contestar, questionar ou desqualificar opinião já formada, mas auxiliar na formação da opinião daqueles que ainda não a têm, através da procura da informação correta e contribuir para o entendimento da mensagem contida na literatura de A.A. e, muito particularmente, para o estudo individual – ou em grupo, do **Livro Azul**.

Exceções aparte, jamais permita que alguém leia ou interprete o **Livro Azul** para você – este processo faz parte da recuperação do poder, da sanidade e do domínio sobre a sua vida que o álcool lhe tirou. A recuperação completa e permanente do alcoolismo através da prática do programa descrito no **Livro Azul** é uma responsabilidade unicamente individual e é intransferível.

A última frase do primeiro Preâmbulo de A.A., adotado em **1940** (o segundo, e atual, data de **1947**), dizia: “*Se você ainda não tem o Livro Grande (nosso Livro Azul), adquira-o. Leia-o, estude-o, viva-o, empreste-o, divulgue-o e aprenda com ele o que significa ser membro de A.A.*”.

Tudo de graça veio e de graça-grata está indo. Se o conteúdo lhe for proveitoso, passe adiante nesse espírito. Obrigado.

# Introdução

O livro *Alcoólicos Anônimos*, mais frequentemente chamado de **Livro Azul**, no Brasil, foi publicado pela primeira vez em **1939**. Desde então, ele já vendeu milhões de cópias ao redor do mundo e por várias décadas, tem ajudado a milhões de pessoas a se recuperar do alcoolismo.

Os dois autores deste livro acreditamos firmemente que não há melhores ferramentas para a recuperação do alcoolismo do que o **Livro Azul** e o que os Doze Passos contidos nele oferecem e descrevem. Esta é uma verdade em nossas próprias vidas e nas vidas de milhares de alcoólicos que conhecemos e com quem temos falado nas últimas três décadas. Também ouvimos milhares de pessoas com outras adições e comportamentos compulsivos, que encontraram nestas mesmas ferramentas uma orientação para a mudança das suas vidas.

Não é difícil de ler o **Livro Azul** - está escrito em linguagem simples e cada palavra nele contida é amigável e funcional. Não é um livro teórico ou filosófico. Passo a passo, oferece uma abordagem para a sua recuperação. Permite-lhe compreender de maneira abrangente e realística o problema da dependência do álcool; ele mostra como implementar a solução proposta em sua própria vida, através do programa de ação dos Doze Passos nele descritos.

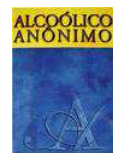
Embora o **Livro Azul** seja de fácil compreensão e acompanhamento desde a primeira até a última página, encontramos muitos leitores que não conseguem interpretá-lo corretamente e fazer bom uso dele. Alguns simplesmente folheiam partes do livro, ou vão pulando as páginas. Outros começam a ler a partir de qualquer ponto, em vez de lê-lo desde o início. Alguns pulam ou ignoram qualquer um dos Doze Passos. Outros não são cuidadosos ao ler o **Livro Azul** e fazem uma interpretação equivocada daquilo que seus autores estão dizendo. Da mesma forma, outros incluem considerações e ideias que não existem no **Livro Azul**. Há, ainda, membros de A.A. que jamais leram o **Livro Azul**.

Parece-nos estranho que a Irmandade de A.A., na medida em que foi crescendo, tenha-se distanciado daquilo que foi o seu começo. No entanto, durante os últimos anos temos visto uma tendência de retornar para o **Livro Azul**.

## **Queremos ajudar a que essa tendência continue.**

Escrevemos este livro por dois motivos: primeiro, ajudar as pessoas a obter do **Livro Azul** tudo aquilo que, em nossa opinião, foi a intenção de seus autores; em segundo lugar, para incentivar um retorno àquilo que acreditamos que o **Livro Azul** faz por todos que queiram se recuperar. Devido às orientações do **Livro Azul** e à graça do Poder superior que encontramos através dele, há mais de vinte anos que nenhum de nós dois sentimos necessidade tomar uma bebida. Queremos ajudá-lo a compreender por si mesmo o que realmente diz, significa e pode oferecer-lhe o **Livro Azul**. Não importa que você seja membro de A.A. (ou outra Irmandade de recuperação de Doze Passos) há trinta anos, há duas semanas, ou que você não seja membro de nenhuma Irmandade - o Livro Azul pode melhorar sua vida e sua recuperação. Temos estudado e falado sobre o **Livro Azul** durante nossos anos de sobriedade e já o lemos dezenas de vezes. Mas, a cada vez que voltamos a lê-lo, ainda obtemos mais benefícios dele. Você pode usar este livro individualmente ou como parte de um grupo de estudo do **Livro Azul**. Tudo o que é necessário para começar um grupo de estudo é duas ou mais pessoas interessadas em fazê-lo, uma cópia do **Livro Azul** e uma cópia deste livro.

Idealmente, gostaríamos que você leia o **Livro Azul** do começo ao fim, ou pelo menos até a página 192 (*no livro de bolso [LB], pág. 244*), antes de usar o nosso livro. No entanto, se você



preferir, pode ler um capítulo ou uma seção do **Livro Azul** por vez, conforme formos examinando-o com você. *Mas é absolutamente essencial que, na primeira oportunidade, você adquira uma cópia do Livro Azul e o leia cuidadosamente desde o início até a página 192 (no livro de bolso [LB], pág. 244), pelo menos.* Queremos ajudar você a entender o **Livro Azul** mais conscienciosamente - não queremos substituí-lo! Certifique-se de lê-lo na mesma sequência em que foi escrito e não pule nenhuma seção. O **Livro Azul** foi escrito de uma forma específica e, para que você possa obter o melhor proveito dele, é necessário que o use adequadamente.

Na verdade este livro começou, não como um livro, mas como fórum de debates e antes disso, como um grupo de estudo. Nós dois estávamos interessados em estudar o **Livro Azul** já fazia muitos anos e quando nos conhecemos em **1973**, decidimos reunir-nos regularmente para estudá-lo. Com o passar do tempo, outras pessoas começaram a perguntar se seria possível se juntar a nós; respondemos que sim, e pouco depois já se tinha formado um grupo. Este grupo continuou a crescer, as pessoas começaram a ouvir falar sobre nós e, em **1977**, um companheiro de Oklahoma não fez um convite para falar em seu Grupo de Alcoólicos Anônimos. Assim o fizemos, e ele gravou a nossa palestra. Pouco depois, cópias dessa fita foram espalhadas por todo o país.

Algum tempo depois, fomos convidados a participar de oficinas sobre o **Livro Azul**. Realizamos centenas delas – a maioria em cidades dos Estados Unidos, mas também em várias partes do mundo.

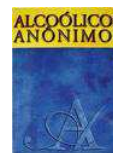
Ambos somos membros de A.A., mas ao escrever esta apostila, apenas expressamos a nossa opinião. Não nos consideramos como os gurus do **Livro Azul**, nem pretendemos ser especialistas em nada. Somos apenas um dois alcoólicos veteranos que estudam o **Livro Azul** desde faz bastante tempo e queremos compartilhar com outras pessoas o que aprendemos. Sinta-se livre para concordar ou discordar com qualquer coisa que você leia neste livro. Na verdade, nós recomendamos que você não preste atenção a qualquer coisa que dissermos que não possa ser encontrada no **Livro Azul**, uma vez que nosso objetivo é ajudá-lo a compreender melhor este livro.

Quanto melhor você compreenda o **Livro Azul**, mais poderá ajudá-lo na sua recuperação. Esperamos que este *Guia* possa lhe mostrar o quanto o **Livro Azul** pode ser útil. Acreditamos que o **Livro Azul** possa mudar sua vida tão significativamente como fez com as nossas.

**Importante (1):** Devido a que o livro **Alcoólicos Anônimos (Livro Azul)** foi publicado em **1939**, quando o pronome masculino genérico incluía as mulheres, eventualmente, a linguagem contida no **Livro Azul** parece excluí-las. Esta não foi uma intenção consciente. As sugestões e princípios do Livro Azul se aplicam a todos os alcoólicos. A maioria das mulheres que têm vindo a A.A. (e outros programas de Doze Passos) têm sido capazes de ignorar esses costumes arcaicos e descoberto a eficácia do programa de recuperação do alcoolismo descrito no livro.

#### **Os autores**

**Importante (2):** As referências feitas ao **Livro Azul** nesta apostila estão identificadas pelo **número ordinal do parágrafo** onde o texto está contido e a **página** onde o início desse parágrafo está inserido, da terceira edição do **Livro Azul**, tamanho normal, em português (2001) – Junaab, código **102**. Estas chamadas estão sinalizadas na apostila com a imagem à direita para indicar quando a leitura da apostila deverá ser acompanhada do texto no **Livro Azul**.



As referências para consulta no **livro de bolso** (Junaab, código **222**) aparecerão a seguir, entre parênteses, assim: (**LB - 2º par./pág. 25**).

# Capítulo 1

## Como tudo começou

Para entender realmente como o **Livro Azul** funciona, como ele pode transformar nossas vidas e como usá-lo como um programa, passo a passo, para a recuperação do alcoolismo - precisamos conhecer a sua história. Assim, vamos conhecer, detalhadamente, algumas das pessoas e os acontecimentos que levaram à criação e publicação do livro.

### **Bill W. e o Dr. William Duncan Silkworth**

Tudo começou em Akron, Ohio, em maio de **1935**, durante uma conversa entre Bill W., um corretor e especulador de bolsa de valores e o Dr. Bob, um médico de Akron. Ambos eram alcoólicos. O Dr. Bob ainda tinha sérios problemas com álcool, mas Bill tinha parado de beber seis meses antes. Ele tinha sido libertado da sua obsessão pelo álcool através de uma súbita experiência espiritual que teve lugar depois de ter um encontro com seu amigo, **Ebbie T.**, que, por sua vez, havia estado em contato com os Grupos Oxford daquele então. Os Grupos Oxford eram formados por pessoas que buscavam a prática do cristianismo do primeiro século, usando sua fé para superar quaisquer problemas que pudessem ter. Bill W. também recebeu grande ajuda de Dr. William Duncan Silkworth, um especialista em alcoolismo em Nova York, e agora considerado como um santo médico por muitos membros de Alcoólicos Anônimos. O Dr. Silkworth contribuiu para a elaboração do livro escrevendo “*A Opinião do Médico*” que se encontra entre as **páginas 23 e 30** do **Livro Azul (LB - pág. 25 a 34)**.



Assim como acontece com a maioria dos alcoólicos, Bill W. não tinha a menor ideia do que estava ocorrendo com ele. Acreditava que sua força de vontade estava debilitada ou que lhe faltava caráter. Também pensou que talvez a raiz do problema tivesse a ver com sua vida de pecador – era isso que muitas pessoas tinham-lhe dito por muitos anos. Mas, quando Bill W. e o Dr. Silkworth se encontraram, o médico explicou-lhe que, na realidade, o alcoolismo era uma doença - uma doença dupla, do corpo e da mente. Explicou-lhe que era alérgico a álcool e que quando ele tomava uma bebida isso produzia um imperativo desejo físico de beber ainda mais álcool. Isto fazia com que a Bill W. lhe fosse praticamente impossível parar de beber depois que tinha começado a fazê-lo.

O Dr. Silkworth também explicou a Bill como funcionava a obsessão pelo álcool nos alcoólicos. Bill W. não podia se livrar da ideia de que, um dia, poderia desfrutar de uma bebida como as outras pessoas. Mas, na verdade, ele nunca iria ser capaz de beber como os não alcoólicos. Ainda assim, a esperança e a ideia de que poderia consegui-lo eram tão fortes em Bill W. que, não se importando do quanto ele queria parar de beber, sua mente sempre lhe trazia a ideia de tomar um gole e acreditar que, depois de tomar aquela bebida, seria capaz de parar. Assim, ele tomava um gole, a bebida disparava a alergia e já não conseguia mais parar de beber.

### **A experiência de recuperação de Ebbie T.**

Bill W. foi afortunado de duas maneiras. Em primeiro lugar, é possível que tenha sido um dos primeiros alcoólicos que verdadeiramente entendeu qual era o seu problema. Em segundo lugar, ele teve a sorte de entrar em contato com alguém dos Grupos Oxford - Ebbie T., que lhe mostrou uma maneira de superar a sua doença. Ebbie, um velho amigo de farras de Bill, tinha sido um alcoólico por muitos anos. Na verdade, os médicos tinham-no declarado irrecuperável e esteve prestes a ser



internado por demência alcoólica. Algum tempo depois, Ebbie teve uma experiência espiritual vital que mudou sua vida. Como resultado dessa experiência, ele conseguiu a sobriedade.

Ebbie disse a Bill W. que uma experiência espiritual como a que ele teve, poderia ser a solução para seu problema de alcoolismo. Ebbie indicou a Bill W. uma série de etapas e guias dos Grupos Oxford, que compreendia um programa prático de recuperação. Provavelmente disse a Bill W. algo como: *“Se você pode aplicar este programa na sua vida, ter uma experiência espiritual e encontrar um Poder Superior a qualquer poder humano, poderá se recuperar da doença do alcoolismo”*.

Assim, Bill W. aprendeu três coisas diferentes ao mesmo tempo:

- 1) Dr. Silkworth deu-lhe uma descrição acertada do seu problema;
- 2) Ebbie ensinou-lhe a solução para seu problema;
- 3) Obteve um prático programa de ação dos Grupos Oxford através de Ebbie.

Provavelmente foi o primeiro ser humano que aprendeu essas três coisas juntas.

## **O despertar e a recuperação do Bill W.**

Bill W. teve um despertar espiritual em dezembro de **1934**, logo após seu encontro com Ebbie. Este evento ficou conhecido como o *“raio branco”* de Bill, devido a que teria sido uma experiência repentina e dramática - uma torrente de luz que lhe trouxe grande paz e que confirmou a presença de Deus na sua vida.

Bill W. não podia aceitar todos os princípios dos Grupos de Oxford, mas ele estava convencido de que os seguintes cinco procedimentos eram necessários:

- 1) Um inventário moral pessoal;
- 2) A confissão de seus defeitos de caráter;
- 3) A restituição a quem tinha sido prejudicado pelo seu alcoolismo;
- 4) Continuar a ajudar os outros; e, mais importante:
- 5) A crença e dependência de um Poder Superior.

Após seu despertar, Bill W. trabalhou muito para ajudar outros alcoólicos na cidade de Nova York. Ele sentia que só um alcoólico pode ajudar outro alcoólico; no entanto, embora ele continuasse ainda sóbrio, não conseguiu ajudar alguém a sair da dependência do álcool. Certamente tirou muitas pessoas de suas banquetas e cadeiras em bares, e foi ao encontro de bêbados onde quer que se encontrassem. Mas nenhum deles respondeu positivamente à mensagem que ele lhes oferecia.

Um dia, enquanto falando com outro alcoólico em um hospital, voltou a encontrar o Dr. Silkworth. É possível que a conversa que tiveram tenha sido assim: *“Doutor”* - disse Bill - *“tenho tentado dar o que recebi, mas parece que ninguém quer”*. O médico disse-lhe: *“Bill, provavelmente está tentando enfiar-lhes goela abaixo esse ‘raio branco’, que você teve. Isso não funciona. Se você tentar enfiar alguma coisa na garganta de um alcoólico, sempre que o fizer, ele irá vomitá-la. O que você precisa fazer é lhe dizer exatamente qual é o problema. Diga-lhe o que eu lhe disse. Explique-lhes qual é a natureza do seu problema, assim como quais são os componentes físicos e mentais de sua doença. Todos os alcoólicos que eu conheço querem saber duas coisas: (1) por que não posso beber como eu costumava fazer antes, sem ficar bêbado? e, (2) por que não posso parar de beber, agora que quero fazer isso? Se você puder dar uma resposta a estas duas perguntas, ele irá lhe dar atenção. Então você poderá lhe falar sobre uma recuperação espiritual. Mas não lhe dê a espiritualidade primeiro, porque ele irá ignorá-lo toda vez que o faça”*.

## Começa a Irmandade

Nessa altura, já estava na metade de **1935**. Não pensamos que tenha sido acidental o fato de Bill W. ter entrado em contato com Dr. Bob em Akron, imediatamente depois de sua conversa com o Dr. Silkworth. Bill estava participando de uma luta de poder que estava sendo travada em uma empresa cuja base era em Akron; contando seu dinheiro, percebeu que nem sequer dava para pagar a conta do hotel. Sentiu-se muito triste e deprimido. Distraidamente, aproximou-se da porta que dava para o bar do hotel. Como em todos os bares, a luz certamente era tênue; dava para ouvir a música e perceber a densa fumaça; e as pessoas riam. É provável que Bill tivesse dito a si mesmo: *“Vou tomar um refrigerante e me sentirei melhor. Não vou beber álcool, mas pelo menos vou estar com pessoas como eu”*. Mas, ao começar a atravessar aquela porta, deve ter ouvido seus pensamentos: *“Não pode fazer isso, se você for lá, irá se embriagar”*. Bill percebeu que precisaria de ajuda para se manter sóbrio.

Através de uma série de telefonemas, Bill entrou em contato com o Dr. Bob. O Dr. Bob havia tentado repetidamente resolver seu problema de alcoolismo através de meios espirituais, mas tinha falhado. Bill ficou surpreso ao saber que Dr. Bob estava frequentando os Grupos Oxford já fazia algum tempo e tratando de aplicar este programa em sua vida, mas tinha sido incapaz de fazê-lo tão profundamente como teria desejado, por que não entendia o que estava acontecendo com ele. Pensava que o problema estava na sua força de vontade fraca, falta de caráter moral ou porque vivia em pecado. Esse era seu problema, de acordo com o que os outros lhe diziam. Mas quando Bill W. lhe deu a descrição da doença do alcoolismo conforme o Dr. Silkworth tinha dado a ele, começou a procurar um remédio espiritual para a sua doença, com uma vontade que jamais havia tido.

É possível que esse tenha sido um dos primeiros milagres de Alcoólicos Anônimos. Imagine isto: um especulador esperto e manipulador de Nova York senta-se com um médico bem treinado e diz a esse médico o que acontece com seu corpo e sua mente - e o médico não apenas o ouve, mas acredita nele! Seria de supor que, normalmente, qualquer médico teria respondido: *“Quem demônios você pensa que é para me dizer o que acontece com minha mente e o meu corpo?”* Mas a mensagem do Bill W. foi tão profunda e interessante, que o Dr. Bob a aceitou quase imediatamente. O Dr. Bob começou a aplicar o programa em sua própria vida. Embriagou-se mais uma vez, mas depois conseguiu a sobriedade e nunca mais voltou a beber até a sua morte em **1950**. Isto parece mostrar que um alcoólico pode ajudar outro alcoólico de uma forma em que um não alcoólico não poderia tê-lo feito. Este é um dos princípios básicos de A.A. e é uma das razões fundamentais por que escrevemos este **Guia**. Desde que nós também somos alcoólicos, sabemos como se sente ao estar na sua situação e podemos entender e ajudá-lo/a de uma forma que outras pessoas não poderiam fazê-lo.

A partir dessa constatação, Bill W. e o Dr. Bob começaram a se dedicar, quase freneticamente, a ajudar outros alcoólicos no Hospital Municipal de Akron. Seu primeiro caso, um homem chamado Bill D., era desesperador, mas recuperou-se imediatamente e se tornou o terceiro membro de A.A. Bill W. e o Dr. Bob disseram a Bill D. três coisas:

- 1) Disseram-lhe qual era o seu verdadeiro problema - algo que ninguém lhe tinha dito antes.
- 2) Disseram-lhe que a solução para seu problema seria uma experiência espiritual vital.
- 3) Falaram-lhe sobre o programa prático de ação que ambos tinham usado para se recuperar.

Depois, disseram a Bill D.: *“Você também pode consegui-lo, se assim o desejar”*. Um ou dois dias mais tarde, Bill D. disse à sua esposa: *“Retire a minha roupa do armário. Eu vou para a*

*casa*”. Ele saiu do hospital, adotou o programa em sua vida, alcançou a sobriedade e não voltou beber pelo resto da sua vida.

Assim é que, no verão de **1935** em Akron, Ohio, havia três pessoas que sabiam três coisas:

- 1) Qual era o problema,
- 2) Qual era a solução, e
- 3) Qual era o programa prático para chegar a essa solução.

## **O crescimento inicial e os planos de A.A.**

Bill W. ficou em Akron por um tempo e, juntamente com o Dr. Bob, continuou a trabalhar com os alcoólicos que estavam no hospital da cidade. Houve muitos fracassos, mas, em ocasiões, também tiveram sucesso. Mesmo assim, um pequeno número de pessoas que estavam se recuperando já formaram um grupo. Esta associação de bêbados sem nome era na verdade o primeiro grupo de A.A., embora ainda não tivesse sido adotado o nome “*Alcoólicos Anônimos*”.

Durante o outono de **1935**, Bill W. retornou a Nova York levando com ele seu conhecimento do problema, sua solução e um programa prático de ação. Em **1937**, formou-se um segundo pequeno grupo em Nova York. Além disso, alguns alcoólicos que havia adquirido as ideias básicas de A.A. em Akron ou em Nova York estavam tentando formar grupos semelhantes em outras cidades.

Esse ano Bill W. voltou a Akron para tentar, pela segunda vez, tomar posse da mesma empresa - foi algo que nunca conseguiu fazer. Estando lá, fez uma reunião com o Dr. Bob. Ambos fizeram suas contas e perceberam que havia quase quarenta alcoólicos que se mantinham sóbrios em Akron e Nova York. Começaram a pensar: “*Talvez tenhamos aqui algo que pode funcionar para muitas pessoas. Como podemos levar a mensagem a outros alcoólicos?*”.

Decidiram realizar outra reunião na mesma noite para tentar buscar uma resposta para essa pergunta. Assistiram dezoito pessoas e puseram em votação o que deveriam fazer. Por uma pequena margem, o grupo optou por fazer três coisas. As duas primeiras eram do tipo de ideias grandiosas tal como era de se esperar de um grupo de alcoólicos que não têm sequer um centavo extra entre eles: queriam abrir uma rede de hospitais em todo o país para o tratamento de alcoólicos. Eles acreditavam que assim poderiam contratar, treinar e pagar a um grupo de missionários para levar sua mensagem. Claro, essas duas ideias nunca foram realizadas. A terceira coisa que decidiram fazer foi escrever um livro.

## **O Livro Azul é escrito**

Nessa altura, o programa de recuperação já estava bastante claro. Já se tinha a ideia de qual era o problema, a solução e o programa prático de ação. Mas tudo isto ainda estava sendo transmitindo de uma pessoa para outra, isto é, de boca em boca e isso preocupava algumas pessoas.

Você sabe como somos os alcoólicos: começamos a acrescentar coisas a algo que ouvimos e interpretamos outras de acordo com a nossa conveniência naquele momento. O grupo de Akron sentiu que, se a mensagem não fosse escrita, seria difícil mantê-la de forma correta. Sentiram também que o livro que iriam escrever seria o primeiro livro definitivo sobre o alcoolismo. Esperavam que o livro fosse um estrondoso sucesso de vendas e, com o resultado financeiro, poderiam pagar seus missionários. Esta previsão inicial não se concretizou e, assim, A.A. nunca pode contratar “*missionários*”.

No começo, o grupo decidiu que Bill W. escreveria o livro. Disseram algo como: “*Bill, você foi quem começou tudo isto. Você está sóbrio há mais tempo do que o restante de nós e sabe mais*

sobre este programa de recuperação do que nós. Queremos que escreva o livro na mesma sequência que aprendemos, e também gostaríamos que inclua as mesmas informações que tivemos que aprender”. Mas talvez também tenham dito a Bill: “No entanto, não queremos que o livro seja seu; tem que ser nosso livro. Conforme você for escrevendo, queremos ver cada capítulo e mudaremos as coisas de acordo com nosso entendimento. Dessa maneira, quando ficar pronto, ele conterà o conhecimento e a experiência coletiva de todos nós, não de uma única pessoa”. Bill concordou e começou a trabalhar. Demorou quase dois anos para escrever o livro, cujo título é **Alcoólicos Anônimos**. Quando terminou, em **1939**, o número de membros nos grupos era de aproximadamente uma centena, entre homens e mulheres. A associação, que até então não tinha nome, também foi chamada de **Alcoólicos Anônimos**, mesmo nome do título do seu livro.

O livro **Alcoólicos Anônimos**, que agora muitos de nós simplesmente chamamos de **Livro Grande**, (*Big Book*) em várias partes do mundo e, em outras - como no Brasil, é conhecido como **Livro Azul** (*Blue Book*) – e com esse nome será tratado neste livro, tornou-se, depois de haver tido um início hesitante, um sucesso muito maior do que aquele que os primeiros membros de A.A. foram capazes de esperar. Foram vendidas milhões de cópias, foi reimpresso inúmeras vezes e foi traduzido para dezenas de idiomas.

Há outro fato particularmente interessante sobre o livro: seu texto manteve-se praticamente inalterado desde sua primeira edição em **1939** (2ª edição, **1955**; 3ª edição, **1976**; 4ª edição, **2001**). A primeira parte do **Livro Azul**, (os onze primeiros Capítulos além de “*A Opinião do Médico*”, na versão em português para o Brasil) que descreve em detalhes o programa de recuperação de A.A., nunca foi alterada. Há uma boa razão para isso: o programa que o livro descreve, funciona e tem funcionado para milhões de pessoas ao redor do mundo, ano após ano.

Agora você já sabe alguma coisa sobre como foram criados o livro **Alcoólicos Anônimos** e a Irmandade que leva o mesmo nome. Nos capítulos seguintes, lhe mostraremos como o **Livro Azul** oferece uma sequência clara, passo a passo, para resolver o seu próprio problema com o álcool ou outra adicção. Também mostraremos como e por que é tão importante seguir a sequência completa.

## Capítulo 2

### Utilizando o *Livro Azul* corretamente

#### Seguindo o programa de ação do *Livro Azul*

Quando o **Livro Azul** foi publicado pela primeira vez em **1939**, os membros da Irmandade de A.A. praticavam e trabalhavam o programa de recuperação descrito no seu texto. O que o livro dizia e o que os membros praticavam era a mesma coisa. Desde a publicação dos primeiros exemplares, o **Livro Azul** mudou muito pouco, e os textos das suas seções mais importantes permanecem exatamente os mesmos. No entanto, a Irmandade de A.A. (e outras comunidades de Doze Passos que surgiram), mudaram muito. Trouxemos para a Irmandade tantas coisas e modificamos o programa de tal maneira que acabamos por diluí-lo de tal maneira que, às vezes, se parece muito pouco com o programa de Doze Passos contido no **Livro Azul**. Pensamos que isto é um grave erro.

Em algumas reuniões ouve-se dizer aos principiantes: “*Se você assistir a reuniões por noventa dias e não beber vai ficar bem*”. Mas isso não é o que diz o **Livro Azul**. Você pode lê-lo desde o início até o fim e você não vai encontrar esta mensagem em qualquer uma das suas páginas.

Na Irmandade de A.A. - e outros grupos de ajuda mútua de Doze Passos, os membros sentem-se mais fortalecidos ao compartilhar suas experiências e ajudar a outros. Pensávamos que isto tinha um grande valor. Mas, de alguns anos para cá, alguns membros acharam que podiam se manter sóbrios com apenas ser membro da Irmandade, sem praticar verdadeiramente o programa de Doze Passos. Então começaram a distorcer um pouco o programa; em seguida, um pouco mais, e a cada vez mais. Com o passar do tempo, a interpretação do livro foi ficando tão distorcida e os membros da Irmandade falando de uma maneira diferente do que liam no **Livro Azul** que, conseqüentemente, o texto contido no livro foi sendo desqualificado.

Por exemplo, ouvimos muita gente dizer: *“Você pode escolher o que praticar do programa como se fosse numa carta de restaurante. Escolha o que quiser, deixe o que não quer, e tudo ficará bem”*. Mas não acreditamos que isso seja o correto. O programa é um todo unificado, não uma coleção de retalhos de conselhos. Não há nada no **Livro Azul** que diga: *“Trate o programa dos Doze Passos como se fosse um cardápio”*. Algumas das coisas faladas nas reuniões e que não fazem parte do programa de recuperação de A.A., não são prejudiciais. Mas algumas, sim, podem causar danos graves e podem até mesmo ser fatais. Já ouvimos algumas afirmações em reuniões que levaram à morte de algumas pessoas e quase mataram um de nós. É algo assim como: *“Se você frequentar bastantes reuniões vai ser impregnado pelo conhecimento dos outros - por osmose, e tudo irá sair maravilhosamente bem”*. Estamos totalmente em desacordo com esta afirmação. Não pensamos que o programa de Doze Passos funcione por osmose. Você tem aplicá-lo em sua vida e isso implica um esforço pessoal.

Atualmente as coisas ficaram tão distorcidas e mudaram tanto que, se você assistir a algumas reuniões de A.A. e alguém não tivesse lido o preâmbulo de A.A. no início da reunião, não teria a menor ideia do tipo de reunião que está participando. Sabemos que isso realmente acontece em reuniões em todo o país - não em todas elas, é claro, mas em várias delas isto já é de praxe. Em algumas reuniões de A.A., os membros falam sobre tudo, exceto sobre a recuperação da doença do alcoolismo e da aplicação dos Doze Passos nas suas vidas.

Não duvidamos que as pessoas que trazem novas ideias para a Irmandade são bem intencionadas. No entanto, precisamos observar que o **Livro Azul** não trata em absoluto sobre a Irmandade. Refere-se ao programa de recuperação do alcoolismo, tal como foi usado pelas primeiras cem pessoas no início de A.A. *A Irmandade surgiu do programa, não ao contrário.*

## **A eficácia do Livro Azul**

A.A. cresceu enormemente, porque muitas pessoas se recuperaram e muitas famílias foram reunificadas graças ao **Livro Azul**. Metade de todos os alcoólicos que chegaram a A.A. e fizeram um esforço sério e sincero para se recuperar conseguiu a sobriedade imediatamente e permaneceu assim. Outros 25 por cento alcançaram a sobriedade de forma mais lenta.

Assim foi que, no início, quando o programa da Irmandade e o programa do **Livro Azul** eram uma mesma coisa, estima-se que 75% das pessoas que usaram programa dos Doze Passos e realmente trataram de se recuperar da doença do alcoolismo, o conseguiu. Perguntamo-nos qual seria essa percentagem atualmente. Temos sérias dúvidas que alcancem aqueles números.

Não acreditamos que os bêbados de hoje sejam muito diferentes daqueles bêbados de **1939** e, claro, o álcool continua sendo igual ao que existia naquela época. O **Livro Azul** tampouco mudou muito desde aqueles dias em que aproximadamente 75 por cento de todas as pessoas que o liam e

seguiram seu programa de Doze Passos, recuperavam-se da doença do alcoolismo. A única coisa que realmente mudou foi a Irmandade.

Acreditamos que este seja o grande problema que existe atualmente em muitas reuniões de Alcoólicos Anônimos. É um problema sério, porque menos pessoas estão se recuperando da sua doença. Por um lado, escrevemos este livro para explicar como e por que achamos que a Irmandade se meteu em problemas - mas acima de tudo, queremos apontar o caminho de volta ao **Livro Azul**. Esperamos mostrar-lhe de que maneira o programa que ele oferece pode ajudar você se recuperar do alcoolismo (acreditamos que também de outras substâncias e outros comportamentos adictivos) e usá-lo da maneira mais eficiente.

## Veteranos e novos

De acordo com nosso ponto de vista, parte do problema tem a ver com as diferenças que existem entre alguns dos novos membros da Irmandade e os veteranos que tem pertencido a ela por muitos anos. Naturalmente, continuam a se unir a nós novas pessoas para participar da Irmandade, e estamos felizes que assim seja. No entanto, muitas dessas pessoas usam linguagem e terminologia, com a qual os veteranos não estão habituados. Isso não é culpa de ninguém - mas o que acontece é que alguns veteranos começaram a dizer: *“Não nos sentimos identificados com estas pessoas. Estamos cansados de ouvir o que eles têm a dizer; assim é melhor ficamos em casa”*. O problema é que quando os veteranos ficam nas suas casas, renunciam à sua responsabilidade de levar a mensagem a outros alcoólicos, tal como é explicado no Décimo Segundo Passo. Então, na falta de veteranos, as reuniões são conduzidas por iniciantes que são os mais doentes entre os doentes. Ao invés de ficarem em casa, os veteranos precisam continuar freqüentando reuniões e dizer aos novatos: *“Olha, sabemos que o que aprendeu é importante para você e não lhe estamos dizendo que está errado, mas isso que está falando não é a linguagem de A.A.”*. E então, os veteranos devem falar com os novos sobre os Doze Passos, e explicar-lhes como o programa funciona. Eles precisam dar a conhecer aos principiantes os princípios básicos e a linguagem de A.A., para manter as reuniões da Irmandade no rumo correto. Quando uma reunião começa a se afastar dos Doze Passos e do programa, o trabalho dos veteranos consiste em trazê-la de volta à direção certa.

Atualmente, existem pessoas em A.A. - incluindo algumas que já frequentaram a Irmandade durante alguns meses ou anos, quem nunca leram o **Livro Azul** integralmente, nem sequer qualquer seção ou capítulo dele. Achamos que isso é um erro. Para a maioria dos alcoólicos, ler o **Livro Azul**, é uma parte essencial para a sua recuperação; não é simplesmente um suplemento para as reuniões de A.A. *Se você realmente deseja se recuperar da doença do alcoolismo, sugerimos, enfaticamente, que leia o Livro Azul do começo ao fim. Na verdade, sugerimos que você o faça o quanto antes. Se você ainda não leu o Livro Azul, por favor, deixe o nosso livro de lado e comece a lê-lo imediatamente.*

Agora você já sabe como foi escrito o **Livro Azul** e a importância que nós pensamos que ele tem para a sua recuperação. A seguir, vamos examinar com mais atenção o nosso problema comum: o alcoolismo. O **Livro Azul** explica esta questão claramente e em detalhes. Mais tarde, iremos estudar, passo a passo, as soluções práticas que o **Livro Azul** nos oferece para superar este problema e as maneiras de aplicar essas soluções na sua própria vida.

# Capítulo 3

## Entendendo o problema

A primeira coisa que você precisa fazer para resolver um problema é descobrir qual é o problema. Isto parece fácil de fazer, mas frequentemente não é. Para encontrar uma solução real e duradoura, você precisa saber exatamente qual é o problema e compreendê-lo em toda sua abrangência. Não irá conseguir resolver seu problema até ter essa informação. Se há um vazamento no telhado, você não poderá vedá-lo sem antes encontrar o furo.

Normalmente, quando você tem um problema, pode consultar um profissional - médico, dentista, mecânico automotivo - esse profissional pode descobrir qual é o problema e informá-lo. No entanto, o alcoolismo e a adicção a outras substâncias são as únicas doenças onde o/a paciente tem que fazer seu próprio diagnóstico. É inútil um médico lhe dizer: “*Você é impotente perante o álcool (ou cocaína, maconha, etc.)*”. Você mesmo deve fazer este diagnóstico.

Isto é muito difícil de fazer porque o alcoolismo e outras adicções são doenças que dizem ao paciente: “*Você não tem isso; você está bem*”. Assim é como você pode perceber que alguém tem essa doença: se, apesar de todos os sintomas característicos, alguém jura, “*eu não tenho nada disso*” é muito provável que a tenha.

### A natureza do problema

Qual é o problema, exatamente? O **Livro Azul** nos diz, sem formalidades, no Primeiro dos Doze Passos: *o problema é que somos impotentes perante álcool e nossas vidas se tornaram ingovernáveis*. Compreender e aceitar isto será o primeiro passo da sua recuperação.

Na verdade, tudo está baseado em uma única palavra: impotência. Quando tivermos isto claro e o aceitamos, somente então poderemos entender que existe uma solução. Caso contrário, continuaremos perdidos se não entendermos isso.

Sabendo já que o problema é a impotência, a solução deve ser o poder. É assim de fácil. O poder é o que cura a impotência. Agora temos tanto diagnóstico – a impotência, como a sua receita – o poder.

Uma vez que não podemos fazer nada sobre a parte física da doença do alcoolismo, nossa solução deve consistir de encontrar um poder que possa agir, não na forma física, mas dentro das nossas mentes. O Segundo Passo do programa de Doze Passos diz que “*Vimos a acreditar que um Poder Superior a nós mesmos poderia nos devolver a sanidade*”. Referimo-nos precisamente a esse poder. Acreditamos que é aí que reside todo o programa de Alcoólicos Anônimos.

Agora, se você é impotente e a solução para o seu problema é o poder, então o que precisa fazer é encontrar esse poder. Os Passos Terceiro até o Décimo Segundo, nos ajudam a encontrar esse Poder Superior a nós mesmos. *O principal objetivo do Livro Azul é ajudá-lo a encontrar esse Poder Superior para resolver o seu problema.*

### As três etapas da recuperação

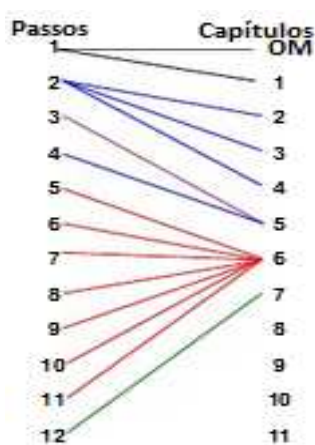
O que o **Livro Azul** analisa são três coisas:

- 1) A impotência,
- 2) O poder e,
- 3) Encontrar esse poder

Estas serão as três etapas da sua recuperação. São as mesmas coisas que tanto Bill W., Dr. Bob, Bill D. como cada uma daquelas primeiras cem pessoas, precisaram saber como se recuperar da sua doença.

Então, as três perguntas básicas do Livro Azul, e de qualquer programa de recuperação, são as seguintes:

- 1) Qual é o problema?
- 2) Qual é a solução?
- 3) Qual é o programa de ação que eu preciso para encontrar e aplicar essa solução?



OM = A Opinião do Médico

O **Livro Azul** contém texto básico para responder a estas três perguntas. Na medida em que o for estudando junto conosco, você vai perceber que está escrito de forma simples e amigável, com uma sequência lógica, passo a passo e capítulo por capítulo. *Foi escrito para ser usado como um livro-texto para a sua recuperação.* Pode usá-lo da mesma maneira que você faria com outros livros-texto. A seção **A Opinião do Médico** e o **Capítulo 1** explicam a natureza exata do problema (primeira etapa). Os **Capítulos 2, 3 e 4** descrevem a solução (segunda etapa). O programa de ação - o seu plano de recuperação, está descrito, passo a passo, nos **Capítulos 5, 6 e 7** (desde o Terceiro Passo até o Décimo Segundo Passo). Usado desta forma, o **Livro Azul** tornou-se o texto básico para a recuperação do alcoolismo de milhões de pessoas.

## Usando o *Livro Azul* como um livro-texto para a sua recuperação

Quando pensamos em um livro-texto, pensamos em uma ferramenta utilizada para a transferência de conhecimento entre pessoas. É sabido que para usar um livro-texto corretamente, ele deve ser lido e estudado. Você deve se esforçar para compreender o texto e absorver o conhecimento que aquele livro lhe está oferecendo. Assim, uma vez que tenha compreendido exatamente a proposta do autor, você irá saber a mesma coisa que ele sabia no momento de escrever o livro.

Um bom livro-texto deverá estar escrito, deliberadamente, em uma determinada sequência. A maioria dos livros-texto assume que o leitor sabe muito pouco sobre o assunto; então no início começam em um nível muito simples, relatando os princípios mais básicos. Na medida em que o conhecimento do leitor vai aumentando com o estudo de cada capítulo, geralmente, o texto vai apresentando um grau de dificuldade maior.

Por exemplo, imagine um livro-texto básico de matemática para as pessoas que mal sabem contar. Esse livro iria começar com adição e subtração e gradualmente introduzir a multiplicação, divisão, frações, etc., eventualmente até coisas tais como álgebra.

Digamos que conhecemos alguém que não sabe nada sobre matemática e nos pede um livro que o ajude a aprender algo sobre o tema.

Suponha que demos a essa pessoa um livro-texto e lhe dissermos “*Tome este livro. Por que não começa com o Capítulo 5 resolvendo alguns problemas de álgebra?*”. Então essa pessoa olha para o Capítulo 5 de maneira muito estranha, uma vez que ela ainda não sabe somar ou subtrair, quanto menos ter algum conhecimento de álgebra. Os símbolos irão lhe parecer pés de galinha, ficará completamente perdida, fechará o livro e, provavelmente, nunca mais voltará a abri-lo.



Se em vez disso lhe dissermos: “*Aqui está um livro-texto de matemática. Dê uma olhada no Capítulo 1, que contém a adição e subtração. Leia-o e estude-o atentamente e faça as perguntas que achar necessárias; ao terminar o Capítulo 1, você saberá somar e subtrair*”. Então, a pessoa lê e estuda o Capítulo 1 e, sem nenhuma surpresa, aprende a adicionar e subtrair. Depois lhe dizemos: “*Agora, por que não lê e estuda o Capítulo 2 para aprender a multiplicar e dividir?*”. Ela faz isso pouco tempo depois estará pronta para iniciar o Capítulo 3. Assim, gradativamente, conduzimos esta pessoa através do livro de texto até estar preparada para aprender álgebra no Capítulo 5.

Acreditamos que um dos erros mais graves cometidos atualmente nos Grupos de A.A. (e outras Irmandades que utilizam o **Livro Azul** como referência) é que não se está ajudando os principiantes a começar do início. Quando os recém-chegados passam pela porta, muitas vezes lhes é dito: “*Obtenha uma cópia do Livro Azul, abra-o no Capítulo 5, faça o que o autor diz e você irá ficar bom*”. Assim, o novato vai diretamente para o Capítulo 5 e a primeira coisa que lê são os Doze Passos e como eles funcionam. Mas certamente, para esse leitor, aquele texto lhe parecerá um problema de álgebra colocado para alguém que ainda não sabe somar ou subtrair. O iniciante ainda não foi preparado para entender aquele texto.

Na verdade, é provável que o recém-chegado nem sequer entenda o que quer dizer a cada um dos Doze Passos. Considere, por exemplo, o Primeiro Passo. Diz assim: “*Admitimos que éramos impotentes perante o álcool – que tínhamos perdido o domínio das nossas vidas*”

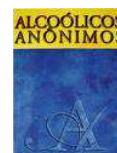
É possível que leia esse texto e diga: “*Caramba, não me diga que eu sou impotente! Eu não sou impotente perante nada*”. Desconhece totalmente o que esta frase significa no contexto do **Livro Azul**, uma vez que ele não leu nenhum dos capítulos anteriores nem as seções de introdução.

Mas, talvez, mesmo sem qualquer preparo, o recém-chegado consiga dar o Primeiro Passo, aceitá-lo e ficar pronto para seguir em frente. Em seguida, lê o Segundo Passo, que diz: “*Vimos acreditar que um Poder superior a nós poderia nos devolver a sanidade*”. Talvez se detenha aqui e diga: “*Mas, eu não sou louco! Embora às vezes faça coisas estúpidas quando bebo, mas quando estou sóbrio o meu juízo é tão são como o de qualquer outra pessoa*”. Não entende o que o **Livro Azul** quer dizer.

Pense por um momento. Se você não é impotente e não está doido, então não precisa colocar sua vontade aos cuidados de um Poder que nem mesmo sabe o que é nem quem é. E se acha que não é impotente - mesmo que na verdade o seja, está claro que não irá colocar a sua vontade ou a sua vida aos cuidados de quem quer que seja.

É por isso que, frequentemente, causa mais danos do que benefícios começar diretamente com Capítulo 5 e os Doze Passos, como fazem muitas pessoas e Grupos na Irmandade. Muitas pessoas se distanciam de A.A., dos Doze Passos e da recuperação, por ter começado pelo Capítulo 5.

Nós acreditamos que “*A Opinião do Médico*” – **páginas 23 a 30, (LB - pág. 25 a 34)** e os capítulos 1 a 4 foram deliberadamente desenhados como preparação para o Capítulo 5. *Se não conseguimos convencê-lo de outra coisa ao longo deste capítulo, esperamos que ao menos tenha entendido a importância destes capítulos do Livro Azul, para que você consiga se preparar para aceitar e começar a trabalhar os Passos contidos no Capítulo 5.* Estas seções do **Livro Azul** o ensinam a somar, subtrair, multiplicar e dividir. Preparamos para os problemas de álgebra com os quais se irá deparar quando chegar ao Capítulo 5.



## Uma receita para a recuperação

Podemos também considerar o **Livro Azul** como um receituário. De fato, um livro de receitas é uma espécie de livro-texto. Ensina você, passo a passo, como preparar alguns pratos. Funciona da mesma maneira que um livro-texto de matemática, só que em vez de conter problemas de matemática, dá-lhe instruções para cozinhar e elaborar diferentes alimentos. Se você seguir a receita à risca, você obterá o prato que você está tentando preparar, com o sabor desejado. Se você seguir os mesmos passos toda vez que for cozinhar, o resultado será o mesmo prato, com o mesmo gosto.

Vamos dizer que você acabou de fazer um delicioso bolo de morango e deu uma grande fatia dele para cada um de nós. Nós experimentamos, e concordamos com que tudo que se refere ao bolo está perfeito: seu sabor, textura, umidade, doçura - tudo. Então, lhe dizemos: “*O bolo está uma delícia. Você nos daria a receita?*”. Você, sendo uma pessoa amável, irá escrever as instruções, dizendo-nos como fazer um bolo exatamente igual ao que acabamos de comer. Irá anotar a quantidade de ingredientes que devemos usar, a sequência em que devem ser misturados, a que temperatura deve ser assado e quanto tempo deve permanecer no forno. Se seguirmos as suas instruções com precisão, o nosso bolo vai ser exatamente como o seu bolo.

Mas imagine que em vez de seguir sua receita, nossas mentes astutas dizem: “*Não, realmente não deveria levar três ovos - deve levar seis. Em vez de duas xícaras de açúcar, iremos colocar cinco. E em vez de assar por 40 minutos a 375 graus, assaremos durante uma hora e meia a 550 graus*”. Quando essa coisa sair do forno, será um tipo de bolo. Mas, qual será a semelhança com bolo de morango que você faz? Certamente será parecido com um bloco de cimento ou um grande pedaço de pão queimado. Embora nossa intenção inicial tenha sido fazer um bolo como o seu, nós mesmos arruinamos essa intenção ao brincar com a receita.

Temos uma receita clara para recuperação no **Livro Azul**. Ele nos diz exatamente o que devemos fazer a cada passo. O livro nos mostra com precisão como foi que as primeiras cento e tantas pessoas se recuperaram da doença que você tem. Se você seguir sua receita e fizer o mesmo que elas fizeram, acreditamos que irá conseguir o que elas conseguiram: a libertação da dependência do álcool (ou outras substâncias). No entanto, se você começar a brincar com a receita, como algumas pessoas e Grupos tem feito, você pode acabar em um lugar muito diferente.

## O que faz com que o *Livro Azul* seja tão especial

Há outras coisas que nos fazem considerar o **Livro Azul** como um guia, passo a passo, de recuperação. Primeiro, a maioria dos livros-texto requerem atualização de vez em quando, conforme as pessoas vão descobrindo coisas novas e ampliam seus conhecimentos sobre o assunto. Da mesma forma, os livros de receitas também são atualizados, conforme os cozinheiros vão descobrindo novas receitas ou variantes mais saborosas ou mais fáceis de elaborar. O **Livro Azul** também foi atualizado algumas vezes - em **1955**, em **1976** e novamente em **2001**. Foram acrescentados os Apêndices e revisada a seção de histórias pessoais (esta seção diz respeito apenas às edições publicadas e distribuídas nos EUA/Canadá). *Mas os 12 primeiros capítulos, “A Opinião do Médico”, bem como o material introdutório que, juntos, formam o programa de recuperação, mantiveram-se intocados.* Por quê? Porque desde **1939**, quando o **Livro Azul** foi publicado pela primeira vez, ninguém foi capaz de melhorar o programa de recuperação descrito naquela primeira edição. O programa de Doze Passos funciona tão bem na atualidade como funcionava em **1939**.

Outro fator importante, a nosso ver, é que o **Livro Azul** é o resultado do trabalho de mais de cem pessoas. Claro que Bill W. o escreveu, mas, mais de uma centena de pessoas - todas alcoólicas, ajudaram a determinar o que ele escreveu. Quando o livro ficou concluído, representou o trabalho coletivo de dezenas de pessoas diferentes.

Quase todos os livros que lemos atualmente são escritos por uma única pessoa ou, quando muito, por duas ou três. Se lermos um livro e não concordamos com o que diz o autor, podemos nos sentir à vontade para pensar: “*Quem acredita que é para achar que sabe mais do que eu?*”. Mas é muito mais difícil pensar assim sobre o **Livro Azul**, já que estaríamos discutindo com mais de cem pessoas, em vez de discutir com uma só pessoa. Além disso, A grande maioria dessas cento e tantas pessoas se recuperou da mesma doença que tanto você como nós dizemos ter. Em nossa opinião, vale a pena prestar atenção aquilo que essas pessoas disseram.

Nos dois próximos capítulos, vamos prestar atenção no que o Dr. Silkworth nos pode ensinar. Depois, ao considerar a história de Bill W. descobriremos como podemos beneficiar-nos da sua experiência e como seguir seus passos.

## Capítulo 4

### As duas caras da doença do alcoolismo

“*A Opinião do Médico*” (entre as **páginas 23 e 30**) (**LB - pág. 25 a 34**) é a base de todo o **Livro Azul** e de toda a Irmandade de Alcoólicos Anônimos. Para os não alcoólicos (ou adictos a outras substâncias), esta seção pode parecer apenas uma nota introdutória útil; no entanto, sem ela, o livro inteiro fica sem sentido. Neste capítulo do nosso livro, queremos examinar cuidadosamente e com atenção o que escreveu o Dr. William D. Silkworth. Esperamos que você venha a entender a importância que as suas palavras e conclusões poderão ter para a sua recuperação.



O Dr. Silkworth foi o primeiro médico da sua época que compreendeu totalmente e explicou com palavras, em que consiste o problema do alcoolismo. Abordou o problema de maneira completa, clara e correta. Esta foi a sua principal contribuição, tanto para a medicina, como para Alcoólicos Anônimos.

### Mal-entendidos sobre o alcoolismo

Parece estranho, mas o fato é que, até o final da década de **1930**, era mínimo, para não dizer quase nulo, o entendimento que se tinha do alcoolismo. Naquela época, carros, rádios e telefones eram comuns, mas as pessoas ainda estavam na escuridão em relação ao conhecimento do alcoolismo. Enquanto o álcool e os alcoólicos já existiam desde havia milhares de anos, ninguém sabia qual era o problema real dos alcoólicos.

Desde que as pessoas começaram a beber álcool, algumas delas tiveram problemas com ele. A maioria das pessoas, tanto quem bebia quanto quem o fazia sem que isto lhe trouxesse problemas, ficava perplexa com os alcoólicos. Era fácil ver que os alcoólicos tinham um problema, mas não era fácil de descobrir qual era esse problema. Assim, os não alcoólicos faziam um esforço enorme para tentar decifrar o que estava acontecendo com os alcoólicos. Inventaram todo o tipo de conjecturas e teorias, mas a maioria delas ficava muito longe da verdade.

Ao longo da história, isso sempre aconteceu da seguinte maneira: não alcoólicos tratando de decifrar os alcoólicos. Os não alcoólicos observavam um alcoólico e diziam: “*O que acontece com essa pessoa? Deve ser fraco, ou pecador, ou, talvez, ser louco*”. Os não alcoólicos tinham até dificuldades para entender o que os alcoólicos sentiam e, claro, distinguir qual era o seu problema. Por sua parte, os alcoólicos também estavam pouco interessados em saber, de fato, qual era seu problema ou o que os não alcoólicos pensavam deles. Simplesmente, continuavam bebendo.

Isto veio acontecendo ao longo dos séculos. Se você ler a Bíblia, irá encontrar a descrição de Salomão usou para descrever alcoólicos em **Prov. 23: 29-35** (NT.: **29** - *Para quem são os ais? Para quem, os pesares? Para quem, as pelejas? Para quem, as queixas? Para quem, as feridas sem causa? E para quem, os olhos vermelhos?* **30** - *Para os que se demoram perto do vinho, para os que andam buscando bebida misturada.* **31** - *Não olhes para o vinho, quando se mostra vermelho, quando resplandece no copo e se escoo suavemente.* **32** - *No seu fim, morderá como a cobra e, como o basilisco, picará.* **33** - *Os teus olhos olharão para as mulheres estranhas, e o teu coração falará perversidades.* **34** - *E serás como o que dorme no meio do mar e como o que dorme no topo do mastro* **35** - *E dirás: Espancaram-me, e não me doeu; bateram-me, e não o senti; quando virei a despertar? Ainda tornarei a buscá-la outra vez.*). Claramente, isto descreve tanto os alcoólicos atuais quanto os do tempo de Salomão. Então Salomão observou e descreveu a doença do alcoolismo - embora não entendesse o problema.

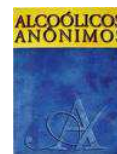
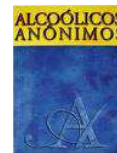
Em **1784**, o Dr. Benjamín Rush foi um dos primeiros médicos a falar sobre o alcoolismo: “*Acho que se trata de um processo de doença*”. Esta é uma citação exata. Da mesma forma, disse: “*Acredito que a resposta seja a abstinência total*”. Não disse “*uma resposta*” - disse “*a resposta*”. É possível que você já tenha ouvido falar do Dr. Rush anteriormente; foi um dos indivíduos que assinaram a Declaração de Independência dos EUA. Infelizmente, as pessoas não prestaram atenção na percepção que o Dr. Rush tinha sobre alcoolismo: naquela época, o alcoolismo ainda era considerado como um problema moral ou como um pecado.

## A descoberta do Dr. Silkworth

Cento e cinquenta anos se passaram antes que alguém realmente entendesse o problema, e esse alguém foi o Dr. Silkworth. Ele começou a trabalhar com alcoólicos em **1930**. Trabalhou de perto com eles, procurando por chaves e padrões em seus modos de vida e comportamento. Ele estudou cuidadosamente os seus pacientes à procura de qualquer característica que pudessem ter em comum e encontrou algo extremamente interessante. Descobriu que os alcoólicos tinham uma vigorosa força interna de autodestruição.

Sua descoberta veio quando ele conseguiu dividir a força em dois: um desejo imperioso físico e uma obsessão mental. O Dr. Silkworth afirma no **terceiro parágrafo da página 24** (**LB - 3º par./pág. 26**) que tanto o corpo como a mente de um alcoólico são anormais. Esta foi a primeira vez na história da medicina, onde foi feita referência ao fato de que o corpo é afetado, assim como a mente. Até agora, o que as pessoas pensavam e falavam sobre alcoolismo e os alcoólicos referiam-se apenas a mente. Os alcoólicos eram considerados como pecaminosos, corruptos, fracos e sem caráter moral.

Mas o Dr. Silkworth também entendeu que o alcoolismo era um tipo de alergia, como diz no **primeiro parágrafo da página 26** (**LB - 4º par./pág. 28**). Os alcoólicos são pessoas que têm uma reação alérgica ao álcool. Os cento e tantos alcoólicos que tinha resolvido seus problemas com a bebida e que tinham supervisionado a elaboração do



**Livro Azul**, concordaram que o entendimento do Dr. Silkworth fazia sentido e que explicava muitas coisas que, de outra maneira, não poderiam ser explicadas.

## O alcoolismo visto como uma alergia

A palavra usada pelo Dr. Silkworth - alergia - provavelmente causa mais problemas para algumas pessoas do que qualquer outra palavra contida no **Livro Azul**; então vamos examiná-la cuidadosamente. É importante compreendermos exatamente o que Dr. Silkworth quis dizer ao se referir a uma alergia.

Antes que os dois (os autores) chegássemos em A.A. ou lêssemos o **Livro Azul**, pensamos que sabíamos o significado da palavra alergia. Entendíamos que, se você é alérgico a alguma coisa e come, bebe ou respira esse algo, irá ter uma reação física. Se você é alérgico a morangos e comer o bolo de morango, isso irá lhe provocar uma erupção cutânea. Se você é alérgico a pólen e cheira alguma flor, seus olhos irão arder e começará espirrar.

Ao chegar em A.A., disseram-nos: *“Companheiros, vocês são alérgicos ao álcool e nunca mais poderão beber com segurança”*. A primeira coisa que pensamos foi: *“Como podemos ser alérgicos ao álcool? Estávamos bebendo um litro por dia. Não tivemos qualquer erupção cutânea nem espirramos depois de beber. Como pode ser ingerida uma quantidade tão grande de algo que você é alérgico?”* Pensávamos que, se você é alérgico a alguma coisa, isso queria dizer que você teria uma reação física visível, tal como espirros ou erupções na pele. Mas se for procurar no dicionário, irá encontrar que uma das definições de alergia é uma reação anormal a um alimento, bebida ou outra substância - não necessariamente espirros, comichão ou vômitos, mas qualquer reação anormal. (NT: o dicionário Aurélio define a alergia assim: *“Designação de estado de hipersensibilidade causado por exposição a determinado antígeno, dito alergênio, sendo observadas reações imunológicas nocivas se houver subsequentes exposições a este mesmo alergênico...”*).

O curioso sobre ter uma reação anormal é que você não pode saber se algo é anormal ou não, até que você saiba o que é normal. Quando começamos a frequentar A.A. e nos disseram que nós éramos alérgicos a álcool, tivemos que admitir que não sabíamos o que era normal. Sabíamos como nos sentimos e como nos comportávamos ao tomar uma bebida, mas não sabíamos se isso era normal; não sabíamos se outras pessoas sentiam e se comportavam como nós. A única coisa que sabíamos sobre o álcool era a maneira como nós bebíamos e a maneira que bebiam as pessoas que bebiam conosco (você poderá perceber que, se as pessoas não bebiam como nós o fazíamos, nós não bebíamos com elas).

Eventualmente, percebemos que, para descobrir o que eu queria dizer normal, teríamos que falar com pessoas que não se sentiam afetadas pelo álcool como nós – os chamados bebedores sociais. Perguntamos a alguns deles: *“Como você se sente quando bebe uma dose?”*. E eles nos responderam algo como: *“Bem. Chego do trabalho sentindo-me cansado, tenso e exausto. Tomo um ou dois drinques antes do jantar e, pouco depois, sinto-me confortável e relaxado. Em seguida, janto e, geralmente, já não bebo mais naquela noite”*.

No início, isso nos surpreendeu porque não é nada parecido com o que nós sentíamos ao beber álcool. Quando um de nós bebia um drink, tínhamos uma reação imediata. Bastava o álcool tocar nossos lábios para provocar um estremecimento. Daí chegava às maçãs do rosto fazendo-as vibrar ligeiramente. Podíamos sentir como passava pela cavidade nasal, até chegar à frente e sentir uma sensação indescritivelmente maravilhosa. E tudo isso sem ainda ter engolido a bebida - ela ainda estava dentro de nossas bocas!

Ao tragar a bebida, ocorriam coisas sensacionais. Nossos peitos pareciam crescer e se expandir. Em seguida, o álcool chegava aos nossos estômagos, onde explodia como se fosse uma bomba. Imediatamente sentimos como corria pelos nossos braços. Ao chegar às mãos, os dedos começavam a sentir coceira e a vibrar. O álcool corria rapidamente pelas nossas pernas e tínhamos a sensação de estar aumentando de tamanho. De lá, ele ia para os nossos pés e nos dava uma intensa e emocionante sensação de *levante-se-vá-a-algum-lugar-e-faça-alguma-coisa*.

Isso é muito diferente da cálida e relaxante sensação obtida pela maioria das pessoas obtém ao beber álcool.

## **Beber socialmente e o mito da força de vontade**

Quando falamos com alguns dos bebedores sociais normais, também lhes perguntamos como se sentiam depois de beber várias doses. Responderam-nos que sentiam uma ligeira sensação de tontura, perda de controle e náuseas. *“Nós não gostamos dessa sensação nauseabunda”* disseram. *“Então só bebemos uma ou duas doses, e isso é tudo o que queremos beber”*.

Depois de ter falado com bastantes pessoas que nos disseram a mesma coisa, percebemos que esta é uma reação normal perante o álcool. É um sedativo e, supostamente, deve fazer sentir um pouco de tontura e ficar um pouco fora de controle. Desde que o álcool é um destruidor dos tecidos humanos, o corpo irá reagir com náuseas quando se bebe demais. Quando você ingere muito álcool, o corpo irá vomitá-lo para se livrar dele.

Isso respondeu uma grande questão. Sempre pensamos que os bebedores sociais usavam a força de vontade para parar, depois de beber um ou dois copos. Na verdade, é uma das coisas que muitas vezes nos diziam: *“Tudo que você deve fazer é usar a força de vontade, assim como eu faço”*. Mas eles não têm que usar a força de vontade, porque tudo o que querem ou precisam são uma, duas ou três doses, nada mais. Decidem a quantidade que desejam beber sempre que bebem, então, para eles, é fácil parar.

Durante anos observamos estes bebedores sociais, e nos fazíamos perguntas sobre eles. Bebiam duas doses e quando alguém lhe ofereceu a terceira, diziam: *“Não, obrigado. Isto já foi o suficiente”*, ou *“Não, já me deu sono”*, ou *“Não, porque vou me sentir mal”*. Nunca conseguimos entender como alguém pode dizer estas coisas, já que o álcool não nos fazia sentir assim.

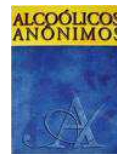
Quando bebíamos álcool, nunca nos sentimos um pouco enjoados, com tonturas, nem fora de controle. Sentíamos que estávamos no controle. Em vez de reagir com náuseas, nossos corpos diziam: *“Beba mais álcool”*. Nossos corpos espremiavam um desejo físico agudo - tão forte, que começamos a planejar como seríamos capazes de para beber. Planejamos beber apenas dois copos, mas quando tínhamos ingerido estes dois copos, nosso sistema disparava um imperioso desejo físico por mais álcool. O corpo se apropriava da vontade e a mente já não estava mais no controle. Bebíamos o terceiro copo, o quarto, continuávamos bebendo mais e logo começavam os problemas.

Esta é uma reação anormal ao álcool. Entenda, por favor, que *“anormal”* não significa *“fraco”* ou *“ruim”* ou *“errado”* - apenas é diferente de como a maioria das pessoas se sente.

A única diferença entre normal e anormal está em que normal é o que a maioria das pessoas faz. Acontece que aproximadamente um em cada dez pessoas reage como nós quando bebe. Essas pessoas, como nós, têm uma reação alérgica ao álcool. Se a sua reação ao álcool é parecida com a nossa, você também tem a alergia.

Depois de falar com várias pessoas e descobirmos que a nossa reação ao álcool era anormal, começamos a entender por que nenhum de nós podia beber sem ficar bêbado. Então, começamos a

perceber o que as pessoas normais pensavam da nossa maneira de beber. *Tivemos que aceitar que, quanto ao álcool se refere, nós somos diferentes da maioria das pessoas.* Quando as pessoas normais sentem o efeito que o álcool produz, são capazes de parar de beber. Mas quando os alcoólicos sentem os efeitos do álcool, seu desejo é o de continuar a beber. Talvez alguns sejam capazes - de “*punho fechado*”, se limitar algumas vezes. Mas, inevitavelmente chegará o momento em que serão incapazes de parar. Às suas mentes lhes será impossível controlar o desejo físico. Nem sequer  *muito difícil*, mas, literalmente, *impossível*. No final do **primeiro parágrafo da página 28 (LB - 3º par./pág. 31)** o Dr. Silkworth diz que esse desejo imperioso físico estava acima do seu controle mental.



De vez em quando ouvimos alguém dizer que a diferença entre os bebedores sociais e os alcoólicos consiste em que os bebedores sociais assistem a uma festa para socializar e talvez beber um ou dois copos. Os alcoólicos, vão a uma festa para beber e, talvez, eventualmente socializem, por estar lá.

As pessoas normais não têm um desejo compulsivo pelo álcool. Nós, os alcoólicos, sim, o temos.

## **A compulsão - O desejo físico intenso ocasionado pelo álcool**

Acreditamos que, em A.A., às vezes as pessoas não falam o suficiente sobre a parte física do alcoolismo. Como alcoólicos, uma parte do nosso problema está na nossa mente, mas outra parte encontra-se no nosso corpo.

A maioria dos problemas de saúde é física; há ainda, alguns problemas mentais ou emocionais. No entanto, o alcoolismo é uma doença incomum porque afeta tanto o corpo quanto a mente. A parte mental da doença consiste em uma obsessão pelo álcool; a parte física é um desejo compulsivo por álcool. Os dois aspectos da doença são muito diferentes, como veremos mais adiante, mas os dois agem muito próximos.

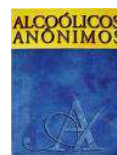
O desejo físico intenso faz parte da nossa alergia ao álcool. É a reação que surge ao introduzir o álcool dentro de nosso sistema. Note-se que o desejo físico começa *depois de beber, não antes*. O álcool dentro de nossos corpos nos faz querer mais álcool. Assim funciona a alergia.

No **Livro Azul**, o “*desejo compulsivo*” sempre se refere ao corpo – ao desejo *físico*, que somente ocorre *depois* ingerir álcool. Assim é como usaremos essa expressão neste livro também. Quanto os desejos da mente, vamos usar outras palavras.

Agora sabemos que, como alcoólicos, parte do nosso problema é puramente físico. Uma vez que começamos a beber, seremos incapazes de parar. É assim de simples e é um fato. Não podemos parar. Se você é um alcoólico e diz para você mesmo que *pode* beber uma dose e parar, você caiu em uma armadilha.

## **A resposta é a abstinência**

A única maneira de evitar problemas é evitar o primeiro gole. Dr. Silkworth diz isso de uma forma simples – no final do **quarto parágrafo da página 28 (LB - 2º par./pág. 32)**, ele afirma claramente que O único alívio que pode ser sugerido é a total abstinência. Não há outros compromissos; não há condição intermediária.



No quarto parágrafo da página 28, o Dr. Silkworth faz uma classificação dos diferentes tipos de alcoólicos. Mas há algo que cada um de nós, como alcoólicos, seja qual for a nossa personalidade,

temos em comum: em algum momento, uma vez que começamos a beber, iremos procurar outra bebida e mais outra e outras mais até ficar bêbados, doentes e com problemas.

Alguns de nós já nascemos alcoólicos. Outros bebem até se tornar alcoólicos. Alguns podem beber durante anos com certa segurança, mas ao cruzar uma tênue linha, começam a beber de forma descontrolada. Entretanto, parece não importar muito como chegamos a ser alérgicos ao álcool, porque o resultado final é o mesmo.

Não importa o quanto tempo nos leve para ficar bêbados. Sabemos pela experiência que obtivemos durante os anos em que bebemos uma bebida às dez horas e cinco minutos, quando dava o meio-dia já estávamos envolvidos em alguma confusão. Outros alcoólicos têm um “*passo*” muito mais lento. Alguns bebem uma ou duas doses hoje, três ou quatro da manhã, cinco ou seis depois de amanhã, é possível que levem uma semana antes de acabar em alguma delegacia ou se meter em algum problema. *Mas não importa quanto tempo isso levou - o gatilho, foi o primeiro copo.*

Se você é um alcoólico, vai ficar em apuros enquanto continuar tentando descobrir uma maneira de beber sem se embriagar, ou uma maneira de parar após um ou dois copos. Você vai acabar bêbado. Enquanto você continua pensando que pode beber, que um dia poderá beber como a maioria das pessoas, irá continuar bebendo, embebedando-se e causando problemas. Esta é a verdade que Bill W., Dr. Bob, Bill D. e cada um dos pioneiros de A.A. tiveram que enfrentar. Cada um deles teve que perceber por si mesmo que eram diferentes, que nunca poderiam beber como a maioria dos outros. Compreenderam que não podiam beber uma dose de bebida alcoólica com segurança – nem seque uma única dose. Parece haver algo dentro dessas pessoas - talvez dentro da química do seu cérebro - que os torna propensos a esse desejo compulsivo, sem importar absolutamente nada quanto tempo estiveram abstinentes.

Perceber isto é o primeiro passo para a sua recuperação. De fato, o Primeiro dos Doze Passos diz: *“Admitimos que éramos impotentes perante o álcool - que tínhamos perdido o domínio sobre as nossas vidas”.*

A mente humana é esquisita. Irá pensar o mesmo indefinidamente - até que você feche a porta a essa maneira de pensar. A mente começará a pensar de maneira diferente apenas quando chegarem outras informações que fechem essa porta para sempre.

É por esse motivo que a descoberta do Dr. Silkworth foi tão importante. Ele disse aos alcoólicos exatamente o que deviam fazer - parar de beber completamente; e por que – porque eram alérgicos ao álcool.

No momento em que alcoólicos percebem o que acontece com seus corpos - que eles têm uma alergia e nunca poderão se livrar dela – muda a sua maneira de pensar. A informação do Dr. Silkworth fecha a porta e cancela a possibilidade de continuar bebendo.

Você poderá lidar com a sua doença e parar de beber para sempre, só quando tenha admitido para você mesmo que nunca poderá tomar qualquer bebida alcoólica. Todos os programas de tratamento do alcoolismo (e outras adicções), bem-sucedidos de vícios, baseiam-se nesta única ideia: os alcoólicos (ou adictos a outras substâncias) nunca poderão beber (ou usar outras substâncias) com segurança, pelo resto das suas vidas.



# Capítulo 5

## A natureza da obsessão

Atualmente, a medicina produziu grande quantidade de provas que confirmam as conclusões do Dr. Silkworth sobre alcoolismo. Há vários estudos médicos que mostram que o corpo de um não alcoólico não reage ao álcool da mesma forma que faz o corpo de um alcoólico. Quando os não alcoólicos bebem, o álcool é dividido dentro de seus corpos em várias partes: água, açúcar e dióxido de carbono. Mas, há evidências que mostram que o álcool não é dividido dessa maneira dentro do corpo de um alcoólico. Devido a isso, em vez de ficarem um pouco tontos, os alcoólicos têm seu desejo por mais álcool fortemente aumentado. O álcool não faz que o desejo – uma vez satisfeito, desapareça ou fique tolerável – de fato, ele aumenta ainda mais. Seria como começar a coçar a pele e não parar até sangrar.

É por esta razão que, quando quase todo mundo está pronto para sair da casa do anfitrião, o alcoólico se prepara para continuar a festa. O desejo físico é mais forte depois da vigésima dose do que era no terceiro copo. Nunca conseguimos beber tudo que queremos depois que começamos a beber. *O desejo de beber torna impossível a necessidade de parar.*

Nas últimas décadas, a medicina tem encontrado mais provas: o alcoolismo é uma doença progressiva. Isto significa que quanto mais tempo você tem de alcoolismo mais se agrava, embora você não se lembre do álcool. Nenhum de nós tomou uma dose por mais de vinte anos. Mas se amanhã tomamos uma bebida, não nos encontraríamos na mesma condição miserável de vinte anos atrás – a nossa situação seria muito pior. O desejo compulsivo seria mais forte, e a nossa maneira de beber seria pior do que era naquela época.

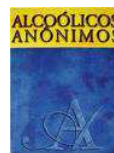
Quando conhecemos alguém que estava sóbrio há algum tempo, mas teve uma recaída e se embriagou, lhe perguntamos: “*Foi melhor desta vez?*”. *Invariavelmente*, a resposta é que foi muito pior do que tinha sido quando essa pessoa bebia anteriormente. O desejo é pior, a maneira de beber é pior e os problemas daí resultantes são piores.

### O aspecto mental do alcoolismo

Dedicamos bastante tempo para falar sobre o desejo compulsivo físico que tem um alcoólico ao beber álcool, porque acreditamos firmemente que esta é uma informação básica para a sua recuperação. Mas a questão toda do que acontece depois de começar a beber não teria importância se nós não tivéssemos ingerido o primeiro gole. Então, porque tomamos a primeira dose?

Lembre-se de que o desejo compulsivo físico começa quando há álcool no seu sistema. Isso significa que o que pode fazer você beber o primeiro gole deve estar inteiramente dentro da sua mente. Conseqüentemente, isso significa também que *toda a sua recuperação irá acontecer dentro da sua mente.*

No início do **primeiro parágrafo da página 27 (LB - 1º par./pág. 30)**, o Dr. Silkworth diz que homens e mulheres bebem, essencialmente, por gostarem do efeito produzido pelo álcool. Muitos alcoólicos se ofendem quando leem isto pela primeira vez. Eles dizem: “*Não, eu não bebo por isso. Eu bebo porque gosto do sabor*”. Bom. Nós gostamos do sabor de uma cerveja gelada, mas também gostamos do sabor da água fresca da montanha. Entretanto, nenhum de nós se senta para tomar uma caixa inteira de garrafas de água fresca. O álcool provoca dentro de nós algo que a água fresca não consegue.





Nesse mesmo parágrafo, o Dr. Silkworth descreve como os alcoólicos frequentemente se comportam quando estão sóbrios: tornam-se *inquietos, irritáveis e descontentes*. Portanto, suas mentes estão procurando uma maneira de se sentir mais felizes e contentes. Lembram-se da sensação agradável da última vez que beberam alguns copos - pelo menos no início, antes de aparecer aquele desejo compulsivo físico. Finalmente, essas lembranças se tornam poderosas o suficiente para eles se renderem e beber os primeiros drinques. Isso dispara o intenso desejo compulsivo físico e amarram uma bebedeira. Saem dessa bebedeira cheios de remorso e começam a cantar o hino nacional do alcoólico – “*Nunca mais voltarei a fazer isso*”. Mas, mais uma vez irão cair dentro desse mesmo círculo vicioso - uma e outra vez.

O Dr. Silkworth diz que isto vai continuar a acontecer *até que o alcoólico experimente uma completa mudança psíquica*. Esta mudança psíquica permite que o alcoólico quebre o ciclo.

Se você é um alcoólico, em algum momento dentro deste ciclo entrará na sua cabeça a ideia de que uma bebida irá lhe trazer alívio e fará com que você se sinta melhor. E quanto mais considere essa ideia, todas as outras ideias irão sendo descartadas da sua mente. Nesse momento, já não consegue lembrar os problemas que teve quando você se embriagou três semanas atrás. Sua mente empurra você para beber; então você bebe, e isso, por sua vez aciona o desejo compulsivo dentro do seu corpo. Quanto mais você deseja, mais você bebe – a ao beber mais, mais o desejo aumenta.

Agora, vamos dar um salto até a próxima vez que você se sinta inquieto, irritável e insatisfeito. Você vai se lembrar do que fez da última vez, ou seja, tomar uma dose. Você também vai se lembrar que, pelo menos no início, beber uma ou duas doses ajudaram-no a se sentir melhor. Não consegue parar de pensar que beber é uma forma de fazer você se sentir melhor. Isto se chama obsessão - a ideia que envolve e supera todas as outras ideias. A obsessão de um alcoólico é a ideia de tomar uma bebida.

O fato é que você deve pensar sobre beber antes de tomar uma bebida. Toda ação nasce de um pensamento - assim é como funciona uma obsessão.

## **O problema revisado**

Portanto, se você tem uma obsessão por beber, não pode parar de beber por causa de sua mente, mas você não pode beber com segurança devido a alergia que está dentro do seu corpo. Sua mente faz você começar a beber e então seu corpo não deixa você parar de beber. Assim é que sua mente está lentamente destruindo o seu corpo e, ao mesmo tempo, seu corpo também está destruindo sua mente.

Os alcoólicos que se recuperam são aqueles que conseguem ter uma visão clara deste problema. Se você não entende o problema, continuará a ser uma vítima dele. Uma vez que tenha compreendido o problema, você poderá se recuperar da sua doença do alcoolismo. Não irá se curar do alcoolismo - isso é impossível. Mas você irá recuperar a condição - antes sem esperança, de saúde da mente e do corpo.

O problema não consiste em uma vontade fraca, falta de caráter moral, ou na incapacidade de resistir à tentação do pecado. Nosso problema é uma doença de duas faces: uma alergia física que nos leva a perder o controle quando bebemos, e uma obsessão da mente que nos faz continuar a beber. Sendo assim, sua vida continuará ingovernável, até que você possa compreender este problema claramente.

## **Todas as obsessões são semelhantes**

Estivemos falando sobre a obsessão pelo álcool, mas existem muitos tipos diferentes de obsessões e há muitas pessoas que as têm. Lembre-se, uma obsessão é qualquer ideia que se sobrepõe a todas as outras ideias e é tão poderosa que pode fazê-lo criar coisas que não são verdadeiras. Algumas pessoas são obcecadas por comer certos alimentos. Quando algumas pessoas que tem obsessão por comida comem um pedaço de chocolate, ele pode disparar uma reação em seus corpos - da mesma forma que o álcool provoca alergia nos alcoólicos. Uma vez que os comedores compulsivos começam a comer não podem parar e comem compulsivamente - da mesma maneira que os alcoólicos bebem até se embriagar. Depois eles saem dessa compulsão sentindo remorsos, com uma firme resolução de nunca mais voltarão a fazer aquilo – como os alcoólicos. Não é surpreendente que, em breve, eles comecem a se sentir inquietos, irritados e insatisfeitos – exatamente como os alcoólicos

Tão logo se sintam melhor, começarão a se lembrar daquela agradável sensação inicial que lhes proporcionou o comer chocolate ou qualquer um dos seus alimentos preferidos. O próximo passo é que as suas mentes os convenceram que podem comê-los sem perigo. Portanto, comem alguns chocolates e isto, por sua vez, aciona seu desejo compulsivo físico que não os deixa parar. Suas vidas tornam-se um inferno - assim como acontece com os alcoólicos. Sua obsessão começa a destruir as suas vidas, assim como as vidas de todas as pessoas que o cercam.

*Tudo isso acontece, não só porque têm uma reação física ao comer certos alimentos, mas porque eles têm uma obsessão mental de comê-los.* Há uma Irmandade, Comedores Compulsivos Anônimos, que usa o programa de Doze Passos para ajudar as pessoas a superar suas obsessões por certos alimentos.

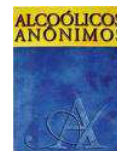
Há também uma Irmandade de pessoas obcecadas por jogos de azar - os Jogadores Compulsivos Anônimos. Eles usam o programa de Doze Passos para ajudar superar, não um problema físico, mas uma obsessão pelo jogo. Conhecemos alguns jogadores obsessivos e suas vidas são exatamente como as vidas dos alcoólicos que ainda estão bebendo. Jogam compulsivamente e perdem todo seu dinheiro; depois eles sentem remorso e juram que nunca mais voltarão a apostar. Mais cedo ou mais tarde, eles começam a se sentir inquietos, irritados e insatisfeitos. Aparece a sua obsessão, e suas mentes os convencem de que podem fazer uma aposta de apenas dois Reais. Claro, pouco tempo depois, não podem parar e estarão envolvidos, de novo, dentro do mesmo ciclo– e assim, uma e outra vez. Sua obsessão começa a destruir as suas vidas e as vidas de quem os rodeia.

Há outro grupo de pessoas que são obcecadas por conseguir que outros parem de beber. Isto não é uma piada - é uma obsessão real e muito séria. É exatamente como a obsessão que tem os alcoólicos, os jogadores compulsivos e os comedores compulsivos. Essas pessoas farão qualquer coisa para conseguir que outras parem de beber. Mandam-nas para a cadeia. Ameaçam com o divórcio. Tiram as chaves dos seus carros. Colocam-nas para fora das suas casas quando bebem. Atiram suas roupas na rua e em seguida deixam o sujeito voltar à meia-noite. Fazem qualquer coisa para evitar que a outra pessoa beba. Pior, ainda - durante este processo, destroem suas próprias vidas, assim como a de todos ao seu redor. Sua obsessão faz com que suas vidas se tornem um inferno. Finalmente, juram que vão parar de tentar que outras parem de beber. Durante algum tempo, deixam de persegui-las, mas, mas mais cedo ou mais tarde, começam a sentirem-se inquietas, irritadas e insatisfeitas. Suas mentes começam a procurar uma maneira de se sentir confortáveis de novo e aparece a sua obsessão. São exatamente como os alcoólicos.

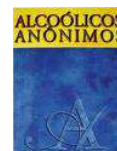
Em poucas palavras: todas as obsessões são semelhantes. Não importa o fato de que sejamos alérgicos ao álcool. O importante é que temos uma obsessão dentro da nossa mente, e que, seja qual for a obsessão, a única forma de nos recuperar é através da própria mente. Isso implica em encontrar uma maneira de viver bem sem beber, ou apostar, ou comer compulsivamente, ou qualquer outra coisa. Esse é o verdadeiro problema, não apenas dos alcoólicos, mas de uma grande parte da humanidade atualmente.

## A necessidade de uma mudança psíquica

Lembre-se que, para nos recuperar da nossa obsessão pelo álcool, devemos passar por uma completa mudança psíquica, conforme diz o Dr. Silkworth no final do **primeiro parágrafo da página 27 (LB - 1º par./pág. 30)**. Se pudéssemos encontrar uma maneira de nos sentir confortáveis, em vez de inquietos, irritados e insatisfeitos - sem beber, então não precisaríamos beber. O Dr. Silkworth nos diz que podemos encontrar uma maneira de nos sentir confortáveis através de uma mudança psíquica, uma mudança na nossa atitude mental e na maneira como vemos a vida.



Uma vez que não há nada que possa ser feito com respeito à alergia ao álcool aboletada no seu corpo, a sua recuperação terá de ocorrer através de sua mente. No **segundo parágrafo da página 27 (LB - 2º par./pág. 30)**, o Dr. Silkworth explica que, uma vez que tenha acontecido uma mudança psíquica, a mesma pessoa que antes parecia sem esperança, não tem mais o desejo de beber. A única coisa que vai precisar é seguir algumas regras simples – todas elas contidas nos Doze Passos.



Ao longo dos capítulos seguintes, vamos examinar os Doze Passos detalhadamente, e lhe mostraremos exatamente como usá-los como um projeto de vida eficiente para a sua recuperação.

## Capítulo 6

### Aprendendo com a história de Bill W.

Dedicamos a maior parte dos primeiros cinco capítulos deste livro para descrever detalhadamente o problema de alcoolismo. Enfatizamos os detalhes porque você não pode encontrar a solução para o seu problema com o álcool, ou qualquer outro problema, sem o entendimento completo e claro de qual é esse problema.

Como alcoólicos, nosso problema não consiste em uma vontade fraca, ou falta de caráter moral, nem em um pecado. *Nosso problema é que temos uma doença de duas faces: uma alergia física que nos leva a perder o controle quando bebemos, e uma obsessão da mente que nos faz continuar a beber.*

Não podemos fazer nada sobre alergia física. Ela irá nos acompanhar pelo resto das nossas vidas. Portanto, a recuperação deve ocorrer através de nossas mentes.

No entanto, se apenas usarmos os nossos recursos, somos impotentes sobre o álcool. *E devido a que somos impotentes sobre álcool, nossas vidas tornaram-se incontroláveis.*

Esta definição do problema é o Primeiro dos Doze Passos

Os Doze Passos estão escritos nas **páginas 88 e 89 (LB - pág. 110 e 111)** do **Livro Azul**. Eles constituem um programa de recuperação completo e prático para quem sofre da doença do alcoolismo ou outras adições. Ao longo deste livro, iremos nos referir



frequentemente aos Doze Passos. No momento, gostaríamos que você os lesse lentamente e com cuidado.

O Primeiro Passo diz: “*Admitimos que éramos impotentes perante o álcool – que tínhamos perdido o domínio das nossas vidas*”. Esse é o nosso problema.

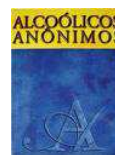
Agora, para resolver nosso problema de impotência, precisamos encontrar um Poder maior do que nós. O restante dos Doze Passos descreve esta solução e mostra exatamente como encontrar esse Poder.

## A História de Bill W.

O Capítulo 1 do **Livro Azul** trata sobre a história do Bill W. Primeiro, e antes de qualquer outra coisa, é a história de um homem comum que encontrou a solução para o seu problema de alcoolismo. A experiência do Bill W. nos informa e garante que há uma solução prática para o nosso problema, e que esta solução pode ser usada por alcoólicos comuns como nós.

A história do Bill W. também serve como exemplo de tudo o que o Dr. Silkworth escreveu em “*A Opinião do Médico*”. É um caso histórico - um exemplo específico que demonstra e ilustra uma série de princípios gerais.

O Capítulo 1 também inclui os Doze Passos. Ao ler cuidadosamente a partir da última frase do **primeiro parágrafo da página 37** até o final do **segundo parágrafo da página 45 (LB - 1º par. pág. 43/1º par. pág. 54)** você poderá observar que Bill W. passava por todos esses Passos, um por um. Ao ir lendo este capítulo poderá olhar sobre os ombros do Bill W. e perceber como ele distingue e pratica cada Passo. Através desses Doze Passos e por causa de sua confiança em um Poder Superior, ele finalmente recupera a sanidade.



É fácil a identificação com Bill W. A sua história é muito parecida com a de muitos alcoólicos. Certamente, nós temos histórias muito semelhantes à sua - podemos nos refletir em quase cada parágrafo do Capítulo 1. A história de Bill W. pode brindar a você inspiração e esperança, ao perceber que alguém tão desesperadamente dependente do álcool, como foi Bill W., pode se recuperar de maneira permanente. Se ele pode fazê-lo, qualquer um também poderá.

Os autores deste livro somos provas viventes desta verdade. Faz mais de vinte anos (**N.T.:** à época da elaboração deste livro – anos **1980/90**) seguimos a trilha de Bill W. e pusemos em prática o programa de Doze Passos nas nossas vidas. O resultado foi que nenhum de nós dois tomou um gole de álcool nesse tempo todo. Nós dois tínhamos o mesmo problema que Bill W. tinha e, a mesma solução que funcionou para ele, também funcionou para nós.

A história de Bill W. foi o começo de esperança e de crença para milhões de pessoas. Quando nós a lemos a primeira vez, nos dissemos: “*Se Bill W. pode recuperar-se, e nós somos tão parecidos com ele, talvez nós também possamos nos recuperar*”. Nós pudemos e o fizemos, e você também pode.

Alguns dizem que não podem se identificar com Bill W. porque era um poderoso corretor e especulador da bolsa de Nova York, depois de se ter formado em Direito. Pensam que são diferentes de Bill W. por serem trabalhadores, donas de casa, estudantes, ou porque estão desempregados. As pessoas esquecem que Bill W. também esteve desempregado durante anos por causa do seu problema com o álcool. E isto aconteceu depois de ter conseguido vultosos ganhos na bolsa e não antes. Pouco depois de ter realizado contratos muito bem sucedidos, encontrou-se na rua, obcecado demais pelo álcool e, já nem sequer conseguia se manter. Não, Bill W. não era uma pessoa especial. Era igual a nós.

Se você está lendo esta parte do nosso livro e ainda não leu o Capítulo 1 do **Livro Azul**, “*A História de Bill*”, por favor, leia-o agora. É um relato impressionante, vívido e detalhado da descida de um alcoólico até a loucura. Mesmo assim, é a história inspiradora e emocionante da recuperação completa da saúde física, mental e espiritual.

## Os Doze Passos como um processo natural

Não iremos repetir a história de Bill W. neste livro. O **Livro Azul** já a conta melhor do que nós poderíamos fazê-lo. Mas gostaríamos de fazer ênfase nos pontos onde Bill W. aceitou cada um dos Doze Passos, na ordem, e como esses Doze Passos o levaram ao caminho da recuperação.

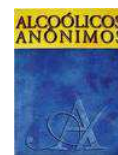
Obviamente, quando Bill W. se recuperou, os Doze Passos ainda não tinham sido concebidos como um programa de recuperação, nem sequer tinham sido escritos. No entanto, Bill W. passou por cada um deles, *já que os Doze Passos descrevem o processo natural pelo qual os alcoólicos (e dependentes de outras substâncias) passam para se recuperar*. Os Doze Passos descrevem um processo de recuperação, não são um conjunto artificial de exercícios.

Sugerimos que você agora abra o **Livro Azul** na **página 37** e observe conosco como Bill W. chegou a compreender e pôr em prática cada um desses Passos.

Depois de beber durante muitos anos, de ter tentado resolver seu problema usando apenas a força de vontade e falhando miseravelmente em suas tentativas, Bill W. finalmente chega ao **Primeiro Passo**. No final do **primeiro parágrafo** e início do **segundo parágrafo da página 37 (LB - 1º e 2º par./pág. 43)**, Bill W. admite a sua impotência perante o álcool e percebe que sua vida tinha-se tornado completamente ingovernável.



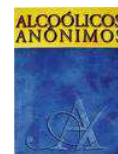
Nas páginas 37 a 41 (**LB - pág. 43 a 49**), Bill W. descreve seu próprio processo para acreditar que um Poder Superior poderia lhe devolver a sanidade. No início do **quinto parágrafo da página 42 (LB - 3º par./pág. 50)**, Bill W. detalha esta conclusão de forma clara, elegante e bela “*Era apenas uma questão de estar disposto a acreditar num poder Superior a mim. Nada mais me era exigido para dar a partida...*”. Este é o **Segundo Passo**.



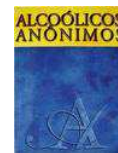
A página 43 (**LB - pág. 51**), do **Livro Azul** descreve o trajeto pessoal de Bill W. desde o Terceiro Passo até o Décimo Segundo Passo. No início do **terceiro parágrafo da página 43 (LB - 1º par./pág. 51)**, adota o **Terceiro Passo**, humildemente, oferecendo-se a Deus, como ele o concebia. Imediatamente depois, nas linhas seguintes dá o **Quarto, Quinto e Sexto Passos**: faz um inventário moral de si mesmo; confronta os seus erros e os admite perante si mesmo, perante outro ser humano e perante Deus e está inteiramente disposto a deixar Deus o liberte de seus defeitos de caráter. O Sétimo Passo, onde formalmente pede a este Poder Superior que o liberte destas falhas, está claramente implícito.



No **quarto parágrafo da página 43 (LB - 2º par./pág. 51)**, Bill W. dá o **Oitavo e Nono Passos**: faz uma lista de todas as pessoas que tinha ofendido, se dispõe a admitir honestamente seus erros e promete reparar os danos causados a essas pessoas.



A partir do **quinto parágrafo da página 43 (LB - 3º par./pág. 51)**, podemos ver como Bill W. dá os **Passos Décimo, Décimo Primeiro e Décimo Segundo**; continua fazendo seu inventário pessoal e admitindo seus erros; busca através da oração e meditação, melhorar seu contato consciente com Deus, como ele O concebe e pratica os princípios básicos de honestidade, humildade e de seguir a vontade de um Poder Superior ao longo da sua vida.



Através destas páginas, podemos seguir Bill W. em cada etapa do seu despertar espiritual e por cada fase da sua recuperação. Nestas páginas podemos claramente ver que ele realmente se recuperou, e que os Doze Passos funcionam - mesmo para os alcoólicos mais desesperançados.

O primeiro encontro de Bill W. com o Segundo Passo ocorreu no final de novembro de **1934**, quando seu amigo Ebbie o visitou e disse-lhe que ele havia tido um despertar espiritual. Tinha dado o Primeiro Passo no Hospital Towns, durante sua segunda internação naquele lugar, onde tinha ido para se desintoxicar. Ele deixou o hospital três dias depois de ter feito os Passos Terceiro até o Décimo Segundo e não voltou a tomar nenhuma bebida alcoólica nos próximos trinta e seis anos que lhe restaram de vida. Na história de crise e recuperação de Bill W., podemos ver um exemplo exato do que escreve o Dr. Silkworth em “*A Opinião do Médico*”. E isto é o que nos parece tão importante sobre a história de Bill W.: Se você é um alcoólico (ou um adicto a qualquer outra substância), está desesperado, quer parar de beber ou usar - já tentou mas não conseguiu, então poderá ver-se refletido na primeira parte da história de Bill W. Sua história - a miséria, a desesperança, o fracasso - é igual à sua. Mas se você quer parar de beber (ou usar outras drogas) e resolver o seu problema, então pode acreditar na segunda metade da sua história - sua recuperação, seu despertar, sua sobriedade e muitos anos de estabilidade e felicidade, poderão ser seus também. O que aconteceu com Bill W., também pode acontecer com você.

## Capítulo 7

### A Irmandade e a experiência espiritual

#### O que é a Irmandade de Alcoólicos Anônimos?

Os membros da Irmandade de Alcoólicos Anônimos procedem de uma variedade de origens religiosas, económicas, sociais, políticas e ocupacionais. Provimos de qualquer lugar concebível do mundo. Isto é tão verídico atualmente como quando foi publicado pela primeira vez o **Livro Azul**, em **1939**. Na verdade, o Capítulo 2 do **Livro Azul** começa garantindo que as pessoas em Alcoólicos Anônimos são pessoas como você e eu.

As pessoas formam grupos porque têm algo em comum. O que os membros de A.A. têm em comum é o alcoolismo. Se você junta um grupo de alcoólicos e tenta fazê-los falar sobre algo que não seja alcoolismo, provavelmente seria difícil de estabelecer uma conversa coerente. É provável que a maioria das pessoas em A.A. jamais teria chegado a se conhecer se não houvesse sido a través da Irmandade. Simplesmente, seus caminhos não teriam se cruzado.

Entre os membros de A.A., existe uma amizade e uma compreensão indescritivelmente maravilhosas - maravilhosas porque A.A. consegue juntar pessoas completamente diferentes entre elas. Há muita força e apoio em A.A. As pessoas que sofrem de alcoolismo, ao chegar em A.A., recebem a experiência, força e esperança de outras que estão se recuperando ou já se recuperaram da mesma doença. Elas compartilham um problema comum e uma solução comum: uma experiência espiritual vital que se manifesta ao praticar os Doze Passos.

Uma das coisas esplêndidas que a Irmandade tem, é que as pessoas que já levam algum tempo em A.A. e estão acostumadas com a prática dos Doze Passos, transmitem sua experiência aos novos membros. Quando um membro tem uma experiência espiritual e consegue uma mudança psíquica através da prática dos Doze Passos, torna-se um membro veterano e se prontifica a ajudar o novo companheiro. Visitamos muitos Grupos de A.A. e vimos que este formato de ajuda mútua funciona

eficazmente. Já ouvimos outras pessoas dizer que isso também acontece em outras Irmandades de Doze Passos, como Al-Anon, Cocaína Anônimos, Jogadores Compulsivos Anônimos, Narcóticos Anônimos, Comedores Compulsivos Anônimos, etc.

## Conceitos errados sobre a Irmandade

Alcoólicos Anônimos, assim como outras organizações de Doze Passos, podem ser grupos de ajuda mútua fortes e eficazes. A.A. não é uma religião, nem um culto, muito menos um clube. Devemos entender que apenas é formada por grupos de ajuda mútua - nem mais, nem menos.

Ao longo dos anos, encontramos membros que não entendem isso. Acreditam que a Irmandade de A.A. é tudo - o começo e o fim da recuperação. Quiseram fazer com que A.A. fosse mais do que realmente é, e acreditamos que, ao fazê-lo, alguns desses membros perderam de vista o foco principal da Irmandade.

Aquelas primeiras cento e tantas pessoas que se reuniram e formaram A.A., na segunda metade da década de **1930**, não tinham uma irmandade. Eram aproximadamente uma centena de pessoas, que nem sequer se encontravam no mesmo lugar - alguns deles estavam em Akron, outros em Nova York e em outros lugares diferentes. Não podiam depender de uma organização ou uma irmandade. Na verdade, da única coisa que *essas pessoas dependiam, era de um Poder Superior - o verdadeiro poder da recuperação - e dos Doze Passos.*

Atualmente, ouvimos alguns membros dizer a quem está chegando: “*Assista a noventa reuniões durante os próximos 90 dias, e tudo ficará bem*”. Não há nada errado com isso, mas não acreditamos que A.A. consista em participar de uma reunião diariamente. Essas primeiras cento e tantas pessoas não podiam assistir a noventa reuniões em noventa dias.

A Irmandade de A.A. é muito útil e importante, mas não se basta por si mesma. *Você não pode se recuperar da doença do alcoolismo assistindo apenas reuniões de A.A. – da mesma maneira que não irá se converter em pai ou mãe apenas participando de reuniões de Pais e Mestres da escola.* Acreditamos que isso também se aplica a outros comportamentos adictivos e suas respectivas Irmandades de Doze Passos.

A recuperação não acontece por osmose (**N.T.:** *algo como absorver a recuperação do outro sem ter feito o dever de casa para conseguir a própria – oportunismo inútil*). *O grande fato é que encontramos uma solução comum para esta doença, que está na experiência espiritual resultante da prática dos Doze Passos.* Alcoólicos Anônimos (e outras Irmandades de Doze Passos) lhe oferecem apoio e ajudam você a usar estes Passos no seu cotidiano. No entanto, apenas participar de reuniões não irá fazer com que aconteça a mudança psíquica que o Dr. Silkworth menciona em “*A Opinião do Médico*” - essa mudança imprescindível para a sua recuperação. *Se quiser mesmo resolver o seu problema de dependência do álcool (ou outras substâncias), acreditamos que você deve praticar os Doze Passos.*

Em alguns centros para tratamento da dependência de alcoolismo e drogas, as pessoas não são informadas o suficiente a respeito do que seja A.A. – tão somente lhes é dito que devem participar de reuniões, após completarem o tratamento. Especialmente, se entenderam que o tratamento na clínica foi bom, os ex-internos acreditam que apenas assistindo algumas reuniões, a recuperação está garantida. Só que as reuniões e a Irmandade não podem praticar os Doze Passos por você.

No que a isto se refere, os Doze Passos e A.A. são como ir à escola. Se você está no terceiro ano e quer passar para o quarto ano, é necessário que você assista às aulas regularmente. Mas se vai



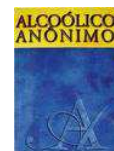
para aulas e não faz o esforço necessário para estudar, você não vai aprender muita coisa, e é muito provável que não passe do terceiro ano. Apenas estar presente, não é o suficiente.

Os primeiros parágrafos do Capítulo 2, que se inicia na **página 47 (LB - pág. 57)** do **Livro Azul**, explicam exatamente o que A.A. é, o que faz, e o que significa. Acreditamos que quanto mais nos ativermos a essa descrição - e tratemos menos de que a Irmandade se converta em algo que não é, mais bem sucedidos serão os membros na sua recuperação.



## Reconhecendo o alcoolismo

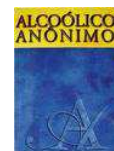
Desde o **primeiro parágrafo da página 50** até o **quarto parágrafo da página 54 (LB - 1º par. pág. 61/1º par. pág. 67)**, o **Livro Azul** descreve de maneira muito bem detalhada e assertiva o que é um alcoólico típico. Isso não significa que cada detalhe desta descrição vai servir para todos os alcoólicos; mas se você é um alcoólico, apostamos que você vai encontrar-se em algum ponto dessa descrição. Definitivamente, nós nos vimos refletidos nestas páginas – éramos assim antes de parar de beber e antes do início da nossa recuperação.



Em nossa opinião, uma das melhores coisas que o governo dos EUA tem feito nos últimos anos, foi educar o público em geral sobre o que realmente é o alcoolismo. Através desta educação, as pessoas estão aprendendo a identificar os sintomas da doença do alcoolismo no começo, tanto em si mesmos como nas pessoas da sua convivência. O resultado é que os alcoólicos de hoje não têm que fazer, nem ser tudo o que descreve o **Livro Azul** para reconhecer que eles são alcoólicos, nem para ser reconhecidos como alcoólicos por outras pessoas. Felizmente, há mais pessoas que procuram resolver os seus problemas antes que a situação se agrave e não cheguem a arruinar suas próprias vidas, e as daqueles que os rodeiam.

## O que é uma experiência espiritual?

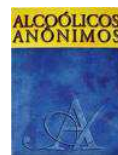
Agora, gostaríamos de nos concentrar no texto do **Livro Azul** a partir do **primeiro parágrafo da página 55** até o **final do Capítulo 2 (“Há uma solução”) na página 58 (LB - 2º par. pág. 67/3º par. pág. 72)** nestas páginas, a solução é descrita tão claramente como a luz do dia. Lembre que na seção “*Na Opinião do Médico*”, o Dr. Silkworth diz que a chave para a recuperação consiste em uma “*mudança psíquica*” como descrito por ele no final do **primeiro parágrafo da página 27 (LB - 1º par. pág. 30)**. Esta mudança é explicada em detalhes no **segundo parágrafo da página 55 (LB - 1º par. pág. 68)**.



Assim, esta mudança psíquica, é o resultado de uma experiência espiritual – este termo, **experiência espiritual**, está explicado em pormenores no Apêndice II, do **Livro Azul**, entre as páginas **210 e 212 (LB - pág. 269 a 271)**.

Essas duas palavras, “*experiências espirituais*” são extremamente importantes no **Livro Azul** - tão importantes, que o Apêndice II foi adicionado na segunda edição do livro, em **1955**, para explicar o que estas palavras significavam. Quando foi publicada a primeira edição do **Livro Azul**, não havia nenhuma explicação do que era uma experiência espiritual; o texto simplesmente lhe dizia que tinha que ter essa experiência e você deveria determinar o que era e se a havia tido ou não. É fácil entender por que a muitos leitores da primeira edição lhes pareceu que isso era um pouco vago e estava um tanto confuso - então foi adicionada a explicação entre as páginas 210 e 212 (**LB - pág. 269 a 271**), da segunda edição.

O problema com a colocação de um apêndice em qualquer livro é que muitas pessoas não o leem. Mas, o apêndice II é uma das seções mais importantes do **Livro Azul**. Se você ainda não o leu, sugerimos que deixe este livro de lado até acabar de ler essas páginas (210 a 212 [LB - pág. 269 a 271]).

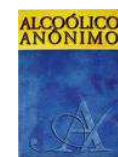


O Apêndice II respondeu às perguntas que tinham feito muitas pessoas e provavelmente resultou em um alívio coletivo. Alguns tinham a impressão de que uma experiência espiritual deveria ser repentina e avassaladora, como a que Bill W. contava que havia tido. Eventualmente, poderá ser assim, mas normalmente isso não acontece dessa maneira. Bill W. disse que, das primeiras cem pessoas no A.A., cerca de 10 por cento tiveram experiências espirituais súbitas. As outras 90 por cento haviam tido um “*despertar espiritual*” gradual - aquilo que o psicólogo William James definiu como “*uma variedade educacional*” de transformação espiritual. Neste tipo de transformação, a mudança ocorre gradualmente ao longo de meses ou de anos, consoante com o que você vai aprendendo e aplicando os Doze Passos na sua vida.

Apesar de que experiências espirituais ainda continuam ocorrendo, pensamos que são raras as mudanças que ocorrem repentinamente, de um dia para outro. Para nós, a transformação foi gradual; de todas as pessoas com quem temos conversado nos últimos dezoito anos, apenas cinco tiveram experiências espirituais repentinas. Estas experiências são definitivamente reais, mas não ocorrem com muita frequência. A maioria das pessoas tem um despertar gradual.

*Acreditamos que é muito importante entender que os dois tipos de despertares espirituais são fundamentalmente iguais.* Um não é melhor que o outro. Uma acontece subitamente, enquanto que o outro ocorre gradualmente - mas ambos fazem a mesma coisa: produzir uma mudança de personalidade, que resulta na sua recuperação.

O conceito-chave do Apêndice II - e, em muitos aspectos, do **Livro Azul**, é a *mudança*. O **Livro Azul** trata da mudança. No **segundo parágrafo de página 57 (LB - 3º par. pág. 70)**, o Dr. Carl Jung, um dos maiores psiquiatras todos os tempos, também fala sobre a enorme importância que tem a mudança - o tipo psíquico que surge de uma experiência espiritual profunda, onde se refere a *profundos reajustes e alterações emocionais*. É a isso mesmo que se refere o Dr. Silkworth “*Na Opinião do Médico*” ao se referir à “*mudança psíquica*”. Evidentemente que, tanto mudança psíquica, mudança de personalidade, experiência espiritual, ou despertar espiritual, significam exatamente a mesma coisa: mudança.



## Reunindo a informação

Por um momento, revisemos o que várias pessoas sabiam antes que o Livro Azul fosse publicado e antes de que a Irmandade de A.A. tivesse início. Depois, iremos considerar como esta informação foi reunida

O Dr. Silkworth sabia que uma mudança psíquica era necessária, mas não sabia, pelo menos no início, como conseguir essa mudança. O Dr. Jung percebeu que essa mudança levaria a uma experiência espiritual vital e tratou de encontrar formas para produzir essa experiência nos seus pacientes. O Dr. Silkworth compreendeu o problema completamente (Primeiro Passo) - uma alergia física, juntamente com uma obsessão da mente. O Dr. Jung sabia a solução (Segundo Passo) - uma experiência espiritual que conduziria a uma profunda mudança psíquica - mas não tinha muito conhecimento sobre o problema da dependência do álcool. Nenhum dos dois médicos tinha desenvolvido um plano de tratamento.

Enquanto isso, os Grupos Oxford, dos anos de **1930**, sobre os que falamos no Capítulo 1, tinham desenvolvido um plano de tratamento, que era uma versão primitiva dos Passos Três ao Décimo Segundo. Mas os membros dos Grupos Oxford não entendeu totalmente o problema de dependência de álcool, nem a sua solução.

Eventualmente, aos pedaços, toda esta informação chegou às mãos do Bill W. Ele foi o primeiro a saber de tudo - uma descrição correta do problema, uma descrição correta da solução e um plano de ação para a recuperação. É incrível a maneira como tudo o que Bill W. precisava saber, chegou até ele.

Depois que Bill W. obteve esta informação, ele, juntamente com outros, reuniram-na para criar um programa de recuperação do alcoolismo eficaz e prático - o programa dos Doze Passos. Em seguida, colocaram esta informação em um livro chamado **Livro Azul** e formou-se a Irmandade de Alcoólicos Anônimos para divulgar a mensagem de que tinha sido encontrada a solução para a doença do alcoolismo.

O **Livro Azul** contém a informação exata que você precisa saber para a sua própria recuperação. No próximo Capítulo, veremos alguns dos fragmentos de informação mais importantes contidos no **Livro Azul**, mas que, muitas vezes são os mais mal-entendidos.

## Capítulo 8

### Sanidade e espiritualidade

#### O que quer dizer o *Livro Azul* com sanidade?

No Capítulo 3 do **Livro Azul**, - “*Mais Sobre o Alcoolismo*”, Bill W. escreve sobre três alcoólicos que conheceu e a loucura que experimentaram com respeito ao álcool. Ao ler este capítulo, lhe será útil ter em mente o Segundo dos Doze Passos: “*Vimos a acreditar que um Poder superior a nós poderia nos devolver a sanidade*”.

Examinemos bem esta frase. Em primeiro lugar, se alguém nos deve devolver a sanidade, então significa que, pelo menos neste momento, não temos sanidade. A maior parte do Capítulo 3 trata sobre a loucura que decorre diretamente do alcoolismo.

Esta é uma área em que devemos nos concentrar. Muitos não entendem o que o **Livro Azul** quer expressar quando se refere à sanidade. Quando leem o Segundo Passo, dizem: “*Sim, precisam devolver-me a sanidade porque faço muitas loucuras quando bebo (ou uso outras substâncias)*”. Muitos acreditam que o **Livro Azul** se refere à nossa falta de controle antes de beber (ou usar outras substâncias). As loucuras que fazemos quando estamos bêbados (ou drogado), são causados pelas reações que temos ao uso do álcool (ou drogas) e não são loucuras.

No Capítulo 5 deste livro falamos sobre a obsessão que nós, oOs alcoólicos, temos pela primeira bebida. Também falamos também sobre outros tipos de obsessões que não têm nada a ver com o álcool, mas que funcionam exatamente da mesma maneira. O grande problema de uma obsessão é que ela mantém-nos cegos para a verdade - não nos permite ver como as coisas são. Acreditamos na mentira, em vez de na verdade. Pior ainda, agimos com base na mentira, comportando-nos como se fosse verdade.

Considere o seguinte: acreditar e agir sobre uma mentira, é uma forma de loucura. A nossa obsessão pela bebida (ou pelo uso de outras substâncias) ocasiona que ignoremos a verdade e

adotemos a mentira. *Nossa obsessão pelo álcool (ou outras substâncias ou comportamentos) nos faz ficar loucos.*

## Como as pessoas mentem a si mesmas

Os alcoólicos dizem para si mesmos, pensam e se comportam com base em uma variedade de mentiras que protegem o seu problema. No **primeiro parágrafo da página 59 (LB - 1º par. pág. 73)**, Bill W. explica a maior mentira e mais perigosa: a que de alguma forma, algum dia poderemos controlar, limitar e apreciar a bebida, que poderemos beber como pessoas normais. Nós sabemos, assim como você também sabe, isso é uma mentira. Mas a persistência nesta ilusão. Muitos a perseguem até os limites da loucura ou da morte. Esse é o grande problema com as mentiras: não importa o que você faça, nunca poderá torna-las realidade.

No **segundo parágrafo da página 59 (LB - 2º par. pág. 73)**, Bill W. explica que aprendemos que precisávamos admitir, do fundo dos nossos corações, que éramos alcoólicos. Este é o primeiro passo para a recuperação. É preciso destruir a ilusão de que somos, ou poderemos ser iguais a outras pessoas. Se acreditamos que na mentira de que podemos beber com segurança - ou pior ainda, basear o nosso comportamento nesta mentira - então, estamos sofrendo de um tipo de loucura. Bill W. refere-se a esta mentira como uma “*obsessão*”, “*ilusão*” ou “*autoengano*”. Todos os três são formas de loucura.

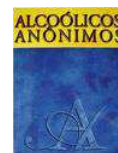
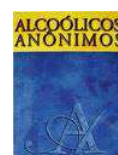
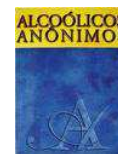
Procurando a palavra “*sanidade*” nos dicionários, você verá que entre outras definições, constam “*Normalidade física e psíquica*”, “*Saúde mental*”, etc.. Uma mente “*normal*” pode “*ver*” a verdade em relação a quase todas as coisas. As pessoas mentalmente saudáveis podem tomar decisões baseadas na verdade e, geralmente, suas vidas funcionam bastante bem.

*Loucura* significa que a sua mente não está completamente normal, que você nem sempre pode ver a verdade - ou, se você olhar para ela, nem sempre age baseado nela. Loucura não significa que, necessariamente, você seja um maníaco desvariado, ou que precisa ser levado para um hospital psiquiátrico - significa simplesmente que você não está inteiramente bem.

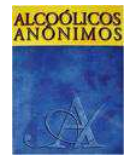
No que ao álcool se refere, nós, os alcoólicos, não estamos inteiramente bem. É possível que sejamos muito inteligentes e perfeitamente saudáveis em todas as outras áreas de nossas vidas. Talvez possamos tomar as decisões certas e agir corretamente com relação a tudo, menos ao álcool. Quando se trata de álcool, temos dificuldade em enxergar a verdade e agir de acordo com ela. Acreditamos que podemos beber de maneira segura, quando a verdade é que não podemos beber sem que isso resulte em graves problemas.

A maior parte do Capítulo 3 do **Livro Azul** relata exemplos de pessoas que acreditaram na mentira de que poderiam beber com segurança. Observe que todos eles acreditaram nessa mentira antes de beber o primeiro gole. Foi essa mentira que os convenceu a tomar o primeiro trago e, a partir daí, a alergia tomou conta deles e não puderam mais parar. Seus problemas não começaram depois de ter ingerido o primeiro gole. *Seus problemas começaram quando acreditaram e agiram com base em uma mentira, enquanto estavam sóbrios.* A loucura surge na mente sóbria e consciente de um alcoólico que bebe. Não se trata de algo que aparece somente quando começamos a beber. O homem de negócios aposentado que, após ter permanecido sóbrio durante vinte e cinco anos, morreu quando voltou beber é um excelente exemplo disso (veja este relato no **segundo parágrafo da página 61 [LB - 1º par. pág. 76]** do **Livro Azul**).

Outro indivíduo chamado Jim, sobre o qual fala e reflete Bill W. entre o **primeiro parágrafo da página 64** e o **segundo parágrafo da página 65 (LB - 3º par. pág. 79/2º par. pág. 81)**, do **Livro**



**Azul**, é outro bom exemplo. Jim sabia que tinha uma obsessão pela bebida e, por causa disso foi para A.A. onde conseguiu um novo começo. Começou a trabalhar como vendedor e conseguiu reunir sua família novamente, depois de tê-la destruído anteriormente com a sua maneira de beber. Acreditamos que Jim aprendeu e praticou o Primeiro, Segundo e Terceiro Passos, mas nunca passou disso. Nunca teve uma experiência espiritual ou tentou desenvolver sua vida espiritual. Seu problema foi que somente conseguiu chegar até o Terceiro Passo.



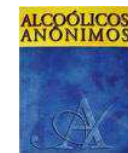
## A importância dos Doze Passos

Muitas pessoas esquecem que os Doze Passos foram escritos em uma sequência deliberada, organizada e cuidadosamente pensada. O programa de recuperação do **Livro Azul** inclui todos os Doze Passos. Não se trata de escolher apenas aqueles três ou quatro que você goste. Além disso, você não pode fazer o Terceiro Passo corretamente, se não se dispôs colocar em prática o Primeiro e Segundo Passos na sua vida. Não pode fazer um Quarto Passo sem colocar em prática o Terceiro Passo e dizer: *“Eu me sinto bem, eu tenho um emprego, minha família está reunida outra vez; cheguei até aqui”*. Essa foi uma ilusão e, logo depois, Jim caiu nas mãos de uma ilusão muito mais grave: que poderia encontrar uma maneira de beber álcool. Ele convenceu-se que, se misturava álcool com leite e bebia depois de ter ingerido alimentos, poderia beber como as pessoas normais.

É óbvio que Jim chegou a esta conclusão quando sua sanidade estava alterada. No **terceiro parágrafo da página 65 (LB - 3º par. pág. 81)**, Bill W. se refere a isto como *“simples insanidade”*. Como muitos de nós que somos alcoólicos, Jim pensava coerentemente sobre todas as coisas, exceto sobre o álcool. Devido a sua obsessão com a bebida, fabricou uma mentira ridícula - então acreditou nela e agiu baseando-se nela. No que diz respeito a álcool, Jim estava louco.



No **segundo parágrafo da página 66 (LB - 3º par. pág. 82)**, Bill W. começa a contar outra história. É sobre uma pessoa imaginária que tinha a mania de atravessar a rua com os carros em movimento. Sente prazer em saltar na frente de veículos em alta velocidade. Este é um dos nossos exemplos favoritos do **Livro Azul**.



É fácil de imaginar o que acontece com esse indivíduo. No início, com sorte, ele consegue ziguezaguear no meio do trânsito sem se machucar. Mais tarde, a sorte o vai abandonando e ele sai levemente ferido. Em pouco tempo é novamente atropelado e, desta vez sofre uma fratura de crânio. Uma semana depois de sair do hospital um carro em alta velocidade quebra-lhe um braço. Ele jura para parar esse hábito perigoso, mas reincide e, em poucas semanas, tem as pernas quebradas.

Ainda assim, ele continua a desafiar os carros na rua; em pouco tempo, ele perde o emprego, a sua esposa se divorcia dele e finalmente acaba internado em um centro de tratamento. Ele não consegue tirar a ideia de atravessar a rua da sua cabeça. Finalmente deixa o centro de tratamento e no mesmo dia corre para a frente de um caminhão de bombeiros que lhe quebra a espinha dorsal. No final do **terceiro parágrafo da página 66 (LB - 1º par. pág. 83)**, Bill W. finaliza esta história assim: *“Um homem assim, seria um louco, não é mesmo?”*.



Se substituirmos a expressão *“mania de atravessar a rua com os carros em movimento”* pela palavra *“beber”*, encontraremos a história de milhões de alcoólicos. Será que eles são menos loucos do que o coitado que quase morreu ao pular na frente dos carros? Felizmente, na atualidade, muitos

alcoólicos chegam a A.A. e aos Doze Passos antes de ter perdido tudo - seus empregos, suas famílias e suas vidas. Eles correm com mais sorte - e são mais inteligentes - que o nosso homem imaginário.

## O papel central da experiência espiritual

Revisemos o Segundo Passo novamente: “*Vimos a acreditar que um Poder superior a nós poderia nos devolver a sanidade*”.

Até agora, neste capítulo nos temos focado na última parte do Segundo Passo: a necessidade da volta da sanidade. Mas, o que nos poderá devolver a sanidade? De acordo com o **Livro Azul**, não será a nossa força interior, nem a força de vontade ou determinação, nem qualquer criação humana. Nada disto será o suficiente. Como seres humanos, não podemos devolver a sanidade a nós mesmos. Precisamos da ajuda de um Poder superior - um Poder superior a nós mesmos.

Se você ler o capítulo 3 do **Livro Azul** cuidadosamente, vai perceber que ele enfatiza a importância de ter uma experiência espiritual. Bill W. a menciona na história de Jim, contada a partir **primeiro parágrafo da página 64**. Ela desempenha um papel importante na história de outro alcoólico, um indivíduo chamado Fred, cuja história começa no **último parágrafo da página 67**. Fred parecia ser um caso completamente perdido - até que ele descobriu os princípios espirituais que resolveriam todos os problemas, incluindo o seu problema com o álcool. E o **último parágrafo** do capítulo 3, na **página 72**, diz: *O alcoólico não tem defesas mentais eficazes contra o primeiro gole. A não ser em alguns casos raros, nem ele nem qualquer outro ser humano pode providenciar tais defesas. Sua defesa precisa vir de um Poder superior.*



Talvez queira reler o Capítulo 3 do **Livro Azul**. Ao fazê-lo, você vai notar que todo capítulo o/a leva para o último parágrafo.

Capítulo 3 não faz rodeios – vai direto ao ponto. Diz claramente que, exceto em alguns casos raros, a ajuda de um Poder superior é essencial para a nossa recuperação.

No começo, pode parecer estranho para muitos. Durante algum tempo, quando nós dois nos envolvemos com A.A., também nos parecia estranho. Por causa da maneira que tínhamos sido criados, ao ouvir expressões como “*princípios espirituais*” e “*Poder superior*”, o que nos vinha à mente eram imagens do inferno e ideias de pecado. Não tínhamos certeza de querer fazer parte daquilo. De repente, fomos confrontados com a ideia de que, ou tínhamos uma experiência espiritual, ou morreríamos. Encontrávamo-nos em um verdadeiro dilema.

Muitos alcoólicos como nós têm perguntas e dúvidas sobre a religião. Na verdade, passávamos muito do nosso tempo sentados em bares discutindo religião. Talvez você tenha passado na frente de uma Igreja numa manhã de domingo, pensando: “*Olha esses tolos entrando ai, ajoelhando-se e rezando para alguém que nem sequer acreditam. É um bando de hipócritas*”. A última coisa que você quer fazer é se tornar um fanático religioso

É por isso que o seguinte capítulo do **Livro Azul** chama-se “*Nós os Agnósticos*”. Lembre-se, Bill W. era um de nós. Ele nos conhecia bem. Ele era como nós, e deve ter dito a mesmo: “*Terei que escrever algo sobre essa ideia de espiritualidade, porque se não o fizer, muitos serão incapazes de ler além do Capítulo 3*”. O resultado foi que escreveu uma das melhores peças sobre a espiritualidade que já lemos.

# Capítulo 9

## A diferença entre fé e crença

Sentimos um afeto especial pelo Capítulo 4 do **Livro Azul**, “*Nós os Agnósticos*”. Aqui é onde Bill W. descreve, discute e explica em detalhes, a experiência espiritual. Acreditamos que sua explicação é maravilhosamente simples, direta e sensível.

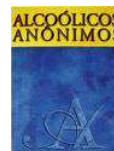
Quando a maioria das pessoas escreve sobre espiritualidade, parecem fazer um enorme esforço para tentar provar a existência de Deus; muitas vezes, o único que conseguem é que o leitor se afaste. No entanto, Bill W. não usa esta abordagem. Ao contrário, brinda-nos com um procedimento simples que permite a cada um de nós encontrar Deus, como nós mesmos o concebemos. Escreve sem muitas complicações.

Uma das coisas raras sobre alcoolismo é que, apesar de ser uma doença fatal, é possível sair dela melhor que quando você percebeu que era seu portador. O que torna isso possível é o tipo de experiência espiritual sobre a qual fala o Capítulo 4 do **Livro Azul**. O alcoolismo - e praticamente qualquer outra adicção - é uma doença única, porque, com poucas exceções, a única coisa que funciona para se sobrepor a ela é uma experiência espiritual.

### A busca de uma experiência espiritual

Para um ateu ou um agnóstico, ter uma experiência espiritual pode parecer algo verdadeiramente impossível. No entanto, vamos examinar esta questão com cuidado e vejamos a que conclusão chegamos. Depois de ter aceitado o Primeiro Passo, admitindo que era impotente perante o álcool e que a sua vida se tornou ingovernável, você descobriu que continuar bebendo seria desastroso. Também é desastroso continuar dependendo inteiramente de você; então, suas alternativas ficam reduzidas à dependência de um poder superior a você mesmo, ou ser condenado a ter uma morte alcoólica. Não é fácil lidar com apenas essas duas alternativas, mas são as únicas que você tem. Se realmente deseja se recuperar da doença do alcoolismo (ou de outras substâncias), você precisa ter uma experiência espiritual.

Felizmente, não é difícil nem incomum ter uma experiência espiritual - até para os ateus ou agnósticos. No **terceiro parágrafo da página 73 (LB - 3º par. pág. 91)**, o **Livro Azul** diz que quase metade dos 100 membros originais da A.A. tinham sido ateus e agnósticos anteriormente. Apesar disso, cada um deles teve uma experiência espiritual, parou de beber e se recuperou. Este parágrafo também afirma que não é difícil nem pouco usual ter essa experiência.



Depois de ter aceitado o Primeiro Passo, você percebeu que nada que sai dos seus próprios recursos - vontade, esforço, filosofia, moralidade, objetivos ou boas intenções - não irá resolver o seu problema. Não são suficientes os seus próprios recursos humanos. Agora, o Primeiro Passo tornou-se o alicerce da sua recuperação.

O Segundo Passo é a primeira pedra colocada sobre esse alicerce. No Primeiro Passo, você está disposto a mudar; o Segundo Passo implica acreditar que essa mudança é possível.

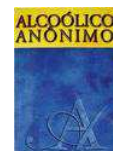
### A opção por crer

No **segundo parágrafo da página 74 (LB - 2º par. pág. 92)**, o **Livro Azul** diz: “*Falta de poder - era este o nosso dilema. Precisávamos encontrar um poder através do qual pudéssemos viver, e*



*precisava ser um Poder superior a nós mesmos. Era obvio. Mas onde e como encontrar esse Poder?“. E continua no parágrafo seguinte: “Bem, é exatamente disso que trata este livro. Seu principal objetivo é ajuda-lo a encontrar um Poder superior a você, que resolverá seu problema...”. Estes textos não dizem que um Poder superior será uma espécie de auxiliar ou assistente útil. Não dizem que este Poder vai ajuda-lo ou tornará mais fácil para você resolver seu problema. Dizem que esse Poder vai resolver seu problema. Além disso, essas frases dizem claramente que o objetivo principal do Livro Azul é prepara-lo para que você possa encontrar esse Poder. A partir daqui até a página 178 (LB - pág. 226), o Livro Azul não fala muito mais sobre o álcool. O seu foco principal é mostrar como encontrar o Poder que vai resolver o seu problema.*

O procedimento simples para encontrar esse Poder, começa com uma única pergunta feita no início do **primeiro parágrafo da página 76 (LB - 1º par. pág. 95)**: *“Acredito agora, ou ao menos desejo acreditar que existe um Poder superior a mim?”.*



Vamos examinar esta pergunta com cuidado. Está baseada no conceito de *crença*. Acreditar é o começo de tudo que fazemos em nossas vidas. A crença vem antes de qualquer ação e é a semente de todas as ações. Se nós não acreditamos que algo é possível, normalmente nem nos incomodamos em tentar alcançar qualquer objetivo. Acreditar é a primeira coisa para alcançar um objetivo.

Se você quiser mudar, primeiro tem que acreditar que *pode* mudar. Disso trata o Segundo Passo. No Primeiro Passo, você admite que tem que fazer uma mudança; no Segundo Passo, você acredita que essa mudança é possível. Se você não acredita que pode mudar, então não irá mudar.

Muitas pessoas confundem crença com fé. No entanto, a fé é muito diferente da crença. A crença *precede* a uma ação ou decisão; a fé vem depois, como resultado de uma ação ou decisão.

Suponha que você se mudou para uma nova cidade, onde não conhece ninguém. Um dia, seu carro começa a ter problemas e você decide consertá-lo. Você bate na porta da sua vizinha, apresenta-se a ela e lhe pergunta: *“Você conhece algum bom mecânico por aqui?”.* Ela lhe recomenda um homem chamado Nilson dizendo: *“Nilson trabalha bem. Ele conserta meu carro já faz muitos anos”.* Então, você decide levar seu carro a Nilson.

Você nunca conheceu Nilson e faz apenas cinco minutos que conhece a pessoa que o recomendou. No entanto, você decidiu levar o seu carro a Nilson, porque acredita que sua vizinha está dizendo a verdade e faz boa avaliação no que diz respeito a mecânica de automóveis. Naquele momento, pelo menos, também acredita que provavelmente Nilson trabalhe bem. Ainda não tem fé em Nilson, apenas crença. Mas essa crença é suficiente para que você tome uma decisão e aja de acordo com ela.

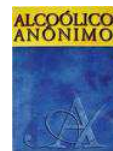
Vamos dizer que Nilson trabalha no seu carro, conserta-o correta e rapidamente e cobra um preço justo. Você fica satisfeito com seu trabalho, devido a isso, quando volta a ter um problema com seu carro, aproximadamente um ano depois, você o leva o carro a Nilson para que ele o repare. No entanto, desta vez, você retorna com a fé que Nilson possa consertar seu carro, já com base na experiência anterior.

Acreditamos que muitas pessoas têm problemas com o Segundo Passo, porque confundem a crença com a fé. Querem ou esperam ter fé, antes de começar. *Mas não pode ter fé antes de começar.* Você só pode começar com a crença. A fé deve vir depois. Primeiro, acredita; em seguida, toma decisões e age; depois, se as suas decisões e ações dão resultado, você pode começar a desenvolver a fé - *só então*. A crença é a causa de suas ações; a fé é o resultado delas.



## O processo do sucesso

No **quarto parágrafo da página 79 (LB - 1º par. pág. 101)**, Bill W. menciona Cristóvão Colombo, que era um exemplo vivo de alguém que primeiro acreditou e depois desenvolveu a fé como resultado dessa crença. Você provavelmente sabe que, na época de Colombo, alguns dos seus contemporâneos acreditavam que a terra era plana. Mas Colombo tinha a ideia de que era redonda. Entretanto, não tinha certeza disso, mas acreditava que isso era verdade. Por causa desta crença, ele fez sua famosa primeira expedição, a qual, mais tarde, transformou o mundo - seus mapas, suas economias e as vidas de milhões de pessoas.



O que fez a diferença é que Colombo decidiu agir, com base na sua crença; decidiu testar sua crença ao viajar para o oeste, para além do que qualquer outra pessoa havia navegado. Claro, depois de algumas semanas, obteve resultados para suas ações - chegou à América. Embora ele tivesse pensado que tinha a terras na Ásia, comprovou que a terra era redonda.

Colombo realizou mais três viagens rumando para o oeste. Mas depois de sua viagem original, já não se estava baseando mais em uma crença. Ele e os marinheiros que viajaram com ele estavam operando com fé - fé que a terra era redonda, e que eles não iriam cair pela borda. Eles tinham esta fé por causa do que Colombo tinha descoberto durante sua primeira expedição.

Colombo seguiu um processo simples - o processo de sucesso. O mesmo processo que pode aplicar em sua própria vida, não importando quem você é ou quais são as suas circunstâncias. Você sempre poderá usá-lo para mudar, tanto a si mesmo, como a sua situação. É fácil: primeiro você acredita; em seguida, tomar uma decisão; depois, você age e obtém os resultados que surgem a partir dessa crença. Então, se você obteve os resultados desejados, já não acredita apenas - você já sabe. Você tem fé.

Os Doze Passos foram feitos baseados nesta fórmula. No Primeiro Passo, você está disposto a mudar, porque percebeu que é impotente por você mesmo e, sozinho, não poderá mudar sua situação. No Segundo Passo, vêm acreditar na possibilidade de que um Poder possa fazer com que essa mudança ocorra. No Terceiro Passo, você toma uma decisão baseado nessa crença. Desde o Quarto até o Décimo Primeiro Passos, você age, baseando-se na sua crença e decisão. Ao chegar no Décimo Segundo Passo, e não antes de chegar nele, irá ver os resultados obtidos - um despertar espiritual, uma mudança psíquica e a recuperação da doença do alcoolismo.

Existem Doze Passos para a recuperação, mas podem ser divididos em um processo muito mais simples: acreditar, tomar uma decisão, agir e obter resultados.

Há mais de vinte anos, nós dois (os autores, à época) viemos acreditar que um Poder superior a nós mesmos poderia devolver-nos a sanidade. Hoje, sabemos que existe esse Poder e que este Poder nos devolveu a sanidade.

Há uma enorme diferença entre simplesmente acreditar em *algo e conhece-lo*, ter verdadeira fé nele. Quando nos envolvemos inicialmente em A.A., acreditávamos na possibilidade de um Poder superior; Agora *sabemos* que existe tal Poder. Hoje temos fé - que não está baseada em uma esperança ou um desejo, mas na nossa própria experiência.

Fizemos o mesmo que Colombo: acreditamos, decidimos, agimos e obtivemos resultados. Você pode fazer exatamente o mesmo. Na verdade, é exatamente isto o que tanto nós como o Livro Azul lhe estamos pedindo que você faça. Acredite, decida, aja e veja que tipo de resultados que você obtém. Depois, baseie as seguintes ações nestes resultados.

## O que é um Poder superior?

Leia os parágrafos 4º e 5º da página 83 (LB – 1º e 2º par. pág. 105). Acreditamos que estes dois parágrafos estão entre os mais importantes do Livro Azul. Eles nos mostram exatamente onde reside o nosso Poder superior e onde podemos encontrá-lo: no mais profundo de nós mesmos. Quando éramos pequenos, imaginávamos Deus como um homem grande, de estatura avantajada, que morava no céu e tinha uma espécie de auréola circundando sua cabeça, de onde saíam raios do sol. Naquele tempo, pensávamos que Deus tinha que estar nas nuvens. No entanto, não é isso o que quer dizer “superior” quando dizemos “Poder superior” - significa algo maior e mais poderoso do que nós mesmos.

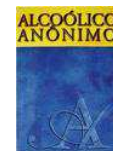


A existência de um Poder superior ao nosso ser – o nosso “eu” individual - é um fato tão real quanto a nossa existência física. Este Poder superior tem estado presente ao longo da nossa vida e das vidas de todos aqueles que vivem ou viveram neste planeta. Não é novidade. Podemos chamá-lo de nossa consciência, nossa inteligência interior, o Espírito, o Ser Supremo ou Deus. Não importa como nós o chamemos. A maioria de nós já sentiu esse Poder alguma vez - sob a forma de uma inspiração, uma presença ou uma inteligência. Às vezes assume a forma de uma voz que está dentro do nosso ser, geralmente em algum lugar muito profundo. Nós dois tivemos esta experiência muitas vezes.

Agora bem, se é verdade que Deus vive dentro de cada ser humano, então isso significa que cada um de nós tem seu próprio Deus ou Poder superior pessoal. E cada um de nós, assim como o nosso Poder superior, pode ser definido em termos simples e compreensíveis. Você não precisa se preocupar se o seu Deus não é o Deus dos batistas, católicos, judeus ou hindus. Você não precisa necessariamente contar com um padre, com uma filosofia complexa, nem com a sanção de outra pessoa para ter um Poder superior. Nem sequer precisa dar o nome de “Deus” ao seu Poder superior.

Você não tem que pertencer a uma religião ou dizer que é uma pessoa religiosa. No entanto, se você é um crente devoto em uma religião em particular, isso tampouco é nenhum impedimento. Você não precisa se afastar da sua igreja nem converter-se a outra religião.

O Livro Azul é muito explícito a este respeito. A partir da segunda frase do primeiro parágrafo da página 58 (LB - 3º par. pág. 71), lê-se: “... Não é nossa intenção convencer quem quer que seja de que há apenas um caminho através do qual se pode vir a ter fé. Se tudo que aprendemos, sentimos e vimos significa algo, é que todos nós, independentemente de raça credo ou cor, somos filhos de um Criador vivo, com o qual podemos nos relacionar, em termos simples e compreensíveis, a partir do momento em que estejamos dispostos e sejamos suficientemente honestos para tentar. Aqueles que forem filiados a alguma religião, nada encontrarão aqui que possa perturbar suas crenças ou cerimônias. Entre nós, não há atritos nesse sentido”.



Para muitos, esta é uma nova forma de compreender Deus. E com este novo entendimento, estão prontos e capacitados para seguir em frente com o Terceiro Passo.

## Capítulo 10

### Obstinação

Até aqui, vendo os textos até o Capítulo 4 do Livro Azul, começamos a entender o que ele quer dizer ao se referir a uma “experiência espiritual” e um “Poder superior”. Chegamos ao Capítulo 5,

“Como Funciona”, onde Bill W. começa a mostrar-nos como alcançar a sobriedade. Leia atentamente o **primeiro parágrafo** deste capítulo na **página 87 (LB - 1ª par. pág. 109)**. Este texto é usado por muitos Grupos de Alcoólicos Anônimos ao redor do mundo, na abertura das suas reuniões.



Por favor, certifique-se que pode encontrar todos os Doze Passos nas páginas **88-89 (LB - pág. 110 e 111)**, do **Livro Azul**. Ou, se preferir, copie os Doze Passos e mantenha-os em uma folha separada para consultá-los quando for solicitado.

Os Doze Passos são mais que uma lista de ideias ou sugestões: são um projeto de vida. Pensamos que são o melhor exemplo de como podemos viver uma forma de vida totalmente espiritual.

## Decidindo agir

Agora que admitiu que é impotente perante o álcool (ou outra substância) e que veio a acreditar que um Poder superior a você mesmo poderá lhe devolver a sanidade, você está pronto para o Terceiro Passo, que implica na decisão de entregar a sua vontade e a sua vida aos cuidados desse Poder superior.

Examinemos o Terceiro Passo mais de perto, começando com a palavra “*decidimos*”. Esta é uma das palavras chave dos Doze Passos e de todo **Livro Azul**, uma vez que representa a ligação entre a compreensão e a ação. Para encontrar a solução para qualquer problema, você primeiro precisa compreender qual é o problema - mas apenas o entendimento não é suficiente. Você também tem que agir, depois de ter compreendido. E, para poder agir, você tem que *se decidir* a agir. É impossível agir sem, de alguma forma, você dizer a mesmo: “*É isto que eu vou fazer*”.

Se uma decisão não é seguida por uma ação, em última análise, essa decisão é inútil. Se você está com fome e decide comer, mas realmente não come alguma coisa, você não se alimentará e ainda continuará com fome. Sua decisão de comer foi inútil, porque você não agiu. Se você não tivesse tomado a decisão, o resultado seria o mesmo. Na verdade, daria o mesmo que houvesse decidido fazer *o oposto* e continuar com fome.

Alguns anos atrás, decidimos visitar Los Angeles. Mas não fizemos nada a esse respeito - não reservamos quartos no hotel, não compramos os bilhetes de avião nem mesmo organizamos nosso tempo para a visita. Por suposto, não viajamos para Los Angeles. No final das contas, a nossa decisão de ir foi insignificante, porque não agimos sobre ela.

No entanto, aproximadamente um ano mais tarde, decidimos ir para Los Angeles novamente. Nesta ocasião, colocamos as malas no carro, completamos o combustível do carro, e conduzimos o carro na direção do Oeste. Claro, depois de alguns dias, chegamos a Los Angeles - não porque simplesmente decidimos ir, mas porque executamos a ação necessária para completar essa decisão.

O Terceiro Passo implica em tomar uma decisão-chave: entregar sua vontade e sua vida aos cuidados do seu Poder superior. As ações necessárias para efetuar esta decisão estão descritas desde Quarto até o Nono Passos.

## Entregando a sua vontade e a sua vida aos cuidados de Deus

Agora que compreendemos o significado da palavra “*decisão*”, vamos dar uma olhada em outro par de palavras contidas no Terceiro Passo. Supõe-se que você deve colocar **sua vontade** e **sua vida** aos cuidados do seu Poder superior.

Mas, o que é a **sua vontade**, exatamente? Se você refletir por um momento, irá perceber que não é nada mais do que a sua mente e a sua maneira de pensar. A sua vontade é algo na sua cabeça que lhe diz o que fazer.

E, quanto à **sua vida**? Suas ações são a sua vida - a soma total de todas as ações que executou ao longo da sua vida. Todas essas ações fizeram o que você é, e o colocaram onde você está neste momento.

Vamos dizer-lhe de uma vez que o Terceiro Passo pode assustar algumas pessoas, pelo menos no início. Quando chegamos pela primeira vez em A.A., ficamos muito assustados. O Terceiro Passo nos pedia para colocar nossas vontades e nossas vidas aos cuidados de um Poder superior, mas não sabíamos o que esse Poder queria que fizéssemos. E se ele queria que nos convertêssemos em missionários em algum lugar muito distante aonde, definitivamente, não queríamos ir?

Um de nós confessou esse medo ao seu padrinho de A.A. Esta pessoa simplesmente riu. Disse: *“Revise a sua vida. Ao longo dela, foi um ser humano egoísta, concentrado em si mesmo. sempre pensou o que quis pensar, tomou as decisões que quis tomar, e fez as coisas como quis fazê-las. Olhe para onde tudo isso o levou. O resultado final de pensar, decidir e fazer o que você queria é que quase destruiu a sua vida, assim como a vida de todos os que o rodeiam. Você tem medo de se desfazer de tudo isso? Talvez se um Poder superior pudesse dirigir o que você pensa, seus pensamentos iriam melhorar. E se o seus pensamentos melhorassem, então talvez suas ações melhorariam – e, então, talvez a sua vida, assim como as vidas dos que o rodeiam melhorariam também”*.

Continuou dizendo: *“Já reparou que não tem nenhuma saída, usando seus próprios recursos. Apenas continuará pensando da maneira que sempre fez, e continuará agindo como sempre fez. Você vai continuar obtendo os mesmos resultados, e a sua vida continuará sendo um inferno. O seu Poder superior de forma alguma irá fazer com que a sua vida seja pior do que é agora – então, é possível que o seu Poder superior irá fazer com que a sua vida seja melhor”*. É claro, ele estava certo.

Colocar a sua vontade e a sua vida aos cuidados de um Poder superior geralmente não é rápido nem fácil. Não pode ser feito de um momento para outro. Implica em uma decisão e muitas ações e trabalho para mudar a sua vida. Assim foi para nós e para muitos outros alcoólicos ainda em recuperação que conhecemos. Se você viveu uma vida conforme sua vontade própria durante anos, é muito difícil dizer: *“Está bem Isto parece ser um beco sem saída, assim é que, de agora em diante, irei me por sob os cuidados do meu Poder superior”*. Não é tão fácil quanto mudar a sua marca de café ou pasta de dentes: para a maioria de nós, não foi tão fácil, e levou tempo para fazê-lo.

## **A natureza da vontade própria**

Precisamos falar um pouco sobre a obstinação, uma vez que muitos interpretam mal o que significa e como funciona. Primeiro, a vontade própria é parte da vida de todas as pessoas. Não estamos dizendo que a vontade própria seja ruim, e o **Livro Azul** tampouco diz isso. Na verdade, a vontade própria é algo que Deus nos deu, e faz parte do que somos. NÃO seríamos seres humanos completos se carecêssemos dela. É necessário e vital ter sentido da representação do “eu” na vida.

Todos os nossos instintos são formas de vontade própria. Temos instintos de sobrevivência, comida, abrigo, gregários, sexuais e até mesmo de autoestima e orgulho. No entanto, quando nossos instintos crescem demais e ficam fora de controle, tornam-se destrutivos para nós e para os outros. *Se o nosso “eu” não for controlado, se transforma na coisa mais destrutiva das nossas vidas.*

Cada um de nós é parecido com uma casa. Para conseguir que esta casa seja habitável e completa, ela precisa de utilidades - água, eletricidade e talvez gás natural. Na maioria das vezes, estas utilidades fazem com que a sua casa seja mais confortável e a sua vida mais agradável. Mas se alguma dessas utilidades sair do controle poderá provocar um incêndio ou uma inundação e a sua casa pode ser destruída.

A nossa vontade e os nossos instintos são como as utilidades de uma casa. Quando elas são usadas corretamente, em conformidade com seus propósitos originais, podem tornar sua vida mais tranquila e gratificante. Mas se elas saírem do controle podem causar danos terríveis para você e para os outros. Na verdade, a força mais destrutiva do mundo é a vontade própria descontrolada dos seres humanos. Podemos provocar graves problemas quando nos propomos metas com base em motivos errados. A maioria de nós, durante nossa infância, fomos ensinados a nos propor metas e, em seguida, trabalhar duro para alcançá-las. Também nos foi ensinado que muitas vezes é necessário fazer sacrifícios para alcançar aquelas metas. Mas quando alcançamos uma meta, imediatamente somos recompensados - com dinheiro, com segurança, com sexo, com uma posição social ou com o respeito e a aprovação dos outros. Também somos recompensados com um sentimento de sucesso e realização. Tudo isso é maravilhoso.

Não há nada de errado em nos propor metas. Mas, vejamos o que pode acontecer uma vez que atingimos a meta proposta, seja ela qual for. No início, você se sente fantástico; sentimo-nos no topo do mundo. Mas, geralmente, essa sensação não é muito duradoura. Logo após ter obtido o que queríamos e pelo que tanto trabalhamos, nos encontramos olhando ao nosso redor e, dizendo: “*E isso era tudo?*”.

Mesmo assim, nos propomos novas metas e trabalhamos duro para alcançá-las. Eventualmente, alcançamos algumas delas, e nos sentimos bem por um tempo - mas, como antes, iniciamos o processo novamente. Tornou-se uma roda gigante.

O curioso é que não nos satisfazemos por ter alcançado nossas metas. Pelo contrário, ao longo deste processo de propor metas, de nos esforçar e de obter conquistas, parece que se criou dentro de nós um desejo insaciável de ter ainda mais poder, mais reconhecimento, mais prestígio, mais sexo ou qualquer outra coisa. Então, começamos a sentir que não estamos chegando lá rápido o suficiente; que os outros não estavam recompensando com a rapidez que desejávamos ou da forma que achamos que merecíamos.

Pouco depois, começamos a tomar alguns atalhos. Talvez digamos algumas mentiras ou manipulemos um pouco. Claro, a cada vez que o fazemos magoamos os outros que, por sua vez, buscam vingança e isso nos causa dor e sofrimento. Assim, acabamos criando profundos conflitos com outras pessoas.

Este ciclo pode ocorrer com qualquer um dos nossos instintos, seja ele o instinto de aceitação social, segurança econômica, sexo ou qualquer outra coisa.

Talvez você esteja procurando prestígio ou o respeito dos outros. É possível que você tenha alcançado a posição de chefe ou presidente. Além disso, você está no comando dos voluntários do Corpo de Bombeiros e um membro da Sociedade de Pais de Família. Tudo isso é muito impressionante. Mas logo que você se encontra onde queria estar, quer chegar a uma posição mais elevada. Você quer parecer mais importante aos olhos dos outros.

Ou talvez você esteja tentando alcançar a segurança econômica. Depois de trabalhar duro por vinte anos, você tem casa própria, carro e dinheiro no banco. Você se sente bem por um tempo - mas não pode deixar de notar que seu vizinho está dirigindo um *Cadillac* novo, enquanto você tem um

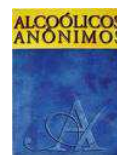
*Chevrolet* já faz três anos. Pouco depois, você começa a querer um *Cadillac* novo também. Ou talvez tenha um interesse especial por sexo. Sempre que tem uma relação sexual, você se sente maravilhosamente bem. A única coisa ruim é que as relações duram pouco. Depois de completar essas relações, logo começa a pensar em tê-las novamente. Então, você começa a pensar em praticar sexo com pessoas diferentes, em lugares diferentes e de maneiras diferentes. Assim, você se encontra tendo relações no momento errado, no lugar errado e com pessoas erradas. O curioso é que, em vez de se sentir satisfeito, essas relações provocam em você um insaciável desejo por ter mais. De repente, encontra-se magoando a você mesmo e a outros, devido à sua busca para satisfazer seus próprios desejos; as pessoas magoadas, por sua vez, o abandonam e isso faz você sofrer.

Não importa que esteja à procura de prestígio e respeito, segurança econômica ou sexo; eventualmente, você será tentado/a a magoar outras pessoas, ou a interferir nos seus caminhos, com a única finalidade de perseguir suas próprias metas. Se você se rende a esta tentação, a maioria das pessoas irá abandoná-lo/a, e você vai encontrar-se no meio de muita dor sofrimento.

## **Algo disto lhe parece familiar?**

Está muito claro para nós que uma vida baseada na vontade própria quase nunca será bem sucedida ou feliz. Se ficarmos apenas com os nossos recursos, encontraremos que satisfazer os nossos instintos básicos pode ser prazeroso, mas é tão temporário e efêmero que sempre viveremos com o desejo de satisfazê-los uma e outra vez. Quase invariavelmente nos excedemos e a satisfação dos nossos instintos se torna uma obsessão. E, quando nos excedemos, entramos em conflito com outras pessoas causando-lhes dor e dificuldades. Isso nos rouba a possibilidade de ter paz de espírito. Ao invés de ganhar alguma coisa, só perdemos - e, como se isso fosse pouco, ainda magoamos os outros.

Isto é o que diz o Dr. Silkworth na seção “*A Opinião do Médico*” no **primeiro parágrafo da página 27 (LB - 1º par. pág. 30)**: quando estamos sóbrios, ficamos inquietos, irritados e descontentes. Frequentemente, também ficamos cheios de vergonha, medo, culpa e remorso. E o pior: *se formos usar apenas os nossos próprios recursos, continuaremos permanecendo dessa maneira, devido aos nossos instintos e à vontade própria.*



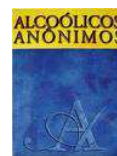
Mas se nós podemos deixar que o nosso Poder superior controle nossa vontade e instintos, para que possam operar ao nível adequado, então talvez não nos sintamos tão inquietos, irritados e insatisfeitos e poderemos viver sem tanto conflito e sem causar tanto mal aos outros. Então não iremos sentir a vergonha, o medo, a culpa e o remorso que resultam de ferir os outros.

## **Encontrando a libertação do egoísmo**

Como seres humanos, cada um de nós tem a sua vontade própria. O ponto principal do Terceiro Passo não consiste em excluir esta vontade, nem em tratar de deixar de ser humanos - o que seria mais uma obsessão, outra forma de loucura. Em vez disso, a tarefa consiste em que *cada um de nós deixe que o nosso Poder superior dirija a nossa vontade*. Se um Poder superior dirige a sua vontade, então também irá dirigir as suas ações. E se esse Poder dirige as suas ações, então dirige a sua vida e, finalmente, você poderá viver com alguma paz mental e serenidade.

Como diz o **Livro Azul no segundo parágrafo da página 91 (LB - 2º par. pág. 114)**, o egoísmo e o egocentrismo estão na origem das nossas dificuldades. Basicamente, nós mesmos criamos as nossas dificuldades. No entanto, não podemos resolvê-las por nós mesmos. Nosso problema está em deixar que nossa vontade própria dirija o que fazemos; a solução está em dar ao nosso Poder superior o controle da nossa vontade.





Por um momento, dê uma olhada no que diz Bill W. ao contar sua história no **primeiro parágrafo da página 44 (LB - 2º par. pág. 52)**. Aqui, Bill W. finalmente chegou à inevitável conclusão de que tinha que se desfazer de seu egocentrismo. Sua vontade própria o tinha destruído e tinha que colocar tudo aos cuidados do seu Poder superior, aqui se referindo a ele como “*Pai da Luz*”. Teve que se desfazer de duas coisas que estavam muito perto do seu coração - as mesmas duas coisas que todos nós, os alcoólicos, temos perto dos nossos corações: o álcool e o egocentrismo.

*A maioria dos problemas emocionais das pessoas é o resultado de uma desenfreada obstinação.* Como alcoólicos, temos muitos problemas relacionados com ela.

Antes de tudo, para a sua recuperação, é essencial que você se liberte do egocentrismo. Se você não fizer isso, seu egocentrismo o matará.

Seu Poder superior é o único que pode libertá-lo desse egocentrismo. Nos capítulos seguintes, mostraremos o que você pode fazer para encontrar essa libertação.

## Capítulo 11

### Tudo ou nada

#### Não pode fazer apostas

No capítulo anterior, dissemos que colocar sua vontade e sua vida aos cuidados de um Poder superior provavelmente não seria fácil nem rápido. O que não explicamos foi por que não seria. A razão disso é que a vontade própria raramente se rende sem uma boa luta.

Quando chegamos ao Terceiro Passo, a maioria de nós, basicamente, disse a Deus: “*Gostaríamos que nos removesse a bebida, mas que não se meta com o resto das nossas vidas. Fique fora de coisas como o dinheiro e o sexo; nós mesmos cuidaremos disso. Você tome conta somente da bebida*”.

No entanto, um Poder superior não funciona dessa forma. Sua vontade e sua vida são muito mais abrangentes do que apenas o seu problema com a bebida; O Terceiro Passo lhe sugere que se coloque por inteiro aos cuidados d’Ele. Seu Poder superior quer tudo. Se você pede ao seu Poder superior: “*quero que você dirija a minha maneira de pensar no que diz respeito ao álcool, mas em outras questões, deixe-me em paz*”, você será tão infeliz como antes. Você tem que se livrar de tudo. É tudo ou nada. Goste ou não, é assim que funciona.

Nós levamos muito tempo para realmente começar a conhecer e compreender isto - mas agora nos parece ser a coisa mais normal, natural e razoável, e podemos perceber que assim é porque assim deve ser. Você não pode apostar com o seu Poder superior.

Pense por um momento. No Capítulo 5, o **Livro Azul** nos disse que a raiz do nosso problema é o egocentrismo e a vontade própria – não apenas em relação ao álcool, mas em tudo que diz respeito às nossas vidas. Isto significa que precisamos que um Poder superior redirecione a nossa maneira de pensar na sua totalidade, não somente os nossos pensamentos em relação ao álcool. E se esse Poder vai estar redirecionando nossa maneira de pensar, então fica muito claro que estamos pondo aos cuidados d’Ele muito mais do que o álcool.

## A diferença entre doença e sintoma

Suponha que você tenha um tipo de infecção em todo o seu corpo. Isso faz com que você se sinta um miserável em todos os aspectos, mas antes de tudo você tem uma bola grande e dolorida no pescoço. Você poderia ir ao médico, e lhe dizer: “Doutor, eu tenho esta bola no pescoço. Pegue seu bisturi e extirpe-a, por favor”. Isso acabaria com a bola, mas não faria muito sentido. Seria muito mais inteligente dizer: “Doutor, pode me receitar um antibiótico para curar-me desta infecção e me sentir melhor?”. É muito melhor se livrar de toda a doença, em vez de apenas seu pior sintoma.

Claro que nenhum médico decente iria cortar a bola e mandaria você para a rua; o médico iria procurar a melhor maneira para que você recuperara-se a sua saúde. Da mesma forma, precisa de um Poder superior - não para curar um de seus sintomas, mas para tratar a doença na sua totalidade.

Então, no final das contas, você tem que colocar tudo - sua vontade e sua vida - aos cuidados de seu Poder superior.

Agora bem, você não tem que iniciar assim - na verdade, chegar a este ponto normalmente leva algum tempo e um pouco de fé - mas, eventualmente, você irá acabar aí. Acreditamos que seu sucesso com o restante dos Doze Passos, especialmente desde o Quarto até o Nono Passo, depende de quanta vontade e vida você está disposto a colocar sob os cuidados do seu Poder superior. Quanto mais você possa colocar sob os cuidados d’Ele, melhor irão funcionar os Passos para você, e mais sucesso obterá.

Quando nós ainda estávamos bebendo, entregamos todas as nossas vontades e nossas vidas ao álcool. O álcool determinava aonde íamos, o que fazíamos, com quem nos associávamos, com quem tínhamos relações sexuais e como gastávamos o nosso dinheiro. Ele dirigiu praticamente cada pensamento que tínhamos durante muitos anos. Ao álcool, lhe entregamos tudo o que tínhamos. Isso nos parecia natural.

No entanto, quando nos foi pedido entregar as nossas vontades e as nossas vidas, a um Poder realmente superior a nós mesmos, ficamos com medo. Estávamos com medo de entregar nossas vontades e vidas - mas ao ter esta doença, já as tínhamos entregado ao álcool! Se, alguns anos atrás, tivéssemos feito metade do esforço, para entregar tudo o que tínhamos aos cuidados e à direção de um Poder superior, que o que fizemos para nos entregar ao álcool, teríamos evitado muita dor e sofrimento.

Nós estamos muito agradecidos por, finalmente, termos sido capazes de entregar tudo a este Poder, e porque nos tenha devolvido a sanidade.

## A escolha é sua

Gostando ou não, agora você se encontra na mesma situação. Tem que escolher entre o álcool (ou outra substância) e um Poder superior a você. Não existem pactos, ou medidas parciais. A fim de ser totalmente libertado da obsessão pela bebida (ou pelo uso de outras substâncias) - a qual faz parte da sua doença, precisa decidir, mais cedo ou mais tarde, se irá deixar seu Poder superior cuidar de tudo.

O **Livro Azul** é muito explícito sobre isso. Leia por inteiro o **terceiro parágrafo da página 55 (LB - 2º par. pág. 68)**, do **Livro Azul**. Lá diz que, para os verdadeiros alcoólicos, não existem soluções intermediárias. Existem apenas duas alternativas: se render ao álcool, ou aceitar ajuda espiritual.





No entanto, esta entrega não precisa ser súbita ou imediata. Na verdade, para maioria leva algum tempo. Mas quando um Poder superior a você esteja dirigindo a sua vontade e sua vida, toda a sua vida vai melhorar. E disto, mais do que qualquer outra coisa, é do que trata o **Livro Azul**.

## Capítulo 12

### Fazendo o inventário pessoal

**Obs.:** *Este capítulo, assim como os três capítulos que o seguem, pode ser lido de maneiras diferentes. Se você acabou de completar o Terceiro Passo, pode usar estes capítulos como seu guia para completar o Quarto Passo. Se você já tiver feito um Quarto Passo, estes capítulos ampliarão seu conhecimento a respeito do que significa essa experiência para a sua recuperação. Ou talvez descubra que quer fazer mais um Quarto Passo - agora ou num futuro próximo; também irão servir para se aprimorar mais na prática dos Passos que o seguem.*

O Terceiro Passo - decidir entregar a sua vontade e sua vida aos cuidados de um Poder Superior – é uma parte vital e crucial para a sua recuperação. Mas esta decisão não será muito eficaz, a menos que você aja sobre ela.

### Removendo os obstáculos

Quando tiver concluído o Terceiro Passo, uma das primeiras ações que pode tomar é a de remover alguns dos aspectos da sua personalidade que são obstáculos entre o seu Poder Superior e você. A maioria destes obstáculos lhe será muito familiar; fizeram parte de você durante muito tempo. Incluem raiva, ressentimento, medo, culpa, remorso e vergonha. Também estão incluídas as lembranças de coisas que fez para magoar a outros, que você ainda não percebeu.

Ao decidir que quer que o seu Poder Superior seja o responsável por sua vontade e pela sua vida, então faz sentido remover essas coisas do caminho, para que esse Poder possa trabalhar mais livremente dentro de você. Enquanto permita que essas coisas permaneçam dentro da sua mente, não poderá entrar nela um Poder Superior para orientar a sua maneira de pensar.

Para remover essas coisas do caminho, primeiro você deverá conhecer e reconhecer quais são. Este é o propósito do Quarto Passo, no qual faz, sem medo, um minucioso inventário moral de você mesmo.

Frequentemente somos questionados: “Qual é o momento certo para fazer o Quarto Passo?”. A nossa resposta é sempre esta: “Imediatamente - depois de ter completado o Terceiro Passo”. Ao fazer o Terceiro Passo, geralmente é removida a má vontade que o impediria de fazer seu Quarto Passo.

Se você não fizer o Quarto Passo imediatamente depois de ter trabalhado o Terceiro Passo, será fácil começar a pensar: “Acho que, realmente, eu não preciso fazer isso. Na verdade, não estou tão ruim assim”. Mas aí está falando sua vontade própria – voltando a entrar em você, convertendo-o em um obstáculo que impede o seu progresso no programa de Doze Passos. Acreditamos que, uma vez que tenha concluído o Terceiro Passo, você deverá ir o quanto antes possível para o Quarto Passo.

Recentemente, participamos de um seminário onde um alcoólico disse aos presentes que deveriam esperar dois anos depois de ter completado o Terceiro Passo, antes de fazer seu Quarto

Passo. Pensamos que é um péssimo conselho e nos perguntamos quantas pessoas terão morrido por ter seguido esse conselho. Pensamos que esse indivíduo demorou dois anos para passar do Terceiro para o Quarto Passo e, então, decidiu que todos deveriam levar dois anos também. Mas, por que não poupar esses dois anos e fazer o Quarto Passo de uma vez?

## Entendendo o Quarto Passo

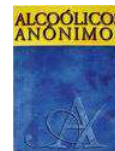
Pensamos que o Quarto Passo é um dos Passos mais mal-entendidos. Por um lado, alguns que fizeram o Quarto Passo se comportam como o Rei da Montanha com os novatos. Contam-lhes quão difícil é este Passo dizendo: “*Ufa! você vai ver, quando chegue lá!*”. Eles o fazem parecer o mais assustador possível. No entanto, na realidade, o Quarto Passo é muito simples e não há nele nada a temer.

Outro problema é que as pessoas tendem a deixar as coisas para mais tarde. Nosso orgulho diz: “*Na verdade, você não precisa fazer isso*”, e ao mesmo tempo nosso medo diz: “*Não ouse fazer isso!*”. E quanto mais o tempo passa, mais aumenta o volume dessas vozes.

O problema com deixar as coisas para depois é que, se você ainda está inquieto, irritável e insatisfeito, e se ainda está cheio de medo, culpa, remorso e vergonha, então cada dia que passa sentindo-se dessa maneira, o aproxima mais do momento em que pode tomar um trago (ou usar outras substâncias). Embora esteja freqüentando Alcoólicos Anônimos (ou outras reuniões de Doze Passos), e mesmo se você já tenha feito desde o Primeiro até o Terceiro Passos, a sua mente pode alimentar a ideia de que uma bebida (ou uso de que outras substâncias) podem fazê-lo se sentir melhor. Portanto, a cada dia que você evita iniciar o Quarto Passo pode significar um dia mais próximo da hora de se embriagar (ou usar) novamente.

Além disso, muitas pessoas tendem a evitar o Quarto Passo simplesmente porque não entendem o que significa fazer um inventário delas mesmas. Não há instruções no **Livro Azul** dizendo: “*Primeiro, pegue um lápis e um caderno e escreva os números de um a vinte, à esquerda*”. No entanto, na realidade, sim existem algumas instruções muito explícitas no Capítulo 5, as quais são claras, simples e fáceis de seguir. Na verdade, são tão simples que muitas vezes as nossas astuciosas mentes alcoólicas, as ignoram completamente!

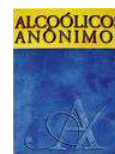
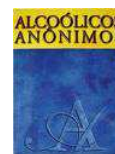
Estas instruções começam no **terceiro parágrafo da página 93 (LB - 1º par. pág. 117)**, e continuam até o final do Capítulo 5 na **página 100 (LB - pág. 126)**. Aqui Bill W. - referindo-se a si próprio como “*nós*” - explica exatamente o que ele fez para fazer seu inventário pessoal. Tudo o que temos que fazer é segui-lo, observar o que ele fez, e fazer a mesma coisa. Agora, sugerimos que você volte a ler essas páginas (**93 a 100 [LB - pág. 117 a 126]**).



## Instruções para fazer um inventário pessoal

Tal como explica Bill W. no **terceiro parágrafo da página 93 (LB - 1º par. pág. 117)**, fazer um inventário pessoal é como fazer um inventário comercial; ambos funcionam da mesma maneira. Um inventário comercial é um processo de verificação e resolução de fatos, no que diz respeito à existência de bens. Um inventário pessoal é uma minuciosa e destemida pesquisa a respeito dos nossos valores morais - a verdade sobre nós mesmos.

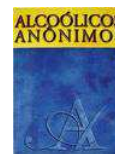
Enquanto a finalidade de um inventário é encontrar mercadorias deterioradas ou invendáveis para se desfazer delas o mais rápido possível sem remorsos, o objetivo de um inventário pessoal, é o de fazer o mesmo com nosso pensamento defeituoso, que produz o ressentimento, o medo e o comportamento que prejudica os outros. No **terceiro parágrafo**



da página 94 (LB - 2º par. pág. 118), aparece uma amostra de inventário de uma pessoa hipotética.

Frequentemente somos questionados: “*Poderia fazer o inventário pessoal dentro de minha mente, ou tenho que escreve-lo?*”.

Acreditamos que é essencial que você faça seu inventário pessoal por escrito. Na verdade, o Livro Azul especificado em três lugares que deveríamos escrever nosso inventário “no papel”: no quinto parágrafo da página 93 (LB - 3º par. pág. 117); no final do terceiro parágrafo da página 98 (LB - 2º par. pág. 123). Muitas vezes somos lembrados de voltar às nossas listas e, finalmente, no primeiro parágrafo da página 100 (LB - 2º par. pág. 125), nos é dito explicitamente: “*Se tivermos sido meticulosos em nosso inventário pessoal teremos escrito bastante*”. De acordo com o Livro Azul, se você não colocou as coisas por escrito, então realmente não fez um inventário.



Agora bem. A primeira coisa que Bill W. nos diz sobre inventários é que qualquer negócio que não faça um inventário com regularidade, certamente irá à falência. Suponha que você é gerente de uma loja de sapatos e não se preocupa com fazer inventários regularmente. Você não saberá o que vendeu, quais tamanhos e modelos de sapatos precisam ser repostos, se algum calçado foi roubado, danificado ou ficou inutilizável, quais são as marcas que melhor ou pior vendem. Pouco tempo depois, o seu estoque de calçados não estaria em conformidade com o que as pessoas querem comprar. Mais cedo ou mais tarde, é provável que você vá à falência.

Como alcoólicos, cada um de nós está no negócio de manter-se sóbrio. Para nós, este é o negócio mais importante do mundo. Se não fizermos um inventário do nosso “negócio” regularmente, podemos não ter consciência da nossa forma defeituosa de pensar, o que irá impedir a nossa relação com um Poder superior, e poderemos “*ir à falência*”. Para os alcoólicos, ir à falência significa voltar a beber.

A parte mais importante de qualquer inventário consiste em encontrar os fatos e lidar com eles sem medo. Vamos voltar ao exemplo do calçado. Suponha que você tem trezentos pares de sapatos com salto agulha no estoque, e ninguém quer comprá-los porque ficaram fora de moda. Se você ignorar a realidade e diz para si mesmo: “*Esses sapatos são lindos; acho que vou encomendar mais quatrocentos pares*”. Em breve, seu negócio irá fracassar.

Assim acontece com um inventário pessoal. Se você não é honesto consigo mesmo e começa a escrever coisas que não são verdadeiras, em breve você estará em apuros. Estará fazendo com que o seu negócio fracasse, ao invés de torná-lo mais forte e saudável.

É importante que você se atenha rigorosamente à verdade se realmente quer se recuperar do alcoolismo (ou outras adicções), mesmo quando enfrentar a verdade possa parecer doloroso no início. Você tem que coletar todas as informações verdadeiras e completas e depois tem que examinar essas informações honestamente. Um inventário verdadeiro é igual a um inventário moral.

Consideremos a hipotética loja de sapatos um pouco mais. Suponha que você acabou de fazer um inventário e descobriu alguns pares de sapatos deteriorados, outros que já passaram de moda e outros que são inservíveis. Obviamente, estes sapatos já são inúteis para você, ocupando um espaço no seu inventário - na verdade, estão ocupando o espaço que bem poderia ser ocupado por outros sapatos que as pessoas gostariam de comprar. Você precisa se livrar desses artigos danificados e inutilizáveis, prontamente e sem arrependimentos.

Você sabe que está no negócio de permanecer sóbrio. E o que você pensa e faz irá determinar se vai manter-se sóbrio ou não. Então, ao fazer o seu inventário pessoal, precisará encontrar essa “*mercadoria danificada ou inutilizável*” - aqueles pensamentos e ações que são obstáculos para a

relação entre o seu Poder superior e você, e que poderiam levá-lo a tomar uma bebida (ou usar outras substâncias). Uma vez que você encontrou estes pensamentos e ações danificadas e inutilizáveis, você precisará prontamente eliminá-los, sem arrependimentos.

Se você pode se livrar do pensamento que impede a vontade de um poder superior a si mesmo, então o pensamento que reflete a vontade desse que o Poder, pode ocupar o seu lugar - e poderá estar sóbrio, feliz e livre, ao invés de inquieto, irritado e insatisfeito.

## **Mantendo o foco no hoje**

Muitas pessoas pensam que tem que ter praticado o Decimo Segundo Passo para obter algum benefício dos Doze Passos ou do **Livro Azul**. *Pensamos que isto é totalmente falso*. Praticar cada um dos Doze Passos oferece uma experiência positiva - algo pode sentir, e que beneficia você. Se você for como a maioria das pessoas, irá se sentir melhor ao dar cada Passo.

Além disso, pensamos que o Quarto Passo é um dos Passos mais importantes, onde se iniciam grandes mudanças que começam a ocorrer já, enquanto o está praticando. A maioria das pessoas sente-se muito melhor depois de ter terminado o Quarto Passo. Isto significa que, hoje mesmo, você pode começar a sentir os verdadeiros benefícios oferecidos pelo programa de Doze Passos.

Lembre também, que o Quarto Passo (*Fizemos minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos*) deve basear-se em seus pensamentos e ações de hoje - não da próxima semana, nem os que irá ter daqui a dois anos, nem aqueles que teve vinte e cinco anos atrás. Se a sua maneira de pensar está sólida e clara, hoje, é provável que esteja sóbrio amanhã, e “*seu negócio está indo bem*”. Mas se a sua maneira de pensar está descarrilhada hoje, então você pode “*falir*” e embebedar-se amanhã. Portanto, você tem que examinar seus pensamentos e ações do momento presente e livrar-se do que estiver “*danificado e inservível*”.

Descobrimos que, para quase qualquer alcoólico (ou adicto), esses pensamentos deteriorados e inservíveis podem ser classificados nas seguintes três categorias:

- 1.- Ressentimentos e raiva
- 2.- Medo
- 3.- Culpa, remorso e vergonha

Já vimos, uma e outra vez, como funciona o nosso Poder superior. Ele deu a cada um de nós vontade própria, que podemos usar como quisermos até o dia da nossa morte. Nosso Poder superior jamais nos irá tirar essa vontade, a menos que nós mesmos a entreguemos a Ele. Se quisermos, podemos usar essa vontade para nos tornar loucos, ou beber até morrer, ou para qualquer outra coisa que decidirmos. Enquanto nos mantivermos amarrados à nossa vontade, nosso Poder superior nunca irá removê-la de nós. Podemos continuar cozinhando-nos em nossos próprios fluidos. Este caminho leva ao desastre.

Se você quer se livrar da sua maneira de pensar deteriorada e inútil, *tem que devolvê-la voluntariamente, por conta própria ao seu Poder superior*. Somente quando tenha devolvido a sua vontade e a sua maneira de pensar, e tenha pedido ao seu Poder superior uma maneira de pensar mais saudável, poderão ser removidos seus padrões de pensamento deteriorados e inúteis.

*Uma vez que você removeu seus pensamentos deteriorados e inúteis, verá que eles eram obstáculos entre você e o seu Poder superior, e que agora poderá começar a seguir a vontade e a direção do seu Poder superior.*

## Desfazendo-se dos ressentimentos

Todos nós já sentimos ressentimento, mas a maioria nunca parou para analisá-los. Já gastamos muitíssimo tempo para examinar os danos que os outros nos fizeram; ficamos com raiva dessas pessoas e talvez até mesmo tenhamos passado algum tempo pensando sobre como nos vingar. Mas não fomos muito mais longe disso. Nunca tentamos, realmente, parar para examinar nossos ressentimentos nem o que os causou, ou tampouco tentamos pensar sobre como nos desfazer deles. A maioria de nós nem sequer pensou sobre como se livrar deles - pelo contrário, nos aferramos a eles. A maioria de nós ama seus ressentimentos e até os alimentá-los, como se fossem a nossa mascote preferida.

Agora que você decidiu livrar-se da sua maneira de pensar deteriorada e inútil, que impede o relacionamento entre você e o seu Poder superior, irá perceber que tanto os seus ressentimentos quanto a sua raiva tem que ir embora.

Depois de trabalhar com muitos alcoólicos ao longo dos anos, *acreditamos que o ressentimento destrói mais os alcoólicos do que qualquer outra coisa*. Isto não é uma observação que somente nós fizemos. No **quinto parágrafo da página 93 (LB - 3º par. pág. 117)**, do **Livro Azul** diz exatamente a mesma coisa: o ressentimento é o agressor “*número um*”. Portanto, lhe sugerimos que é importante começar a focar o ressentimento quando fizer seu inventário pessoal. Se puder escrever seus ressentimentos e examiná-los honestamente, ficará mais próximo de se desfazer deles. Capítulos 5 e 6 do **Livro Azul** irão mostrar-lhe exatamente como se livrar dos seus ressentimentos e como evitar que voltem no futuro. (Vamos discutir isso com mais detalhes neste capítulo, assim como no capítulo seguinte).



## A natureza do ressentimento

O *ressentimento* é destrutivo quando significa que, persistentemente, voltamos a sentir aquela velha dor – a raiva, o sofrimento e a indignação do passado – ao lembrar-se do incidente que causou essa dor.

É necessário compreender que o ressentimento pode ser um sentimento natural, assim como um processo natural. Todos nós temos algum ressentimento. Na verdade, em algumas situações onde o ressentimento assume a forma de indignação injusta, pode desempenhar um papel útil. Por um lado, este tipo de ressentimento pode forçar-nos a agir. Imagine que você vive em um bairro um pouco deteriorado. Sua casa precisa de uma pintura, assim como todas as outras casas na sua rua. Então, você não se incomoda com a falta de pintura e a aparência abandonada da sua casa; os seus vizinhos tampouco.

Agora, suponha que um novo indivíduo vem morar no bairro. Comprar a casa em frente da sua, e alguns dias depois você observa que ele começa a pintar a sua nova casa e coloca novas janelas. Agora aquela casa tem um aspecto melhor que o da sua. Ressente-se disso, e você começa a pintar a sua casa, coloca janelas novas e também para comprar uma porta nova.

Agora é o seu vizinho se ressentir porque a sua casa ficou mais bonita que a dele e, então, faz um jardim e constrói um pátio. Isso faz com que metade dos proprietários das casas da sua rua também se ressinta e comecem a pintar suas casas, fazer jardins e construir pátios.

Este tipo de ressentimento pode ser útil, uma vez que provoca uma espécie de competição *construtiva*. Mas o que acontece com mais frequência, especialmente entre nós, alcoólicos, é que o

nosso ressentimento é usado negativamente, para piorar as coisas ou causar ainda mais dor, ao invés de acontecer o contrário.

Por exemplo, imagine um casal de alcoólicos chamado Sueli e Rafael. Sueli e Rafael moram na mesma rua onde as pessoas estão competindo para ver quem deixa a casa mais bonita. No entanto, em vez de juntar-se a elas e remodelar a sua casa, Sueli e Rafael não se preocupam com reformar a casa. Na medida em que as casas da rua vão melhorando, Sueli e Rafael começam a ficar com raiva dos seus vizinhos enquanto deixam que a sua casa vá ficando cada vez pior em comparação com a dos seus vizinhos. Logo, sua casa é a vergonha da vizinhança, e sentem um enorme ressentimento com seus vizinhos. Depois, deixam de falar com eles e, quando um grupo de moradores oferece ajuda para pintar a sua casa, Rafael grita-lhes: “*Saiam da minha propriedade!*”. Então, é claro, entra em sua casa e começa a beber com Sue. Neste caso, Sueli e Rafael usaram seu ressentimento para transformar um evento potencialmente positivo e construtivo em algo negativo. A seguir, depois de tê-lo feito ainda mais negativo, usaram-no para torná-lo ainda mais doloroso. Frequentemente, é isso que os alcoólicos fazemos com ressentimento.

Muitos de nós imos ainda mais longe. Vivenciamos um incidente doloroso e voltamos a repeti-lo dentro das nossas mentes, uma e outra vez - por horas, dias, meses e até anos. Sentimos a dor pela segunda vez, pela terceira vez... até milhares de vezes. Os alcoólicos somos particularmente bons em fazer isto. Dizemo-nos: “*Não sei por que saí machucado. Eu não estava fazendo nada. De repente, alguém se aproximou de mim e me machucou*”. Em seguida, voltamos a repetir todo o evento para poder sentir a dor novamente. Não é surpreendente que, sempre que o fazemos, a dor é sempre a mesma – quando não, pior. A estupidez disto é que, embora seja possível que, originalmente, alguém nos tenha ferido, agora somos nós que continuamos a nos machucar a cada vez que repetimos o incidente dentro de nossas mentes.

Assim é que, agora, provavelmente Sueli, está na sala da sua casa, novamente revivendo a ocasião em que o filho da sua vizinha a chamou a “*bruxa velha*”. E Rafael está lembrando a ocasião em que o vizinho da casa enfrente lhe pediu para manter o cachorro fora do seu jardim. Ou o tempo em que o fiscal da prefeitura o multou, por violar determinadas normas de construção. Sueli e Rafael, coitados, têm dezenas, talvez centenas, destas pequenas fitas gravadas dentro das suas cabeças e ficam reproduzindo-as uma e outra vez. O resultado é que ambos têm obstáculos efetivos entre eles e o seu Poder superior.

Como se não bastasse, o que a maioria de nós faz, sem perceber, é mudar o que aconteceu a cada vez que revivemos o evento. Mais uma vez, os alcoólicos têm um talento especial para fazer isso. Embelezamos ou dramatizamos as coisas a nosso bel-prazer. Conseguimos desvirtuar tanto nossa versão que, ao reviver o incidente, dificilmente se assemelha a que aconteceu na realidade.

Não negamos que existem pessoas que o magoaram. Pessoas - algumas mais que outras - fazem coisas que magoam os outros. Isso é um fato real. A vida nem sempre é fácil, e não sabemos como fazer para que essas coisas nunca voltem a acontecer. Enquanto você estiver vivo, eventualmente poderá sair ferido.

Mas, olha o que os alcoólicos fazem: toda vez que alguém os machuca, eles se agarram a essa dor e a revivem uma e outra vez. É como se tivessem um gravador dentro das suas mentes. E o curioso: não usam o gravador para gravar as coisas boas que acontecem. Somente gravam as coisas ruins. Portanto, não é de estranhar que, quando ligam o toca-fitas e começam a ouvir a gravação, tudo o que ouvem são os incidentes doloridos.

Sigamos a pista de nossa amiga Sueli em um dia ruim. Levanta-se, liga seu gravador mental e grava tudo de ruim que lhe acontece durante o dia. Então, ao voltar para a sua casa naquela noite, ouve todos os incidentes dolorosos. São terríveis e ela se sente doente.

Agora, aqui há algo estranho: sigamos Sueli em um dia bom. Ela se levanta e passa o dia com o gravador deligado a maior parte do tempo; somente o liga uma ou duas vezes, quando as coisas estão indo mal. Então ela chega na sua casa e ouve as duas únicas coisas ruins que aconteceram naquele dia - além de outras coisas ruins que guardou durante dias, semanas, meses e anos anteriores. Você sabe o que acontece? Sueli sente-se horrível e doente!

Este tipo de ressentimento é como um bumerangue – quase imediatamente após lança-lo, volta para você. É por esse motivo que pode ser algo tão terrível e destrutivo. Ao estar ressentido com alguém durante algum tempo, mais cedo ou mais tarde você irá se ressentir com a sua posição na vida - e logo estará ressentido consigo mesmo por haver-se deixado chegar nessa posição. Acaba nadando em um mar de autopiedade.

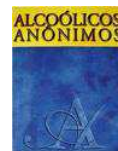
Eventualmente, alguns de nós começamos a viver do ressentimento e da autopiedade. Tornam-se as forças condutoras das nossas vidas.

Isso lhe soa familiar? Este padrão de ressentimento, ódio por si mesmo e autopiedade é extremamente comum entre nós, os alcoólicos (e outros adictos). É um dos nossos problemas mais graves e muitas vezes se torna uma parte natural da nossa maneira de pensar. Mas, na realidade, não é natural - é uma maneira doente de pensar que nós criamos.

Uma das piores coisas que acontecem com o ressentimento, é quando você está ocupado ressentindo-se de alguém ou de alguma coisa – nesse momento, esse alguém ou essa coisa, estão controlando a sua vontade e a sua vida; e, isso, não deixa espaço para que o seu Poder superior dirija sua vida. Seu Poder superior não pode conduzir uma mente que está sendo controlada por ressentimentos.

## Escrevendo seus ressentimentos em um papel

O quinto parágrafo da página 93 (*LB - 3º par. pág. 117*), do Livro Azul, explica exatamente como Bill W. fez o seu inventário pessoal. Ele escreveu em um papel uma lista de pessoas, instituições e princípios que o incomodavam. Para começar o seu inventário, sugerimos que você faça exatamente o mesmo.



Nas páginas 94 e 95 (*LB - pág. 118 e 119*), do Livro Azul, você pode ver exatamente como foi que Bill W. dividiu sua lista de ressentimentos em três colunas. o exemplo utilizado compreende os ressentimentos de uma pessoa imaginária, mas o formato da lista é igual ao que Bill W. utilizou.



Este formato tem funcionado muito bem para todos os tipos de pessoas; então quando você se sinta pronto para fazer o seu Quarto Passo (ou quando se sentir pronto para fazer o Quarto Passo novamente se é que você já o fez alguma vez), pegue papel e lápis, ou caneta, e siga as instruções de Bill W. Primeiro, coloque a folha de papel na horizontal – no modo paisagem, para que fique mais larga que alta. Faça três colunas, como na página 94 (*LB - pág. 118*). O título da primeira coluna – à esquerda do papel, é:



✓ *Estou ressentido/a com*

O título da segunda coluna – a do meio é:

✓ *Motivo*

Por último, o título da terceira coluna – à direita do papel, é:

✓ *Afeta meu/minha(s)*

Assim, o cabeçalho do seu inventário de ressentimentos será assim:

Estou ressentido/a com	Motivo	Afeta meu/minha(s)
------------------------	--------	--------------------

Continue a preencher o seu inventário. Certifique-se de começar com a primeira coluna (*Estou ressentido com*). Ainda não se preocupe com as outras colunas - descobrimos que é mais fácil fazer um inventário pessoal, preenchendo uma coluna de cada vez. Deixe cerca de três centímetros de espaço vertical entre cada um dos ressentimentos na primeira coluna, para que você tenha espaço suficiente para preencher as outras duas colunas mais tarde.

Na primeira coluna, escreva o nome de *cada pessoa* com quem você está ressentido, sem importar se estão vivas ou mortas. Escreva todos os nomes, mesmo que sejam poucos ou muitos.

Em seguida, escreva todas as *instituições* que você está ressentido - o departamento de polícia, os correios, a igreja, ou o que quer que seja.

Finalmente, escreva todos os princípios com os quais você está ressentido - leis, códigos morais, regras em casa, os dez mandamentos, as três leis da termodinâmica, a lei de Murphy, “*digame com quem anda e lhe direi quem é*”, etc.

Talvez lhe leve um bom tempo fazer a lista de pessoas e coisas com quem ou o que você está ressentido. É compreensível. É possível que ao finalizar tenha várias páginas cheias de ressentimento - ou até mesmo um pequeno livro. É importante que a sua lista seja completa e minuciosa.

Na tabela da **página 94 (LB - pág. 118)**, do **Livro Azul**, o alcoólico imaginário Bill W., anota quatro de seus ressentimentos como exemplos. É altamente improvável que alcoólicos verdadeiros estejam incomodados com apenas quatro ou cinco pessoas ou coisas. Quando fizemos nossos primeiros inventários, cerca de vinte anos atrás, ficamos surpresos ao perceber de quantas pessoas, instituições e princípios sentíamos raiva.



Às vezes é difícil começar a fazer essa lista. Deus sabe os problemas que tivemos no começo para fazer nosso inventário. Um de nós começou dizendo: “*Caramba, eu não tenho nenhum ressentimento*”, mas logo apareceram três ou quatro, depois cinco e seis. Quando terminou, sua lista compreendia 162 pessoas, instituições e princípios que lhe molestavam. Na realidade, estava irritado com quase tudo, mas até então não tinha percebido isso. Às vezes acontece assim com os ressentimentos. Poucos percebemos o quanto eles controlam os nossos pensamentos e as nossas vidas, até que os escrevemos em um papel. Dentro da sua própria cabeça, você só é capaz de ver um ressentimento de cada vez.

Você talvez tenha um pouco de dificuldade para começar, mas vai-se tornando mais fácil na medida em que você vai escrevendo. Também podemos dizer-lhe isto: jamais conhecemos um alcoólico que não saiba exatamente por quem ou pelo que sente raiva. Afinal, os alcoólicos passam milhares de horas sentados em bares, falando sobre seus ressentimentos!

Quando tiver terminado a primeira coluna, você irá perceber o quanto os ressentimentos controlam a sua mente e a sua maneira de pensar. Se o ressentimento o controla, então o seu Poder superior não pode conduzi-lo. Agora, prossiga na segunda coluna (*O motivo*). Repetimos, não se preocupe com a terceira coluna por enquanto. Simplesmente preencha a segunda coluna, de cima para baixo, um motivo de cada vez. Olhe para





cada um dos seus ressentimentos; mais tarde, em poucas palavras, escreva o motivo ou motivos, assim como fez o alcoólico imaginário de Bill W. na **página 94 (LB - pág. 118)** do **Livro Azul**. Poderá haver um motivo ou, em alguns casos, vários motivos.

Quando tiver terminado a segunda coluna, de cima para baixo, deixe de lado seu lápis ou caneta e revise os motivos de cada um dos seus ressentimentos.

Se você for como a maioria dos alcoólicos (e outros adictos), irá notar algo surpreendente. Perceberá que está com raiva de quase todas estas pessoas, instituições e princípios, não tanto por causa do que são, mas pelo que lhe fizeram. Não são as pessoas ou as coisas que o incomodam - *são as coisas que lhe fizeram*.

Observe o inventário mostrado na **página 94 (LB - pág. 118)** do **Livro Azul** mais uma vez. O alcoólico imaginário de Bill W. não está zangado com sua esposa, devido ao fato de que é a mulher dele, ou porque seja alta e tenha sardas - está com raiva porque ele acha que interpretam mal as coisas, o repreende, simpatiza com o Sr. B, e quer que coloque a casa em seu nome. Vamos supor, por um momento, que o Sr. B. não fez nenhuma das coisas listadas na segunda coluna, mas quem na verdade as fez foi o Sr G. Você acha que o indivíduo hipotético de Bill W. continuaria estando ressentido com o Sr. B.? Claro que não: estaria ressentido com o Sr. G. Na verdade, não importaria se você mudasse os nomes e as pessoas neste inventário; o indivíduo imaginário de Bill W. continuaria sentindo raiva - mas estaria com raiva de outras pessoas.



Você pode fazer o mesmo com os motivos na sua própria lista de ressentimentos e motivos. Em cada caso, o que lhe incomodou não é nem a pessoa, nem a instituição nem o princípio - é o que ele ou ela lhe fizeram. Certamente você continuaria igualmente irritado se uma pessoa, instituição ou princípio diferente, lhe houvesse feito exatamente a mesma coisa.

Agora, vamos continuar do lado direito da página. Na terceira coluna (*Afeta meu/minha(s)*) escreva exatamente qual parte ou partes de você foram magoadas. Em frente de cada nome na primeira coluna e todos os motivos na segunda coluna, escreva a área ou áreas vitais que foram ameaçadas ou danificadas pelo que esta pessoa, instituição ou princípio fizeram.

As pessoas ficam irritadas quando suas necessidades instintivas de pertença e aceitação social (que incluem autoestima, orgulho e relações afetivas), segurança (emocional e material) e relações sexuais (aceitáveis ou ocultas) estão ameaçadas. Em quase todos os casos encontramos que uma ou mais dessas áreas vitais que definem o nosso sentido do “eu”, incluindo as nossas ambições, de alguma forma, tiveram dificuldades. Podemos fazer uma lista destas áreas vitais, para nos ajudar a completar a terceira coluna (*Afeta meu/minha(s)*):

- 1) Autoestima
- 2) Orgulho
- 3) Relações pessoais
- 4) Segurança material
- 5) Segurança emocional
- 6) Relações sexuais aceitáveis
- 7) Relações sexuais ocultas
- 8) Ambições.

*Relações sexuais aceitáveis* são aquelas que não causam dano, nem a você mesmo nem a outra pessoa, e que não entram em conflito com seus valores. *Relações sexuais ocultas* são todas aquelas que você tem que se esconder de alguém - seu cônjuge, por exemplo. Para muitos alcoólicos casados, isso significa ter relações sexuais extraconjugais (1).

**(1)** *Isto, certamente, não inclui abuso sexual - qualquer comportamento sexual que lhe tenha sido imposto contra a sua vontade, tanto na infância como na idade adulta. Como com qualquer outro abuso que você tenha recebido, é natural sentir raiva disso, mas não deve culpar a si próprio por isso. Talvez precise procurar ajuda profissional para lidar com traumas deste tipo. Faça tudo o que for preciso para se livrar desse ressentimento, para que a pessoa que o machucou não controle mais os seus pensamentos nem as suas ações. Se outras pessoas ainda o estão guiando, o seu Poder superior não pode fazê-lo.*

*Ambições* são os planos para o futuro.

No caso do alcoólico imaginário de Bill W., cada um de seus danos pessoais está inserido em alguma destas áreas básicas da vida. Esperamos que aconteça a mesma coisa dentro do seu próprio inventário. Ao preencher a terceira coluna, de cima para baixo, mantenha este livro aberto na lista das oito áreas básicas da sua vida para distinguir quais foram afetadas. Consulte esta lista sempre que quiser. Se você o preferir, copie a lista em uma planilha separada. Na medida em que for preenchendo a terceira coluna, você verá que, juntamente com cada coisa que você tenha escrito na coluna “*Motivo*”, poderá escolher a área ou as áreas vitais apropriadas contidas na lista deste livro e escrevê-las na terceira coluna.

Não está por demais dizer que você precisa ser honesto ao escrever seu inventário. Se você fingir para si mesmo ou falsificar a verdade, a única coisa que irá conseguir é impedir o seu próprio progresso. *Não pode se livrar dos seus ressentimentos se, em princípio, não estão dispostos a admiti-los e a encará-los honestamente.* Lembre-se que o Quarto Passo pede para fazer, sem medo, um minucioso inventário moral (honesto) de você mesmo, não um inventário meia boca ou parcial.

## **A fonte da raiva**

Depois de preencher a terceira coluna, deixe de lado o lápis ou a caneta e descanse um pouco.

Revise cuidadosamente o seu inventário do início ao fim. Você vai notar certos padrões. Por exemplo, é possível que repare que a maioria dos seus ressentimentos está relacionada com membros da sua família. Talvez você perceba que muitos dos motivos dos seus ressentimentos, na segunda coluna, estão relacionados com o seu trabalho. Na terceira coluna, você poderá ver coisas que tem a ver com a sua autoestima, relações sexuais ocultas e segurança emocional. *Este inventário irá ajudá-lo a ver qual é a verdadeira fonte da sua raiva e dos seus ressentimentos.*

Antes de parar de beber, não tínhamos a menor ideia de onde vinha a nossa raiva. Ficávamos raivosos e imediatamente agíamos tomados por essa raiva; o resultado era que acevávamos fazendo coisas das quais nos arrependíamos mais tarde. Depois, pedíamos desculpas e dizíamos coisas como: “*Nunca mais voltarei a fazer isso*”. No entanto, quando algo semelhante acontecia de novo, voltávamos a ficar com raiva e repetíamos o mesmo procedimento uma e outra vez. Não podíamos lidar com a nossa raiva, já que não sabíamos de onde vinha. Simplesmente reagíamos ao nos sentir magoados. Hoje, sabemos que a raiva é uma ameaça real, ou percebida, direcionada a uma das nossas áreas vitais. Algumas vezes podemos evitar as ameaças, ou minimizá-las. No entanto, outras vezes não podemos detê-las nem limitá-las - nem sequer podemos diminuir a sua velocidade.

Antes de que dejáramos de beber, no teníamos la menor idea de dónde provenía nuestro enojo. Nos enojábamos, e inmediatamente actuábamos sobre este enojo; el resultado era que acabábamos por hacer cosas que lamentaríamos después. Entonces, pedíamos disculpas y decíamos cosas como: “*Nunca lo volveré a hacer*”. Sin embargo, cuando ocurría nuevamente algo similar, nos volvíamos a

enojar y hacíamos lo mismo una y otra vez. No podíamos lidiar con nuestro enojo, ya que no sabíamos de donde provenía. Simplemente reaccionábamos al sentirnos molestos. Hoy en día, sabemos que el enojo resulta de una amenaza real o percibida hacia una de nuestras áreas básicas de vida. Algunas veces podemos evitar las amenazas, o mantenerlas a un mínimo. Sin embargo, en otras ocasiones no podemos detener ni limitarlas; ni siquiera podemos disminuir su velocidad.

Mas, podemos mudar a nossa forma de que reagir às ameaças. Nós não podemos mudar os outros, nem o que eles fazem, mas nós podemos mudar a nossa resposta.

## A raiva, e culpar os outros

Ao fazer o seu inventário pessoal, você aprendeu três coisas muito importantes. Em primeiro lugar, na primeira coluna, você aprendeu que, na verdade, é controlado pela raiva e os ressentimentos. Em segundo lugar, na segunda coluna, você aprendeu que não está com raiva ou ressentido com as pessoas, instituições ou princípios - mas sim com o que lhe fizeram. Em terceiro lugar, na terceira coluna, você aprendeu que fica com raiva porque uma das suas necessidades instintivas foi ameaçada.

*Você é capaz de mudar sua resposta às ameaças - não precisa responder com raiva e ressentimento.*

No **primeiro parágrafo da página 95 (LB - 1º par. pág. 119)**, (após a tabela do inventário), Bill W. diz explicitamente que este mundo e as pessoas, frequentemente, estão muito errados. A maioria de nós para quando chega a esta conclusão; não vamos mais além. Simplesmente dizemos: *“Sim, estão terrivelmente equivocados, e eu estou muito irritado”*.



Assim é como nós costumávamos pensar. Culpávamos os outros, nos afligíamos e permanecíamos aflitos e, como se não bastasse, mais cedo ou mais tarde, sentíamos raiva em relação nós mesmos. Daí, procurávamos vingança e tratávamos que as coisas fossem feitas à nossa maneira, o que agravava ainda mais a situação. Em seguida, revivíamos esses ressentimentos uma e outra vez, perdendo nosso tempo e nossas vidas neles - adoecendo e sentindo-nos miseráveis no processo.

O curioso sobre todos estes ressentimentos é que eles não fazem bem a ninguém. Não melhoram a nossa situação econômica. Não melhoram a nossa relação com outros seres humanos. Não desenvolvem a nossa confiança, serenidade, segurança ou felicidade. Só agravam a situação.

No passado, costumávamos passar grande parte do tempo em ficar zangados com nossos semelhantes. Sóbrios ou bêbados, passamos horas revivendo os nossos ressentimentos, uma e outra vez. Todo esse tempo foi absolutamente malgasto.

Na nossa recuperação, aprendemos a livrar-nos da raiva e dos nossos ressentimentos. Agora, já não sentimos raiva contra os outros, ou contra nós mesmos, e nos sentimos maravilhosamente bem. Estamos sóbrios, em paz, felizes, serenos e livres, em vez de ficarmos inquietos, irritados e insatisfeitos.

## A futilidade do ressentimento

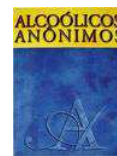
Depois que você termine de escrever seu inventário, revise novamente a sua lista de ressentimentos. Este inventário contém a chave para o seu futuro. Está aí, para você se referir a ele ou para quando volte a precisar dele para se desfazer dos seus ressentimento e da sua raiva.

No passado, quando você pensava em todas as pessoas e todas as coisas que o incomodam, costumava pensar em todas as maldades que lhe tinham feito. A partir deste momento, gostaríamos

que revise o seu inventário de outro ângulo: *examine o dano que lhe causou cada um dos seus ressentimentos. Acreditamos que você irá descobrir o que segue.*

Cada um dos seus ressentimentos o fez sentir miserável e infeliz; foi um obstáculo para que a vontade do seu Poder superior opera-se em você; e, pior ainda, cada um deles levou você a beber (ou usar outras substâncias).

De acordo com o **Livro Azul**, o pior que pode acontecer com os ressentimentos é isto: se você não fizer nada para se livrar deles, eles o matarão. São obstáculos entre o seu Poder superior e você. Não somente levarão a sua vida à ruína, como irão acabar com ela. No **segundo parágrafo da página 95 (LB - 2º par. pág. 119)** do **Livro Azul** diz explicitamente que o ressentimento é fatal. Você já sabe o que acontece ao voltar a beber; também sabe que, para um alcoólico (ou adicto), continuar bebendo (ou usando) leva a loucura ou a morte. Ao deixar que os seus ressentimentos e a raiva o façam beber, você se encontra no caminho que conduz ao desastre.



Resumindo: *não importa que os seus ressentimentos sejam justificados ou não.* O fato é que os seus ressentimentos e a raiva interferem com a vontade de um Poder superior e levam-no a beber (ou a usar outras substâncias). Para o seu próprio bem - pela sua própria sobrevivência - precisa livrar-se da sua raiva e dos seus ressentimentos para poder parar de beber (ou usar outras substâncias) e, assim, pôr a sua vontade e sua vida aos cuidados do seu Poder superior.

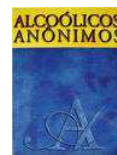
Tendo chegado a este ponto, está pronto para se livrar do ressentimento; você pode agora começar a ver o mundo de forma diferente. Quando você se encontra envolto por um ressentimento, o mundo e as pessoas dentro dele, o dominam completamente. O resultado é que, o que outras pessoas, instituições e princípios façam, irão determinar quem você é, seus pensamentos e o seu comportamento. Enquanto fique aferrado à sua raiva, outras pessoas irão controlar as suas ações e a sua vida. Reagindo aos outros com os seus ressentimentos e a sua raiva, você está dando-lhes o poder sobre você. Devido a que o ressentimento pode ser mortal, significa que as maldades dos outros, imaginárias ou reais, tem o poder de acabar com a sua vida.

Quando finalmente percebemos tudo isso, cada um de nós pensava: *“Agora percebo que deixei essas pessoas me controlar e determinar quem eu era, assim como os meus pensamentos e, algumas mortas havia vinte ou trinta anos!”* Finalmente, decidimos deixar de permitir que estas pessoas continuassem vivendo dentro das nossas cabeças. Queríamos que um Poder superior, não outras pessoas, dirigisse a nossa maneira de pensar.

## Superando o ressentimento

Agora bem. Compreendemos que temos de superar os nossos ressentimentos. Mas, como fazer isso? Não podemos fazê-lo com somente desejar-lo, como tampouco podemos fazê-lo no caso do álcool (ou outras substâncias).

O **terceiro parágrafo da página 96 (LB - 3º par. pág. 120)**, o **Livro Azul** diz exatamente o que você pode fazer para dominar o seu ressentimento. Este parágrafo pede que você ore pela pessoa de quem se ressent. Claro, é altamente provável que isto não lhe resulte muito fácil e, certamente, é algo que você não deseja fazer. Mas lembre-se do que disse **Livro Azul** anteriormente - que a recuperação significa a destruição do egocentrismo. A única razão dificulta você orar por alguém com quem está ressentido, é que o seu egocentrismo está impedindo que o faça.



No entanto, embora lhe possa parecer que orando por alguém com quem está ressentido é a coisa mais difícil do mundo, será mais benéfico rezar por alguém que você não suporta, do que ficar bêbado por causa desse ressentimento.

A versão em inglês da terceira edição do **Big Book (Livro Azul)** repete e enfatiza esta mensagem no parágrafo 27 da história pessoal (não publicada na edição em português) “*Fredon from bondage*” (*Libertação da escravidão*) (1). Estas linhas oferecem as seguintes instruções específicas: além de rezar pela pessoa ou coisa que você se ressent, deve rezar também que *receba tudo o que você gostaria de receber*. Faça-o, mesmo que não o sinta. Faça-o uma vez por dia, todos os dias, durante duas semanas, *independentemente de qual seja o resultado*. No fim dessas duas semanas, acreditamos que a sua raiva e o seu ressentimento irão desaparecer e serão substituídos pela compreensão e a compaixão.

**N.T. (1):** *Veja a história completa em => [http://silkworth.net/bbstories/2nd/553\\_562.html](http://silkworth.net/bbstories/2nd/553_562.html)*

*O parágrafo acima descrito é o penúltimo da página 561*

É possível que este método possa parecer um tanto estranho ou até mesmo ridículo no começo e, talvez, seja difícil praticá-lo durante os primeiros dias. Quiçá não saiba a quem rezar, ou talvez nem sequer tenha certeza de que um Poder superior exista na realidade. Tudo isto não tem a menor importância. *Faça-o, de qualquer forma*. Experimente-o por duas semanas, mesmo não sentindo ou acreditando que pode dar resultado. Realmente funciona. Nunca vimos esse método falhar - mesmo para aqueles que juravam que não funcionaria.

Na verdade, funciona quando outros métodos falharam. A versão em inglês do **Livro Azul** – o **Big Book**, também contém a história de uma alcoólica em processo de recuperação que se livrou de todos os seus ressentimentos, exceto um. Era o ressentimento que tinha para com a sua mãe, que parecia tão grande e profundo que ela temia voltar a beber por causa disso. No entanto, ela orou por duas semanas, pedindo que a sua mãe recebesse tudo o que desejava para ela mesma. Depois de duas semanas, o ressentimento tinha desaparecido. Depois disso, aquela mulher usou esse método muitas vezes mais quando ameaçava emergir um novo ressentimento e funcionou todas as vezes. Por que funciona este método? Funciona porque, para entrar em comunhão com o seu Poder superior para pedir um bem para alguém ou alguma coisa, você não pode estar ressentido com essa pessoa ou o objeto ao mesmo tempo.

Embora inicialmente essa boa vontade seja falsa, depois de algum tempo torna-se real. A boa vontade e o ressentimento não podem existir juntos; uma empurrando o outro, tirando-o do meio. No final, é impossível ficar ressentido com a pessoa por quem está rezando. Depois de duas semanas, a boa vontade terá tirado todo o ressentimento da sua mente.

Queremos dizer algo mais sobre os ressentimentos: eles parecem enormes e poderosos quando estão dentro da sua cabeça, mas ao escrevê-los em um papel, já não parecem tão grandes e tão poderosos. Na verdade, muitos deles parecem realmente estúpidos ao vê-los escritos.

De acordo com a nossa experiência, 95 por cento de todos os ressentimentos parecem estúpidos ao vê-los por escrito. *E são exatamente os mesmos que pareciam tão completamente razoáveis e justificados - e poderosos - quando eles estavam dentro das mentes das pessoas*. Você pode andar por aí com um ressentimento hospedado dentro da sua cabeça por vinte anos, até sentir que é uma parte natural sua. Mas quando o escreve no papel, imediatamente você o acha estúpido.

*Na verdade, temos visto que 95 por cento dos ressentimentos desaparecem quando as pessoas os escrevem e os veem mais claramente*. Além disso, acreditamos que 95 por cento dos seus próprios ressentimentos provavelmente irá desaparecer também quando você os tenha escrito e

examinado - irá perceber o quão insignificantes são. Você pode se livrar daqueles ressentimentos restantes através da oração, utilizando o método descrito na página anterior deste livro.

Portanto, há um processo simples de dois passos para se livrar da sua raiva e dos seus ressentimentos. Em primeiro lugar, escreva seus ressentimentos; em segundo lugar, use a oração. 95 por cento dos seus ressentimentos irão desaparecer, porque são estúpidos; os restantes 5% irá desaparecer através da oração.

## A substituição da raiva

Talvez já tenha ouvido falar sobre a lei da física que diz que a natureza odeia o vazio. Isto significa que, quando é criado um vazio, algo vem imediatamente para ocupar o seu lugar. Assim acontece com os nossos corações e as nossas mentes também. Se os seus ressentimentos desaparecerem, vai ficar um vazio dentro de você que terá de ser preenchido por alguma outra coisa - e a única coisa que pode preenchê-lo é o oposto do ressentimento.

Na medida em que vão desaparecendo os seus ressentimentos, irá experimentar mais amor, paciência, tolerância e boa vontade para com seus semelhantes. Quanto mais longe de você fiquem os seus ressentimentos, seus ressentimentos, mais próximos ficarão os bons sentimentos. Se um Poder superior mora dentro de nós, então o amor, a paciência, a tolerância e a boa vontade sempre irão fazer parte de cada ser humano. Mas até agora, não era fácil para você senti-los. Se você for como a maioria dos alcoólicos (ou adictos), era incapaz de sentir ou de usá-los porque, tendo estado tão ocupado na sua busca por dinheiro, poder, prestígio, sexo, etc., tinha a sensação de que as pessoas interferiam no seu caminho e ficava com raiva delas. No entanto, tão logo desaparecem seus ressentimentos, a vontade do seu Poder superior – ou seja, o amor, a paciência, a tolerância e a boa vontade - podem vir à superfície. E, em pouco tempo, automaticamente você começará a descobrir que tem a paz de espírito, serenidade e felicidade.

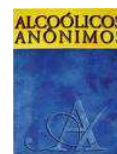
# Capítulo 13

## Mais sobre o ressentimento

Ainda não dissemos tudo o que devíamos dizer sobre os ressentimentos. Na verdade, será inútil livrar-se dos ressentimentos que você tem agora se não sabe como evitar que apareçam outros. Afinal, muitas das pessoas, instituições e princípios que anteriormente o irritavam, ainda andam por aí e alguns deles continuarão a fazer maldades. Como você pode evitar que brotem novos ressentimentos contra eles? E como você pode evitar ficar ressentido com pessoas e objetos novos que podem feri-lo no futuro? Existe alguma maneira de se livrar totalmente dos ressentimentos - não apenas se libertar de alguns ressentimentos em particular, mas se livrar de todo e qualquer ressentimento?

## Examinando a si próprio

Certamente, não será surpreendente saber que o **Livro Azul** lhe oferece um método para mantê-lo livre do ressentimento. Esse método é descrito no **quinto parágrafo da página 96 (LB - 2º par. pág. 121)**. Funciona da seguinte maneira: revise cada situação que lhe causou ressentimento ou raiva; em seguida, removendo da sua mente os erros que os outros tenham cometido, examine o que você fez para ocasionar, ou melhor, para piorar a situação. Como você contribuiu para o problema? Em cada situação, o quanto você foi egoísta, desonesto,



imprudente ou medroso? É muito fácil culpar outras pessoas, instituições ou princípios por tudo o que acontece conosco. Também é fácil nos eximir da nossa própria culpa, dizendo: “*Eles são culpados de tudo*”. Ao colocar toda a culpa em alguém ou em algo, evitamos examinar a nossa própria conduta - e também evitamos admitir: “*Na verdade, não fui apenas uma pobre vítima. Eu também tive alguma coisa a ver com essa situação*” (1).

(1) *A exceção mencionada na página 59, acima, sobre sexo oculto (escondido), também se aplica aqui. De maneira alguma você é responsável por qualquer abuso, sexual ou de outro tipo, que tenha recebido na infância ou na sua vida adulta.*

Às vezes agimos de forma egoísta e isso pode causar problemas aos outros, e eles, por sua vez, revidam e nos causam problemas também. No entanto, ao nos ressentir com eles, distorcemos o incidente e encobrimos o que nos fizemos para dar início a todo o processo. Quando revivemos o incidente em nossas mentes, a outra pessoa parece pior, e nós nos vemos cada vez melhores. Tornamo-nos vítimas inocentes dentro de nossas mentes, ao invés de admitir honestamente que contribuímos para esta situação. De fato, se olharmos para a situação honestamente, descobriremos que, na verdade, fomos nós os iniciadores do problema.

Aqui é preciso dizer que, de vez em quando, algumas pessoas ficam magoadas à toa. Mas se for honesto consigo mesmo, irá perceber que, *na maioria dos casos*, ou pelo menos em parte, foi você o responsável pelo acontecido. *Isto significa que todos nós desempenhamos um papel de protagonismo na maioria dos nossos ressentimentos.*

Inicialmente, quando fizemos nosso inventário pessoal e revisamos os nossos ressentimentos, descobrimos algo totalmente inesperado: *nenhum dos nossos ressentimentos era verdade!*

Claro, eles pareciam reais enquanto estavam nas nossas cabeças - mas quando os escrevemos e os revisamos minuciosamente procurando encontrar o papel que desempenhamos em cada um deles, percebemos que havíamos tido culpa, pelo menos em parte, em cada um dos acontecimentos. Além disso, percebemos que o que pensávamos que tinha acontecido em cada caso, não foi o que de fato aconteceu. *Tínhamos usado os nossos ressentimentos para alterar o que havia acontecido na nossa memória e para colocar toda a culpa nos outros.*

Os alcoólicos que ainda estão ativos em sua dependência tendem a desenvolver essas habilidades. Podemos desenvolvê-las, porque é difícil viver conosco mesmos se temos ressentimentos. Mas não temos que enfrentar a nós mesmos, se podemos focar nossos ressentimentos e usá-los para transferir a culpa a outras pessoas, instituições e princípios.

Ao rever os nossos inventários, também ficamos surpresos ao descobrir que *na nossa lista de ressentimentos, nenhuma das pessoas relacionadas nos tinha feito qualquer dano sem que antes nós lhes tivéssemos causado algum dano. Em cada caso de ressentimento, nós tínhamos sido os primeiros a criar problemas a cada uma dessas pessoas.*

Isto realmente nos fez balançar. Até esse momento, nunca nos tínhamos dado ao trabalho de examinar a nós mesmos, ou refletir sobre os danos que causamos aos outros. Somente tínhamos visto o que os outros nos fizeram e sentimo-nos ressentidos pelo que eles tinham feito - sem importarmos com que o que nós lhes fizemos tenha causado algum problema. Nunca paramos para pensar sobre como nós os magoamos e como eles, por sua vez, apenas tinham revidado.

## Reconhecendo seus motivos

Agora, após ter concluído seu inventário pessoal, sugerimos que você revise de novo cada um dos ressentimentos - do começo ao fim. Por um momento, ignore o que outras pessoas, instituições ou princípios lhe fizeram; em vez disso, tente lembrar-se exatamente do papel que você representou em cada uma dessas situações. Como ocasionou o problema, ou como piorou algum problema já existente? Comece pelo primeiro ressentimento contido na sua lista. Vamos supor que tenha algo a ver com o seu chefe. Olhe o que escreveu nas três colunas; depois, pense em algo que você tenha feito para lhe causar um problema e, ele, por sua vez, se desquitou com você. Faça-o sem medo - seja minucioso e honesto.

Notamos que todos os seres humanos temos quatro defeitos de caráter em comum:

- 1.- Egoísmo (**E**)
- 2.- Desonestidade (**D**)
- 3.- Medo (**M**)
- 4.- Inconsideração (**I**)

Todas as pessoas reagem de maneira egoísta, desonesta, temerosa ou imprudente ocasionalmente.

No entanto, algumas pessoas mostram esses defeitos com mais frequência e mais profundamente do que outras. Para os alcoólicos (e adictos a outras substâncias) é habitual se comportar assim.

Ao examinar cada situação no seu inventário e descobrir que você teve a ver com ela, pergunte-se qual foi o seu motivo. Você foi egoísta, desonesto, medroso ou desconsiderado? Talvez tenha sido motivado por um ou dois desses defeitos, ou talvez por todos.

Revise o seu inventário completo - do começo ao fim, lembrando qual foi o seu papel em cada situação e determinando o seu motivo. Ao lado de cada item, à direita da terceira coluna, escreva seu motivo com **E** (egoísmo), **D** (desonestidade), **T** (medo, temor) ou **I** (inconsideração, desconsideração). Escreva uma, duas, três ou todas as letras, de acordo com os motivos que se aplicam a cada situação.

Ao fazer isso em todo o seu inventário, confira o que tenha anotado à direita da terceira coluna. Que letra ou letras aparecem com mais frequência? Se uma letra aparece mais, o defeito de caráter que ela representa afetou mais a sua vida *e, atualmente é o que tem mais controle sobre você.*

Se a letra **E** aparece frequentemente à direita da sua terceira coluna, então você precisa ser menos egoísta e mais generoso. Se você escreveu muitos **Des**, então você precisa ser mais honesto. Se repetiu várias vezes a letra **M**, deverá agir com mais coragem e determinação. E, finalmente, se você tiver escrito a letra **I** com mais frequência, então precisa ser mais atencioso com os outros. Quanto mais apareça uma letra, significa que você terá que trabalhar sobre o defeito de caráter que ela representa, ao colocar em prática os oito Passos restantes em sua vida. Esses quatro defeitos de caráter irão nos ajudar a definir a natureza exata das nossas falhas ao fazer o Quinto Passo. Em geral, cada um dos nossos ressentimentos é o resultado de algum dano que nós causamos; e nem esse dano nem o ressentimento existiriam se não tivéssemos sido egoístas, desonestos, temerosos ou desconsiderados.



## Medo da mudança

Agora você já sabe o bastante sobre si mesmo e sobre os seus ressentimentos. Você decidiu que quer se livrar de todos os ressentimentos *osmose*, (*entendido aqui como influência mútua entre duas pessoas ou grupos de pessoas, especialmente no campo das ideias*), tanto agora como no futuro. E você já percebeu como é importante a libertação dos ressentimentos para a sua sanidade, para a sua estabilidade e para a sua sobriedade.

O que lhe diremos a seguir é muito simples, mas absolutamente verdadeiro: *you somente poderá estar 100% livre de qualquer coisa que alguém lhe tenha feito - ou venha-lhe fazer - se realmente estiver disposto, com a ajuda do seu Poder superior, a está-lo*. Até este momento, você ainda não estava disposto.

Há outra coisa assim de simples e verdadeira: o medo o impediu que você se libertasse dos seus ressentimentos. *A única coisa a impedir que você se livre dos seus ressentimentos é o medo de viver sem eles*. Você teme o que pode acontecer se os ressentimentos desaparecerem.

Em outras palavras, você tem medo do amor, da paciência, da tolerância e da boa vontade - porque essas são as coisas que irão tomar o lugar dos seus ressentimentos, quando eles tenham desaparecido. Além disso, assustam você a serenidade, a felicidade e a paz de espírito - porque estas coisas também vão ocupar o lugar dos ressentimentos. *Mais do que tudo, provavelmente você está com medo de mudar*.

Se você não quer se livrar de algum de seus medos, então o mais provável é que tema viver sem ele. É possível que você esteja usando o medo como uma desculpa para não fazer algo que você realmente deveria fazer, também, para fazer algo que você não deveria fazer. Nesse caso, o que está detendo você é o seu caráter egoísta, desonesto, medroso e sem consideração.

Em nosso próximo capítulo, examinaremos o seu medo e lhe mostraremos o que você pode fazer para substituí-lo por coragem e esperança.

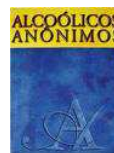
# Capítulo 14

## Sobrepondo-se ao medo

Até agora, você percebeu duas coisas importantes que talvez não estivessem muito claras antes: em primeiro lugar, se quiser ter um pouco de paz de espírito, serenidade e felicidade, terá que mudar. Em segundo lugar, a única coisa que impede a mudança - tanto para você como para qualquer outra pessoa, é o medo.

### A natureza do medo

A maioria dos alcoólicos (e adictos a outras substâncias) que ainda estão bebendo (ou usando) são profundamente afetados pelo medo. Na verdade, como diz o Livro Azul no **primeiro parágrafo da página 97 (LB - 3º par. pág. 121)**, o medo está relacionado, de uma forma ou de outra, com quase todos os aspectos de nossas vidas.



Isso não deverá ser muito surpreendente. Afinal, se você não pode confiar nos outros, não deverá estar disposto a confiar em um Poder superior a você mesmo e, percebendo que continua errando, fica tomado pelo medo ao observar que, mais cedo ou mais tarde, não terá nada no que confiar - nem sequer em você mesmo. Por isso, precisamos examinar cuidadosamente o medo e ver o que podemos fazer a respeito dele.

Em primeiro lugar, vamos esclarecer o que queremos fazer com medo. Queremos nos livrar dele. Queremos que seja removido o medo das nossas mentes.

Em segundo lugar, precisamos entender qual é o maior problema no que se refere ao medo. *O mais grave do medo é que, assim como o ressentimento, representa ou obstáculo entre o seu Poder superior e você.*

Lembre-se de que você está agora pondo em prática a decisão que tomou ao dar o Terceiro Passo, quando decidiu entregar sua vontade e sua vida aos cuidados de um Poder superior a você mesmo. Portanto, você vai querer se livrar desses medos e ressentimentos que controlam a sua mente, de tal modo que esse Poder possa dirigir seu pensamento.

Aqui vale mencionar que nem todos os medos são prejudiciais. O medo é uma parte natural da vida humana; na verdade, é necessário para poder sobreviver. Não poderíamos viver nem um só dia se carecêssemos de medo; não poderia dirigir nossos carros, atravessar para o outro lado da rua, ou mesmo comer alimentos sem perigo. Estaríamos nos machucando constantemente - tendo acidentes automobilísticos, caminhando na frente de ônibus em alta velocidade, comendo cogumelos venenosos, etc. O medo nos proporciona o bom senso necessário à manutenção da integridade da vida. Então, na medida certa, o medo é benéfico para a vida.

O problema surge quando usamos medo de maneira imprópria, em lugares ou circunstâncias inadequados, ou em momentos inconvenientes. Quando usado despropositadamente, o medo pode ser extremamente destrutivo. Ele nos rouba oportunidades e coloca o controle de nossas vidas nas mãos de outras pessoas.

## Fazendo um inventário dos seus medos

A melhor maneira de lidar com seus medos é fazendo exatamente o que você fez com os seus ressentimentos: escreva-os, analise-os, trate de compreender qual foi a sua participação na criação desses medos e descubra quais foram os motivos que o levaram a criá-los. Em outras palavras, você precisará fazer um inventário dos seus medos semelhante ao inventário de ressentimentos que você fez no décimo segundo capítulo deste livro.

Para começar este inventário, pegue uma folha de papel e coloque-o na horizontal. Faça três colunas. O título da primeira coluna – à esquerda do papel, é:

✓ **Tenho medo de:**

O título da segunda coluna – a do meio é:

✓ **Motivo:**

Por último, o título da terceira coluna – à direita do papel, é:

✓ **Afeta meu/minha(s):**

Assim, o cabeçalho do seu inventário de ressentimentos será assim:

<b>Tenho medo de:</b>	<b>Motivo:</b>	<b>Afeta meu/minha(s):</b>
-----------------------	----------------	----------------------------

Então, pegue um lápis ou caneta e comece a preencher o seu inventário. Tal como você fez anteriormente, comece pela primeira coluna (**Tenho medo de:**); preencha completamente esta coluna antes de passar para a segunda coluna. Pense em todos os tipos de medos que você tem – físicos, mentais, emocionais, econômicos, ou quaisquer que sejam – ao anotar na primeira coluna todas as pessoas, instituições ou princípios que o assustam. Tome o tempo necessário para pensar, procurar e lembrar, de maneira que a sua lista seja o mais completa possível. Como você fez antes, se depois

você muda de ideia ou deseja acrescentar alguma coisa, faça-o. Também, tal como você fez anteriormente, seja tão minucioso, completo, corajoso e honesto quanto possível. Deixe cerca de três centímetros de espaço vertical entre cada um dos medos na primeira coluna, para que você tenha espaço suficiente para preencher as outras duas colunas mais tarde.

A maioria das pessoas não percebe quantos medos têm ou do domínio que têm estes medos sobre o seu pensamento, até que os escrevem em uma folha de papel. Temos medos sobre o nosso trabalho, nosso cônjuge, nossos filhos, os impostos, a delegacia de polícia, etc. Temos medo do que os outros pensam de nós e sobre o que nos poderiam fazer.

Alguns dos seus medos serão racionais, outros serão irracionais e outros instintivos. Talvez você tenha cinco ou seis, vinte ou trinta ou até mesmo mais de uma centena de medos. Escreva-os todos. Utilize quantas folhas de papel sejam necessárias para incluí-los todos.

Agora vá para a segunda coluna (**Motivo:**). Comece no início e verifique cada um dos medos da sua lista - um por um. O que o causou? Foi algo que fez essa pessoa, instituição ou princípio? Foi algo que você fez? Foi algo que aconteceu há muitos anos? Foi algo que aconteceu ontem? Seja o que for, escreva-o.

Aqui, seja simples e direto - não trate de psicanalisar-se demais. Escreva os motivos da maneira mais clara e direta de acordo com a sua consciência. Não se espera que você escreva que tem medo do escuro porque sua mãe não trocou suas fraldas de forma adequada quando você era apenas um bebê. E, se você simplesmente não sabe ou não entende a causa de determinado medo, escreva que “*Não sei*” na segunda coluna.

Quando tenha preenchido a segunda coluna do começo ao fim, comece a preencher a terceira coluna (**Afeta meu/minha[s]:**).

Você vai se lembrar de que no décimo segundo capítulo deste livro foi mencionado que as ficam irritadas quando a segurança social e os instintos sexuais que incluem algumas das oito áreas básicas da vida são ameaçados de alguma forma.

- 1) Autoestima
- 2) Orgulho
- 3) Relações pessoais
- 4) Segurança material
- 5) Segurança emocional
- 6) Relações sexuais aceitáveis (que não causam dano nem a você nem a outros e que não entram em conflito com seus próprios valores)
- 7) Relações sexuais ocultas (que precisam ser escondidas de alguém – do seu cônjuge, por exemplo).
- 8) Ambições (planos para o futuro).

Seguramente, não ficará surpreso ao saber que a maioria de nós pode sentir medo e raiva quando uma ou mais das áreas básicas da vida - que definem o nosso sentido do “*eu*”, são ameaçadas ou prejudicadas - ou quando pensamos que uma ou mais delas poderá ficar em perigo no futuro.

Na terceira coluna (**Afeta meu/minha[s]:**), você deve escrever exatamente quais são as áreas básicas da vida que são afetadas por seus medos, ou seja, quais você tem medo de que sejam prejudicadas ou destruídas. Preencha a terceira coluna do começo ao fim, um medo de cada vez e escreva a área ou as áreas básicas da vida que lhe pareçam estar em perigo em cada um dos casos. Mantenha este livro aberto na página 59, onde está a relação das áreas básicas da vida – ou se

preferir, copie a lista em uma folha separada. Como você fez com seus ressentimentos, para a maioria dos seus medos, você pode simplesmente escolher a área ou as áreas básicas da vida apropriadas dessa lista e anotá-las na terceira coluna. Se mais de uma área básica da vida está sendo afetada por determinado medo, você deverá incluir todas elas na coluna.

Quando termine de preencher a terceira coluna, volte para o início do seu inventário. Tal como você fez com seus ressentimentos, verifique a sua lista mais uma vez – um medo de cada vez. No entanto, agora esqueça o que outras pessoas, instituições ou princípios puderam ter feito para causar-lhe esse medo. Em vez disso, analise o que você poderia ter feito para danar ou ameaçar a cada pessoa, instituição ou princípio. O que você fez poderia ter causado os problemas, que depois foram descontados em você?

Então pense sobre os motivos que levaram você a ser o primeiro a causar problemas ou dor. Foi egoísmo, desonestidade, medo ou desconsideração? (*Claro, se você foi vítima de algum trauma no passado, tais como abuso físico ou sexual, guerra, acidente ou desastre natural, isto não se aplica. Vai demorar tempo trabalhar estes medos, talvez seja necessária a ajuda de um terapeuta e, obviamente, a ajuda do seu Poder superior*).

Então, novamente pegue o seu lápis ou caneta. Tal como fez anteriormente, à direita da terceira coluna escreva a letra **E** (egoísmo), **D** (desonestidade), **M** (medo, temor) ou **I** (inconsideração, desconsideração), de acordo com o motivo que houve por trás de cada ação que magoou ou ameaçou uma pessoa, instituição ou princípio. Se um ou mais motivos podem ser aplicados a determinada situação, escreva-os todos, utilizando as letras necessárias.

Quando tiver terminado de escrever seus motivos, o seu inventário de medos está completo. Deixe de lado o seu lápis ou caneta e descanse um pouco.

Em seguida, verifique novamente os medos na primeira coluna. Os medos são exatamente como os ressentimentos: parecem enormes, ameaçadores, poderosos e extremamente realísticos quando estão dentro da sua cabeça - mas quando você os escreve no papel e olha para eles, a maioria deles parece bobo ou ridículo.

Se você for como a maioria das pessoas com quem trabalhamos, quando rever sua lista de medos, irão lhe parecer triviais ou estúpidos e grande parte deles vai desaparecer – assim, do nada.

Você pode se livrar de quase todos os outros através da oração, da mesma forma que se livrou dos ressentimentos que ainda ficara. Falaremos mais sobre isso um pouco à frente.

Depois de revisar minuciosamente a primeira coluna, observe com cuidado o restante do inventário dos seus medos. Preste atenção especial para o que escreveu na terceira coluna (**Afeta meu/minha[s]:**). Qual das oito áreas básicas da vida, escrito na página 69 - Autoestima, Orgulho, Relações pessoais, Segurança material, Segurança emocional, Relações sexuais aceitáveis, Relações sexuais ocultas e Ambições - aparecem mais frequentemente nesta coluna? Quanto mais apareça uma destas áreas básicas da vida, mais medo você terá em relação a ela e mais terá que examiná-la de perto e trabalhar para extinguir esse medo.

O mesmo acontece com as letras à direita da terceira coluna: **E** (egoísmo), **D** (desonestidade), **M** (medo, temor) ou **I** (inconsideração, desconsideração). Se determinada letra aparece com mais frequência, isso significa que você precisará trabalhar mais em corrigir o defeito de caráter a que ela se refere.

## A solução permanente para o medo

Agora que olhou de perto o seu inventário de medos, você deve ter notado quantos deles foram iniciados pelos seus próprios pensamentos e ações. Isto significa que se você pode mudar sua maneira de pensar e suas ações, você será capaz de livrar-se da fonte dos seus medos. Isto é verdade, mesmo que você não tenha feito nada para ocasionar esse medo.

O oposto também é verdadeiro. Se não mudar a sua maneira de pensar nem as suas ações, você vai continuar pensando e agindo como sempre e provavelmente continuarão voltando os mesmos velhos medos. Embora possa se livrar de seus medos ao escrevê-los ou através da oração, se não houver uma mudança de personalidade, novos medos irão substituí-los.

Mas se pode mudar a sua maneira de pensar e as suas ações, você pode começar a se livrar permanentemente dos medos que o assolam. E, ao invés de livrar-se de cada um dos medos isoladamente, você pode se livrar do medo na sua essência.

Desde o início do **primeiro parágrafo da página 97 (LB - 3º par. pág. 121)** até o final do **primeiro parágrafo da página 98 (LB - 3º par. pág. 122)** do **Livro Azul**, se fala bastante sobre o medo. No final desta passagem, há uma prescrição específica para livrar-se de todo o seu medo: peça ao seu Poder superior para libertá-lo do seu medo, e que guie sua atenção para o que Ele deseja que sejamos. Lembre-se, o medo é um obstáculo entre você e o seu Poder superior, e esse é o Poder com o qual você quer entrar em contato.



A última frase desta passagem é particularmente importante. Diz que ao orar ao seu Poder superior, você começa a superar o medo. Os resultados são imediatos. O processo de crescimento que você começou irá continuar, na mesma medida em que você continue praticando os Doze Passos, até que o seu medo tenha desaparecido.

No Capítulo 12 deste livro (na página 62) falamos sobre uma oração simples para nos livrar dos ressentimentos; Agora apresentamos outra oração simples para nos livrar do medo. Ambas as orações são fáceis de lembrar e de colocar em prática, e ambas são cem por cento eficazes.

Anteriormente dissemos que a natureza odeia um vácuo. Ao superar o seu medo, algo tem de ocupar o seu lugar. Esse algo é a coragem. Na medida em que o medo vai desaparecendo, a coragem começa a emergir.

O mesmo acontece com a fé. E, automaticamente, você começará a se sentir melhor. Vai se sentir menos inquieto, irritável e descontente. Vai sentir menos vergonha, culpa e remorso. E vai começar a sentir um pouco de serenidade e paz de espírito.

Ao continuar praticando os Doze Passos, esta serenidade e paz de espírito irão crescer. E logo você vai descobrir que a sua vida se transformou - de uma vida cheia de medos e ressentimentos, em uma vida plena de felicidade.

## Capítulo 15

### O problema com o sexo

Existe ainda outra área da sua vida que pode representar um obstáculo entre o seu Poder superior e você: as relações sexuais - que podem fazer você sentir vergonha, culpa e remorso. Acreditamos que é essencial que as pessoas incluam o tema do sexo em seus inventários pessoais, porque, aparentemente, uma forma rápida e fácil de ferir outro ser humano é através do nosso comportamento sexual.

O Capítulo 5 do **Livro Azul** - após argumentar sobre os ressentimentos e o medo, aborda imediatamente o assunto do sexo. Se você olhar cuidadosamente este capítulo, irá perceber que quando fala sobre inventários pessoais mantém seu foco em três coisas: os ressentimentos, o medo e o comportamento sexual. É nestas três áreas que você deverá se concentrar ao fazer seu próprio inventário.

## A natureza da sexualidade

Quando se trata de sexo, os seres humanos somos diferentes de todos os outros seres deste planeta. Até onde pudemos observar, os animais não pensam em sexo. Ao contrário de nós, eles não têm o mesmo poder de raciocínio nem a capacidade de escolha e decisão. Parece que não pensam em fazer sexo antes de fazê-lo, nem enquanto o estão fazendo nem depois de tê-lo feito. Quando chega o momento ou a estação apropriada, o macho e a fêmea se encontram, se acasalam, e isso é tudo. Para os animais, o sexo é algo simples.

Os animais não têm problemas com o sexo, devido a que não estão emocionalmente envolvidos com ele. Nenhum de nós já viu uma vaca, sentada em uma clínica psiquiátrica, falando sobre a sua disfunção sexual.

Os seres humanos somos diferentes. Não temos que esperar o momento ou a estação adequada para fazer sexo. Podemos fazê-lo sempre que quisermos, a qualquer hora, em qualquer dia, semana ou mês do ano. Podemos fazer sexo com as pessoas que escolhermos, quantas vezes quisermos e nas posições que desejarmos. Podemos pensar em sexo antes de fazê-lo, enquanto o estamos fazendo e depois de tê-lo feito.

A nossa capacidade de pensar, raciocinar e tomar decisões faz que nos envolvamos emocionalmente no sexo. Como resultado deste envolvimento, às vezes usamos o sexo para magoar outros. Infelizmente, o sexo pode ser usado para prejudicar outras pessoas da maneira mais rápida, fácil e profunda do que quase qualquer outro meio.

## A posição do Livro Azul a respeito da conduta sexual

A discussão apresentada pelo **Livro Azul** sobre sexualidade começa no **segundo parágrafo da página 98 (LB - 1º par. pág. 123)** – que começa enfatizando a importância de sermos sensatos nesta questão, e continua até o final do **quinto parágrafo da página 99**.



As pessoas têm todos os tipos de pontos de vista sobre o sexo. Alguns dizem que você deve fazê-lo em qualquer lugar, a qualquer hora e com quem lhe dê na telha. Outros dizem que é errado fazê-lo, a não ser que o faça de uma determinada maneira e apenas com certa pessoa.

Queremos ter a certeza de que você entenda qual é a posição do **Livro Azul** sobre a sexualidade. Isso aparece a partir da quinta linha no final do **segundo parágrafo da página 98 (LB - 1º par. pág. 123)**, onde diz que “*Não queremos ser juízes da conduta sexual de quem quer que seja*”. Depois, o **Livro Azul** finaliza dizendo que todos nós temos problemas sexuais. Na verdade, não seríamos humanos se não os tivéssemos.



Quando lemos pela primeira vez essas linhas no **Livro Azul**, sentimos um enorme alívio. Por um lado, não tínhamos percebido que todas as pessoas têm problemas sexuais. Pensávamos que éramos dois seres raros, duas das poucas pessoas cujas vidas sexuais eram menos do que perfeitas. Também ficamos surpresos - acreditávamos que tanto Bill W. como os seus companheiros de Alcoólicos Anônimos estavam se preparando para condenar-nos pelo que tínhamos feito no passado,

e estávamos convencidos de que iriam nos dizer o que deveríamos ou não deveríamos fazer no futuro. Pois bem, nós estávamos errados. O **Livro Azul** não marca pautas relacionadas ao sexo, nem lhe diz que é sexualmente aceitável ou não.

O que, sim, faz o **Livro Azul** - como veremos nas páginas seguintes deste livro, é mostrar-lhe uma maneira de revisar a sua vida sexual passada, para ver se de alguma forma, com ela, causou mal a outras pessoas. Se você o fez, então o **Livro Azul** vai ajudá-lo a desenvolver uma nova vida sexual para o futuro - uma vida sexual que não faça mal a outros e com a qual você poderá viver sem sentir-se inquieto, irritável e descontente. Será uma vida sexual da qual você não sinta vergonha, medo, culpa ou remorso.

Talvez a sua nova vida sexual seja com alguém com quem você esteve envolvido já faz tempo e a quem feriu no passado. Mas terá um novo alicerce, numa base de honestidade e compaixão. Esta nova vida sexual vai ajudar você a ter paz de espírito, serenidade e felicidade na sua vida.

## Fazendo um inventário da sua conduta sexual

Anteriormente dissemos que o **Livro Azul** propõe que o inventário pessoal seja dividido em três partes: ressentimentos, medos e comportamento sexual. Quando tiver terminado de fazer seu inventário de ressentimentos, bem como o seu inventário dos medos, você precisa fazer, sem medo, um minucioso inventário moral do seu comportamento sexual.

Assim como fez anteriormente, pegue uma folha de papel e coloque-a na posição horizontal. Divida-a em três colunas. A primeira coluna deve ficar no lado esquerdo da página; a segunda coluna no centro dela e a terceira coluna deve ficar do lado direito da página.

O título da primeira coluna – à esquerda do papel, é:

✓ **Magoei ou ameacei a:**

O título da segunda coluna – a do meio é:

✓ **O que fiz:**

Por último, o título da terceira coluna – à direita do papel, é:

✓ **Motivo:**

Assim, o cabeçalho do seu inventário de ressentimentos será assim:

<b>Magoei ou ameacei a:</b>	<b>O que fiz:</b>	<b>Motivo:</b>
-----------------------------	-------------------	----------------

Estes cabeçalhos são um pouco diferentes dos que utilizou no seu inventário de ressentimentos e medos. Um pouco à frente, vamos explicar como funcionam essas diferenças.

Você já deve ter percebido que o propósito de fazer um inventário não consiste em tratar de descobrir quem lhe fez algum mal. Na verdade, é o oposto disso **(1)**.

*(1) Mais uma vez, se você foi abusado sexualmente, tanto na sua infância como na sua vida adulta, está muito claro que foi você a pessoa prejudicada, então não deve incluir essas instâncias no seu inventário de comportamento sexual. Ao ser uma vítima de abuso sexual, a vergonha e medo que sente não são sinais de que você tenha causado o problema. O abusador é a pessoa que causou o problema, e você pode querer procurar ajuda profissional para tratar as feridas que resultaram deste trauma.*

O seu objetivo é descobrir a quem você fez ou ameaçou fazer mal, de que forma o fez e porque fez isso. Sugerimos que você comece seu inventário de comportamento sexual com isso. Na primeira coluna (**Magoei ou ameacei a:**), escreva todas as pessoas, instituições ou princípios a quem causou problemas com seu comportamento sexual. Tal como você fez antes, preencha esta coluna do começo ao fim, antes de passar para a segunda. Deixe cerca de três centímetros de espaço vertical entre cada item na primeira coluna, para que você tenha espaço suficiente para preencher as outras duas colunas mais tarde.

Através das relações sexuais é possível machucar muitas pessoas de muitas maneiras diferentes. Não lhe pedimos que se limite a escrever as pessoas com quem você se envolveu sexualmente. Por exemplo, se você é casado/a, tem dois filhos e passa as noites a fazendo sexo com alguém que não é o seu cônjuge, e seu cônjuge descobre isto, então você criou problemas para muitas pessoas: seu cônjuge, seus filhos, a pessoa com quem você fez sexo e, claro, para si mesmo. Se o seu/sua amante secreto/a tem família, também estará magoando essas pessoas. Uma falta de conduta sexual pode danificar muitas pessoas diferentes.

No seu inventário, anote todas as pessoas que tenham sido feridas ou ameaçadas com as suas atividades sexuais, sem importar que tenha tido relações sexuais com elas ou não, e independentemente da sua idade ou a relação que têm com você. Em seguida, adicione todas as instituições (tais como lugar de trabalho, sua igreja ou sua escola) e princípios (ou seja, os valores que você costumava ter sobre o comportamento sexual) que você traiu ao machucar as pessoas contidas em sua lista.

Pense com cuidado e trate de fazer com que a sua lista seja o mais completa e minuciosa possível. Se você quiser adicionar mais itens posteriormente, faça-o.

Quando termine de preencher a primeira coluna, comece a preencher a segunda coluna (**O que fiz:**). Ao lado de cada pessoa, instituição ou princípio contido na primeira coluna, escreva o que você fez, que por sua vez, tenha causado dor ou problemas a cada uma dessas pessoas.

Existem muitos tipos diferentes de atos que podem merecer ser incluídos na segunda coluna. Obviamente, você pode machucar uma pessoa ao fazer sexo com ela, ou também, fazendo sexo com mais alguém, sem ser essa pessoa. Também pode machucar as pessoas com as suas exigências - talvez você tenha ignorado os desejos e preferências do/a seu/sua parceiro/a, insistindo em que fizesse sexo com você sob as suas condições. Ou talvez você magoasse seu/sua parceiro/a ao mostrar frieza e falta de interesse, ou negando-lhe relações para puni-la/o. Talvez você tenha provocado ciúmes ao flertar com alguém perto do seu cônjuge. Tudo isso deve ser notado na sua segunda coluna **(1)**.

**(1).** *Se ao revisar esta lista, você nota um padrão de abuso sexual a outros, então agora precisa ver como conseguir ajuda para quebrar esse padrão. Se abusou fisicamente do/a seu/sua parceiro/a ou parceiros/as, ou forçou algumas pessoas a ter relações sexuais com você - especialmente se violentou alguém ou se teve relações sexuais incestuosas ou de outro tipo (sejam elas físicas, verbais ou visuais) com menores, planeje imediatamente procurar ajuda profissional, de modo que esse comportamento não volte a se repetir. Ocasionalmente, o uso de álcool (ou outras substâncias) esconde outros graves problemas que devem ser enfrentados, lidar com eles e resolvê-los para fazer, sem medo, um verdadeiro e minucioso inventário.*



Quando tiver terminado a segunda coluna, do começo ao fim, comece a preencher a terceira coluna (**Motivo:**). Aqui não queremos que você diga quais são os eventos ou as pessoas que o motivaram a fazer o que você fez. Pelo contrário, pedimos que você anote qual área da sua vida causou tais atos. Quais eram suas necessidades instintivas sociais, de segurança e sexuais que estiveram ameaçadas? Nos capítulos 12 e 14, fizemos uma lista contendo oito áreas básicas da vida que determinam o nosso senso do “eu” e são afetadas pelos medos e ressentimentos: autoestima, orgulho, relações pessoais, segurança material, segurança emocional, relações sexuais aceitáveis, relações sexuais ocultas, e ambições. Neste inventário, você pode usar as duas áreas sexuais, ou seja, as relações sexuais aceitáveis (que não causam dano nem a você nem a outros e que não entram em conflito com seus próprios valores) e as relações sexuais ocultas (que precisam ser escondidas de alguém – do seu cônjuge, por exemplo), uma vez que você sabe de antemão que seu comportamento sexual estará incluído em cada item da sua lista. Portanto, as seis áreas restantes são:

- 1) Autoestima
- 2) Orgulho
- 3) Relações pessoais
- 4) Segurança material
- 5) Segurança emocional
- 6) Ambições (planos para o futuro).

*O comportamento sexual mais prejudicial é o que se baseia no desejo de alcançar uma ou mais dessas seis áreas básicas da vida*

Ao preencher a terceira coluna (**Motivo:**) do começo ao fim, lembre-se destas seis áreas e escreva-as onde podem ser aplicadas. Você provavelmente vai descobrir que elas irão aparecer repetidamente. Mantenha o livro aberto nesta página ao preencher a terceira coluna, ou escreva essas seis áreas básicas da vida em uma folha separada. Você usará esta lista para escrever a maioria dos itens na terceira coluna.

No início, isso é surpreendente para muitos. Eles pensam: “*Se meu comportamento sexual machucou alguém, não seria possível, então, que a causa da minha conduta seja o meu instinto sexual? Isto nem sequer está na lista!*”.

Inicialmente, isto pode parecer verdade - até analisar o que você realmente fez. *O fato é que muito raramente é o instinto sexual em si mesmo a causa do comportamento sexual que machuca os outros.*

Nossos motivos são diferentes daqueles que têm os animais. Raramente sentimos apenas excitação sexual - geralmente ela se combina com outros impulsos. De vez em quando, a causa de um problema se deve à mera excitação sexual, mas, se verificar seu passado cuidadosamente, irá ver que, na maioria dos casos, você estava procurando por algo mais do que apenas sexo. Estava tratando de alimentar o seu orgulho, aumentar sua autoestima ou de satisfazer os desejos de segurança emocional, segurança material ou de relações pessoais.

Entretanto, não há nada de errado em querer sentir-se orgulhoso, tratar de aumentar a sua autoestima ou desejar ter segurança material, segurança emocional ou uma relação pessoal. Na verdade, é maravilhoso ter todas essas coisas. *O problema surge quando o seu desejo de atender a essas necessidades básicas da vida faz com que você fira outras pessoas.*

Por exemplo, muitos usam o sexo para aumentar a sua autoestima. Sentem-se melhor e mais poderosos atraindo ou fazendo sexo com muitas pessoas. O problema é que durante o processo de

sentir-se melhor e mais poderoso, acaba ferido essas outras pessoas. Embora o sexo esteja envolvido, ele não é o motivo do problema. *O motivo é o desejo de melhorar a autoestima.* O sexo é apenas o mecanismo ou meio que alguns utilizam para satisfazer este desejo.

Algumas pessoas fazem sexo para conseguir o que elas consideram como uma relação pessoal com alguém. É possível que elas se sintam sozinhas e desejem ter uma companhia ou simplesmente alguém que lhes dê atenção, então elas fazem sexo para ficar com alguém e não ficar sozinhas. Uma vez mais, o sexo está envolvido, mas o verdadeiro motivo é o desejo de ter companhia, não o instinto sexual. Outras pessoas usam o sexo para alimentar o seu orgulho. Talvez a mulher de um indivíduo não esteja se comportando da maneira que ele gostaria que o fizesse e, então ele pensa: “*Agora ela vai ver*” e, para “*puni-la*”, começa a se relacionar sexualmente com a melhor amiga dela. Esse indivíduo, não está fazendo isso para simplesmente fazer sexo - está fazendo isso de forma vingativa, para manter o seu orgulho.

Finalmente, todos estes exemplos mostram o desejo de conseguir algo mais do que sexo. Ao preencher a terceira coluna, pense em como o seu comportamento sexual foi afetado pelo/s desejo/s de autoestima, orgulho, relações pessoais, segurança material, segurança emocional e ambições.

Ao completar a terceira coluna, retorne ao início do seu inventário. Olhe para cada item e pergunte-se qual foi o motivo das suas ações. Por acaso foi o egoísmo, a desonestidade, o medo, a inconsideração, ou talvez uma combinação de todos eles?

Escreva seus motivos ao lado de cada item do seu inventário à direita da terceira coluna. Tal como você fez anteriormente, use a letra **E** de egoísmo, **D** de desonestidade, **M** de medo e **I** de inconsideração, desconsideração. Nas situações em que se apliquem mais de um dos quatro motivos, escreva as letras que os representam cada um deles.

Agora, deixe de lado o seu lápis ou caneta. É o momento de revisar este inventário, para ver o que ele está indicando.

Em primeiro lugar, gostaríamos que você reconhecesse que *o seu instinto sexual, não é o motivo dos seus problemas sexuais. Os motivos são o egoísmo, a desonestidade, o medo e a inconsideração (I).* Quando esses defeitos de caráter dirigem as suas ações, procurando a autoestima, o orgulho, as relações pessoais, a segurança material, a segurança emocional ou a satisfação de suas ambições, você acaba causando dor e dificuldades às outras pessoas envolvidas, assim como a você mesmo. É possível que tenha usado a sua sexualidade para alcançar estes objetivos - mas a sexualidade não é a fonte dos seus problemas.

*(I) As causas dos problemas sexuais são o egoísmo, a desonestidade, o medo e a inconsideração, exceto em casos de distúrbios sexuais (que incluem comportamento sexual compulsivo), os quais são doenças e exigem um tratamento especial. Tanto terapia profissionais como grupos de autoajuda de Doze Passos estão disponíveis para a recuperação da dependência sexual.*

Quando nós dois fizemos os inventários de nosso comportamento sexual, percebemos que, quase imediatamente após, passamos a nos sentir muito melhor. Acreditávamos que os nossos impulsos sexuais nos tinham dominado e eram anormais - o que nos fazia sentir culpados e, claro, inquietos, irritáveis e descontentes. Mas quando olhamos para os nossos inventários e descobrimos o que tínhamos feito, ou seja, usar a sexualidade para alcançar outros objetivos, então nossos impulsos sexuais já não nos pareceram tão poderosos e já não nos sentimos tão anormais. Também percebemos que o nosso egoísmo, desonestidade, medo e inconsideração nos controlavam muito

mais do que o nosso instinto sexual. Até então, pensávamos que éramos demasiado sexuais, quando na realidade éramos inseguros e pouco compassivos. Tínhamos estado tratando de usar o sexo para aumentar a nossa sensação de segurança e autoestima.

Ao descobrir isto, os nossos problemas sexuais começaram a diminuir imediatamente. O desejo de continuar fazendo as mesmas coisas e de criar mais problemas foi reduzido. Nossa vergonha, culpa e remorso começaram a desaparecer. E já não nos sentimos tão inquietos, irritáveis e descontentes em relação ao sexo.

Acreditamos que o mesmo vai acontecer quando você revisar o seu inventário de comportamento sexual. Revendo o seu inventário, analise quais das seis áreas básicas da sua vida, ou seja, autoestima, orgulho, relações pessoais, segurança material, segurança emocional e ambições, aparecem mais frequentemente na terceira coluna. Quanto mais uma delas aparece, mais você a deseja, e é ela que o dirige e controla – portanto, será essa área que você mais precisará levar em conta ao praticar os Doze Passos.

O mesmo acontece com as letras que você anotou à direita da terceira coluna. Qual a letra ou letras que aparecem com mais frequência: a **E** de egoísmo, **D** de desonestidade, **M** de medo ou **I** de inconsideração, desconsideração? As letras que aparecem mais frequentemente lhe indicarão quais são os defeitos de personalidade que neste momento têm mais poder sobre você. Estes são defeitos que requerem maior atenção e que precisa reformar e pedir ao seu Poder superior que o liberte deles ao praticar os Doze Passos.

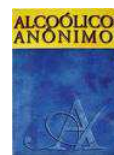
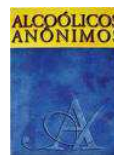
## Superando o egoísmo, a desonestidade, o medo e a desconsideração

Agora que fez um inventário do seu comportamento sexual, o que você pode fazer para mudar o seu comportamento no futuro? O **Livro Azul** oferece um guia claro, prático e fácil de seguir. Ele começa no **segundo parágrafo da página 99 (LB - 2º par. pág. 124)** e vai até o final do **quinto parágrafo da mesma página (LB - 1º par. pág. 125)** e inclui: estar disposto a fazer reparações nos casos em tenhamos causado danos a pessoas, instituições e princípios, desde que, ao fazê-lo nós não causamos mais dano ainda; evitar pensar ou receber conselhos histéricos; orar para alcançar o ideal adequado e por orientação em cada situação e por sanidade e forças para fazer a coisa certa. Para resumir, reparamos o dano sexual da mesma maneira que faríamos com qualquer outro problema.

A partir da quarta linha do **quinto parágrafo da página 99 (LB - 1º par. pág. 125)** até o seu final, o **Livro Azul** explica exatamente o que fazer quando o sexo é muito problemático. A solução é dedicar-se a trabalhar mais intensamente para ajudar os outros - não porque isto os beneficia, mas porque isso o faz sair de si mesmo, o que, por sua vez, beneficia você.

*Sair de si mesmo e ajudar os outros é o melhor método que existe para escapar do egoísmo, desonestidade, o medo e da falta de consideração.* Este método pode ser usado com qualquer problema ou desejo, não só com sexo. Se você tem um problema sério na sua própria vida, trate de ajudar outra pessoa. Isso realmente funciona, e você acaba se ajudando.

Ao se envolver em um problema, você também se envolve completamente em si mesmo. Mas, quando ajuda outra pessoa, muitas vezes acaba por se envolver de tal maneira, que automaticamente sai de si mesmo. E ao esquecer o seu próprio “eu”, um Poder superior pode tomar o seu lugar começar a trabalhar na sua vida. *A saída para escapar da preocupação consigo mesmo, que representa um obstáculo entre o seu Poder superior e você, é ajudando outra pessoa.*



## Completando o Quarto Passo

Você já fez três inventários pessoais: um dos seus ressentimentos, um dos seus medos e um do seu comportamento sexual. Nesses inventários, escreveu a maioria das pessoas, instituições e princípios que você machucou ou ameaçou na sua vida. No entanto, é possível que ainda existam alguns que não tenha anotado em nenhum dos seus três inventários. Talvez existam pessoas, instituições ou princípios que você tenha causado problemas de uma forma que tem pouco ou nada a ver com seus medos, ressentimentos ou comportamento sexual. Para completar o Quarto Passo, você precisa fazer um quarto e último inventário. Você poderá chamar esse inventário de “*diversos*”. Inclua nele todas aquelas pessoas, instituições ou princípios que você machucou ou ameaçou na sua vida, e que não tenha incluído em qualquer um dos seus três inventários anteriores.

Prepare este inventário tal como você fez com os outros: pegue uma folha de papel e coloque-a na posição horizontal. Divida-a em três colunas. A primeira coluna deve ficar no lado esquerdo da página; a segunda coluna no centro dela e a terceira coluna deve ficar do lado direito da página.

O título da primeira coluna – à esquerda do papel, é:

✓ ***Magoei ou ameacei a:***

O título da segunda coluna – a do meio é:

✓ ***O que fiz:***

Por último, o título da terceira coluna – à direita do papel, é:

✓ ***Motivo:***

Assim, o cabeçalho do seu inventário de ressentimentos será assim:

<b>Magoei ou ameacei a:</b>	<b>O que fiz:</b>	<b>Motivo:</b>
-----------------------------	-------------------	----------------

Tal como você fez anteriormente, preencha uma coluna de cada vez – do começo ao fim.

Na primeira coluna (**Magoei ou ameacei a:**), escreva todas aquelas pessoas, instituições ou princípios aos quais você causou problemas. Deixe cerca de três centímetros de espaço vertical entre cada item na primeira coluna, para que você tenha espaço suficiente para preencher as outras duas colunas mais tarde.

Na segunda coluna (**O que fiz:**), escreva o que você fez que causou danos a cada pessoa, instituição ou princípio.

Na terceira coluna (**Motivo:**), anote as áreas básicas da sua vida que foram ameaçadas ou prejudicadas, e que levou você a fazer o que fez. Lembre que as oito áreas são:

- 1) Autoestima
- 2) Orgulho
- 3) Relações pessoais
- 4) Segurança material
- 5) Segurança emocional
- 6) Relações sexuais aceitáveis (que não causam dano nem a você nem a outros e que não entram em conflito com seus próprios valores)
- 7) Relações sexuais ocultas (que precisam ser escondidas de alguém – do seu cônjuge, por exemplo).
- 8) Ambições (planos para o futuro).

Finalmente, escreva seus motivos ao lado de cada item do seu inventário à direita da terceira coluna. Tal como você fez anteriormente, use a letra **E** de egoísmo, **D** de desonestidade, **M** de medo e **I** de inconsideração, desconsideração. Nas situações em que se apliquem mais de um dos quatro motivos, escreva as letras que os representam cada um deles.

Ao terminar, verifique minuciosamente seu inventário “*diversos*”. Qual, ou quais, das áreas básicas da sua vida aparece/m mais frequentemente na terceira coluna? Qual, ou quais, dos quatro defeitos de caráter listados à direita da terceira coluna, aparece/m mais vezes? Que outros padrões que você vê? O que mais lhe diz este inventário?

Quando tenha acabado, você terá terminado a Quarto Passo. Terá concluído um minucioso, destemido e honesto inventário moral de você mesmo. Por favor, guarde esses inventários para se referir a eles no futuro; irá continuar a usá-los na maior parte dos Passos e nos capítulos seguintes.

Finalizando esta etapa, você estará pronto para o Quinto Passo.

## Capítulo 16

### Em recuperação

O **Livro Azul** diz, repetidas vezes, que a fé pode fazer por nós que não podemos fazer sozinhos. Esperamos que você já esteja convencido de que um Poder superior pode remover qualquer vontade própria que tenha sido um obstáculo entre Ele e você. Também esperamos que você tenha começado a ver o valor que tem a paciência, a tolerância e a boa vontade com relação aos seus semelhantes; mais ainda: a importância de colocar em prática estes princípios na sua vida diária.

### Confiando em mais alguém

O próximo Passo é o Quinto. Neste, você admite perante Deus, perante você mesmo e perante outro ser humano a natureza exata de suas falhas.

Tendo já feito o Quarto Passo, o fato de admitir suas falhas perante você e perante um Poder superior não deve ser difícil. Seus inventários pessoais já incluem uma lista com a maioria dos seus defeitos. Tudo que você precisa para admiti-los perante você mesmo e perante o seu Poder superior é um pouco de honestidade e de coragem.

A terceira parte do Quinto Passo é um pouco mais difícil. Você precisa falar sobre os seus defeitos com outro ser humano. Idealmente, esta pessoa deve ser alguém que tenha percorrido o mesmo caminho antes de você, alguém que compreenda os Doze Passos, o processo de inventário do **Livro Azul**, e o que você está tentando fazer. Esta pessoa poderá ajudá-lo a ver coisas sobre si mesmo que você não poderia descobrir sozinho, já que pode olhar para a sua vida desde fora, e porque algumas das suas experiências são semelhantes às suas. É provável que a sua madrinha ou o seu padrinho sejam as pessoas mais indicadas. No entanto, se não estiverem disponíveis, existem outras pessoas familiarizadas com o programa de recuperação de Doze Passos que poderão ajudá-lo - algum terapeuta, amigo de confiança, membro do clero, etc. Desde o **início do segundo parágrafo da página 101 (LB - 1º par. pág. 127)** até o final do **terceiro parágrafo da página 103 (LB - 3º par. pág. 130)**, o Livro Azul descreve algumas recomendações excelentes para encontrar a pessoa certa.

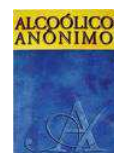


Observe que, nesta passagem, o **Livro Azul** sugere que você não conte sua história a alguém que possa resultar prejudicado ao conhecê-la. A pessoa deve compreender e, talvez, até mesmo se comover, mas a sua confissão não deverá lhe causar qualquer dano.

A confissão é benéfica para a alma e você irá se sentir muito melhor depois de fazê-la. Mas o principal objetivo do Quinto Passo, tal como o vemos, é subtrair toda a informação possível sobre você mesmo, com a ajuda de outro ser humano. Seus inventários do Quarto Passo representam uma parte do percurso que você vai fazer em direção a uma confissão completa e honesta; sua conversa com outra pessoa no Quinto Passo completará esse percurso. Inclusive, ao contar sua história, sugerimos que você use seus quatro inventários (os inventários descritos nos Capítulos Doze, Catorze e Quinze).

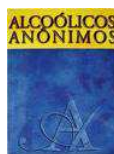
Os defeitos que irá discutir com outra pessoa serão aqueles que têm sido os obstáculos entre você e o seu Poder superior: seus ressentimentos, seus medos e o dano que causou a outros. Para analisar a natureza exata dos seus defeitos, você irá falar sobre qual ou quais parte ou partes da sua vida foram afetadas: o instinto social (discutido anteriormente como áreas humanas básicas autoestima, orgulho e relações pessoais), segurança (material e emocional), instinto sexual (aceitável ou oculto) ou ambição, bem como o defeito de caráter que motivou a ação. Teria sido o egoísmo, a desonestidade, o medo ou desconsideração?

Quando tenha concluído o Quinto Passo, irá perceber que ocorrerão grandes mudanças de personalidade em você. O **Livro Azul** descreve eloquentemente essas alterações no **primeiro parágrafo da página 104 (LB - 1º par. pág. 131)**. É aqui, finalmente, onde você vai começar a ter uma experiência espiritual e a sentir que a obsessão por beber já não controla sua vida.



## **Desfazendo-nos dos nossos defeitos de caráter, falhas e deficiências**

O **segundo parágrafo da página 104 (LB - 2º par. pág. 131)** do **Livro Azul** lhe pede que, depois de ter feito o Quinto Passo, faça uma revisão de tudo o que fez até agora, para ver se talvez você omitiu algo e ter a certeza de ter sido honesto e minucioso. Lhe pede que leia os primeiros Cinco Passos mais uma vez para ter assegurar-se de tê-los feito de forma sincera e completamente.



Depois de ter feito completamente o Quinto Passo, você estará pronto para o Sexto Passo, no qual se dispõe inteiramente a deixar que um Poder superior a você mesmo o livre de todos os defeitos de caráter que tenha descoberto no Quarto e Quinto Passos.

O **Livro Azul** usa o termo “*defeitos*” no Quinto Passo, e a frase “*defeitos de caráter*” no Sexto Passo. No Sétimo Passo, assim como em outras seções do texto, o **Livro Azul** usa a palavra “*defeitos*” novamente. Em outras seções do texto, o **Livro Azul** usa outros termos, como “*deficiências*”, para se referir a “*defeitos de caráter*”. Participamos de algumas reuniões de A.A. onde as pessoas têm discussões sobre as diferenças entre “*deficiências*” e “*defeitos de caráter*”. Acreditamos que isso não tem relevância. Até onde somos capazes de ver, todos estes termos significam exatamente a mesma coisa. Na verdade, ao longo do **Livro Azul**, Bill W. muitas vezes refere-se à mesma coisa, usando dois, três ou quatro termos diferentes, tais como “*defeitos*”, “*falhas*”, “*deficiências*”, etc. Acreditamos que isto foi feito para favorecer a variedade de termos com o mesmo significado e evitar a repetição.

Achamos interessante que o simples fato de estar dispostos a deixar que um Poder superior nos liberte dos defeitos de caráter seja um Passo em si (Sexto Passo). Mas é apenas no Sétimo Passo

onde realmente você pede ao seu Poder superior que o livre de todos os defeitos. Isto não é acidental. O **Livro Grande** reconhece que, embora possamos ver e entender quais são todos os nossos defeitos de caráter, ou deficiências, talvez ainda não estejamos dispostos a nos livrar deles.

Embora possa parecer estranho, às vezes preferimos permanecer mergulhados na dor e no sofrimento de hoje, do que arriscarmo-nos a fazer algo diferente. Estamos acostumados a essa dor e sabemos como é e aprendemos a lidar com ela à nossa maneira, mas não sabemos o que o futuro poderia colocar no lugar dessa dor. Portanto, em muitos casos, preferimos sofrer com o que nos é familiar, a correr o risco de mudar.

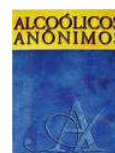
Outra razão por que muitos de nós não queremos nos libertar dos nossos defeitos é que alguns deles são divertidos e emocionantes. Embora causem problemas para nós e para outras pessoas e nos levem a sentir inquietação e descontentamento em vez de paz e serenidade, mas uma vez que são divertidos e emocionantes, não estamos dispostos a nos livrar deles. Algumas pessoas se preocupam com que, se um Poder superior as liberta de todos os seus defeitos de caráter, irão ficar sem qualquer personalidade! Mas não é assim que isto funciona. Não tem de acabar com um vazio na sua personalidade. Lembre-se que a natureza odeia um vazio. Quando seus defeitos desaparecem, outras coisas virão para tomar o seu lugar: o amor, a honestidade, a coragem, a generosidade e a vontade de um poder Superior e, talvez, até mesmo, um pouco de paz e serenidade. *Seus defeitos ou deficiências serão substituídos por forças de caráter.* Ao perceber que essas forças superam qualquer outra coisa que você já tenha tido na sua personalidade, você vai se perguntar por que não tomou esse caminho antes.

Quando você tenha entendido tudo isso completamente, então estará inteiramente disposto a deixar que o Poder superior o liberte de todos os seus defeitos de caráter e deficiências - você terá dado o Sexto Passo.

Agora já pode ir para o Sétimo Passo, onde humildemente pede ao seu Poder superior que o livre dos seus defeitos.

A princípio, este Passo pode parecer como um simples resultado do Sexto Passo. Mas já sabemos que o seu Poder superior não poderá remover da sua personalidade os defeitos de caráter, deficiências, etc., a menos que você lhe peça.

O **Livro Azul** contém uma oração que você pode usar para essa finalidade; ela ocupa o **primeiro parágrafo da página 105 (LB - 2º par. pág. 132)**. Nós gostamos desta oração porque é simples, clara, honesta e direta. Mas precisa usá-la; se outras palavras vierem à sua mente, use-as. Sinta-se à vontade para dizer qualquer coisa que brote naturalmente do fundo do seu coração.



A maioria de nós, tendo chegado a este ponto, gostaria que o nosso Poder superior removesse todos nossos defeitos de caráter com “*um passe de mágica*” e, imediatamente, tornar-nos tão puros quanto a neve. Acreditamos que já tenha percebido que as coisas não funcionam dessa maneira. Geralmente, é um processo lento, gradual e constante.

Uma coisa que aprendemos ao longo dos anos, é que o nosso Poder superior pode fazer por nós algumas coisas que nós não podemos fazer; mas este Poder não fará por nós o que bem poderemos fazer nós mesmos. Não poderemos nos libertar dos nossos próprios defeitos de caráter; a única coisa que podemos fazer é pedir o nosso Poder superior que nos livre deles. No entanto, *sim, podemos* pôr em prática uma vida diferente à de antes, quando nossos defeitos de caráter nos dominavam. Podemos tratar de viver de acordo com certos princípios: os princípios da generosidade, a honestidade, a coragem e a consideração.

Uma vez que você tenha pedido ao seu Poder superior que o liberte da sua desonestidade, então poderá ser honesto - com a ajuda desse Poder e do seu sincero esforço. Talvez isto lhe pareça difícil no começo, mas na medida em que o seu poder superior o for libertando da sua desonestidade e comece a praticar a honestidade, seu velho hábito vai morrer e será substituído pelo oposto da desonestidade.

Uma vez que você tenha pedido ao seu Poder superior que o liberte do seu medo, então com a Sua ajuda e com a força de vontade que você coloque ao Seu serviço, poderá começar a fazer tudo aquilo que tinha medo de fazer anteriormente. Em pouco tempo, você verá que o medo será substituído pela coragem.

Uma vez que você tenha pedido ao seu Poder superior que o liberte da sua desconsideração, então, com a Sua ajuda, com seu próprio esforço e a força de vontade que ponha ao Seu serviço, pode começar a ter consideração com os outros. Pouco a pouco, com o passar do tempo e praticando isto repetidamente, o velho hábito da desconsideração irá desaparecer e o novo hábito da consideração irá substituí-lo, transformando-se em algo natural.

Ao colocar em prática a generosidade, a honestidade, a coragem e a consideração, algo surpreendente vai começar a acontecer: sua velha maneira de ser irá desaparecer e morrerá, enquanto uma nova personalidade tomará o seu lugar. Você vai descobrir que esta nova personalidade, bem como o seu novo modo de vida são muito, mas muito melhores do que a personalidade e o modo de vida que costumava ter.

## **O Sétimo Passo e a vida cotidiana**

Quando nós dois demos o Sétimo Passo, preocupava-nos pensar em como iríamos ganhar a vida se a partir daquele momento teríamos que ser generosos, honestos, corajosos e atenciosos. Desde então, temos aprendido que seguir estes Passos resulta em uma forma de vida muito melhor, mais simples, mais cordata, mas cômoda e muito menos estressante. Por um lado, estes princípios não nos causam culpa nem remorso. Por outro lado, você se muito melhor em relação a si mesmo e não tem que viver com a preocupação de ser descoberto depois de ter feito algo que cause problemas. Além disso, irá se relacionar melhor com os seus semelhantes.

O Sétimo Passo não é algo que seja suficiente praticá-lo uma única vez; *deve praticá-lo regularmente, cotidianamente.*

É possível que isto implique forçá-lo a fazer algo que você não quer fazer, em princípio. No entanto, ao ir estabelecendo este novo padrão de pensamento, comportamento e modo de vida, irá resistir cada vez menos a ele, até chegar o momento em que você queira fazer o que está fazendo. Chegando nesse ponto, já não terá que se esforçar em fazer a coisa certa. Simplesmente irá fazer o que considere correto, apenas pedindo ao seu Poder superior que o guie.

Conforme continue a pôr em prática o Sétimo Passo e viva de acordo com os princípios que foram descritos neste capítulo, você começará a responder com amor e paciência; pouco a pouco, e cada vez mais, esses princípios começarão a formar parte da sua personalidade. Suas velhas ideias irão morrer e serão substituídas por outras melhores. Eventualmente, irão aparecer mudanças revolucionárias na sua vida. A sua relação com seu Poder superior, consigo mesmo e com seus semelhantes, vai ser muito melhor.



# Capítulo 17

## Reparando os danos

### Um projeto para viver

Quando tenha chegado ao Oitavo Passo, usando o **Livro Azul** da forma que sugerimos, já terá praticado bastante os primeiros sete Passos e grandes coisas terão começado a acontecer na sua vida. Ao continuar descobrindo os Doze Passos, achamos que você vai notar que o **Livro Azul** e os Doze passos são na verdade um projeto para viver. Os Doze Passos não são um processo para executar apenas uma vez. Eles são algo que você leva consigo, algo que constitui uma meta e algo que você pratica todos os dias.

Você também verá que os Doze Passos se reduzem a uma coisa: mudança; mudança de vida, dia após dia. Você tem que fazer mudanças constantemente para permanecer livre.

Este projeto de vida que o **Livro Azul** desenha, poderá funcionar para qualquer pessoa que queira usá-lo, independentemente das circunstâncias ao seu redor. Acreditamos que isto é assim porque nós todos temos um espírito, um Poder superior, habitando dentro de cada um de nós; alguns o chamam de “*Deus*”.

Agora, se esse Poder habita dentro de cada um de nós e se você, tendo praticado exaustivamente os Passos até este ponto, está tão seguro quanto nós de que é assim, então a pergunta importante na vida, a mais básica de todas as perguntas, é esta: *Eu vivo em harmonia com este Poder ou o estou vivendo em desarmonia e oposição?* Os Passos, desde o Primeiro até o Sétimo, mostraram-lhe um caminho para alcançar essa harmonia e viver nela.

Os três primeiros Passos relacionam você corretamente com o seu Poder superior. Neste relacionamento, o seu Poder superior será o diretor e não você, Os Passos, do Quarto ao Sétimo, o relacionam corretamente com você mesmo. Nestes últimos você pode ver o que tem sido obstáculo entre você e o seu Poder superior e o que você está fazendo para eliminar as falhas de caráter ou deficiências da sua personalidade.

Agora você já está pronto para dar os Passos Oitavo e Nono, os quais que lhe dão a oportunidade de viver em harmonia com seus semelhantes. Estes Passos irão lhe dar a oportunidade de corrigir as diferenças com outras pessoas e se livrar do medo, da culpa, dos ressentimentos e da vergonha que você tenha sentido no passado.

No Oitavo Passo, você vai fazer uma lista de todas aquelas pessoas a quem causou danos e está disposto a reparar esses danos. No Nono Passo realiza esta reparação até onde seja possível, exceto quando fazê-lo implique em fazer danos a elas ou a outros.

Até agora, já deveu de ter chegado a um entendimento entre o seu Poder superior e você mesmo. Se você também pode chegar a um entendimento com os seus semelhantes, provavelmente começará a sentir muito bem. Irá descobrir um modo de vida em que vai poder estar sóbrio, em paz, livre e feliz.

### Começando desde dentro

A questão de se chegar a um entendimento com os outros é que tem que começar do fundo de você mesmo. Iniciar com pelo exterior não funciona para a maioria dos alcoólicos.

Alguns profissionais que lidam com alcoólicos (e outros dependentes químicos) - psiquiatras, psicólogos, tec. – dizem o contrário. Eles dizem, por exemplo: “*Se dermos a este alcoólico (ou*

*dependente químico) um emprego, um meio de transporte, uma companhia, esta pessoa poderá se manter sóbria”.* Mas, com base nas nossas observações e experiências, este tipo de abordagem não funciona muito bem para pessoas como nós.

No passado, quando nós dois ainda bebíamos, houve muitas vezes em que, mesmo tendo uma companhia, um carro e um emprego, acabávamos bêbados mesmo. Outras vezes, estávamos com a nossa mulher e um carro, mas sem emprego, então dávamos uma de Don Juan, traíamos a nossa mulher e ficávamos apenas com o carro, mas sem a mulher. Então, nós embriagávamos, batíamos o carro e acabávamos sem mulher, sem emprego e sem carro. Então, ficávamos sem beber por algum tempo e conseguíamos outro emprego ou um carro novo, mas, mais cedo ou mais tarde começávamos a beber novamente e perdíamos tudo o que tínhamos conseguido durante o nosso período de abstinência. Nunca pudemos resolver nada ao nosso redor até que começamos a mudar o que estava acontecendo dentro de nós mesmos.

Este é o objetivo dos Doze Passos: mudar o que está acontecendo dentro de você. Através dos Passos Oitavo e Nono você pode começar a se livrar do seu medo, sua culpa, sua vergonha e seus ressentimentos, os quais estão associados com aquelas pessoas que foram listadas nos seus inventários pessoais: as pessoas a quem você magoou, ameaçou ou causou problemas. Os Passos Oitavo e Nono dão-lhe a oportunidade de fazer algo a respeito dos danos e problemas que você causou. Mas não pode abordar estes Passos sem antes ter feito os Passos do Primeiro ao Sétimo.

## Disposição e coragem

O **Livro Azul** descreve o processo para fazer esses dois Passos a partir do **segundo parágrafo da página 105 (LB - 3º par. pág. 132)** até o **primeiro parágrafo da página 112 (LB - 3º par. pág. 141)**. A primeira parte do **segundo parágrafo da página 105 (LB - 3º par. pág. 132)** trata do Oitavo Passo: fazer uma lista das pessoas a quem você prejudicou e está disposto a reparar esses danos que causou a cada uma delas.



Este é um Passo muito simples. Na verdade, você já fez a primeira metade dele. Seus inventários pessoais contêm uma lista de quase todas as pessoas a quem você prejudicou; então, agora é questão de se dispor a reparar os danos causados a cada uma delas. Se, desde que fez seus inventários, você lembra de outras pessoas que tenha prejudicado, simplesmente adicione-as à sua lista e analise-as, tal como você fez anteriormente ao fazer o Quarto Passo.

A disposição é a chave para do Oitavo Passo. Se você ainda não inteiramente disposto a reparar os danos - ou se acha que seria incapaz de fazê-lo ou que lhe falta coragem para isso, as quatro últimas linhas do **segundo parágrafo da página 105 (LB - 3º par. pág. 132)** do **Livro Azul** lhe dizem exatamente o que fazer: ore ao seu Poder superior, pedindo para lhe conceder a disposição e a coragem necessárias, e continue rezando até que venha a vontade de fazê-lo.



## Agora, depois, talvez e nunca

É possível que a sua lista contenha nomes de pessoas com quem você sente que nunca poderia reparar os danos, nem em um milhão de anos. Você pensa: nunca irão compreender. Ou talvez você as tenha prejudicado tanto, que teme que sejam capazes de chamar a polícia se você se aproximar delas.

Talvez existam algumas pessoas com quem, simplesmente, você não quer reparar os danos. Você foi magoado demais por elas e ainda sente essa dor. Não quer dar-lhes o prazer de ouvir você admitir que também as tenha prejudicado.

Se dentro de sua cabeça existem alguns desses pensamentos, sugerimos o seguinte: divida a lista de pessoas a quem tenha prejudicado em quatro listas e coloque cada lista em uma folha separadamente. A Primeira lista conterà os nomes das pessoas com quem você está disposto a reparar os danos imediatamente. Referiremo-nos a esta lista como “*Lista para Agora*”.

Na Segunda lista inclua os nomes daquelas pessoas com quem você sabe que irá reparar os danos mais cedo ou mais tarde. É possível que não o faça muito feliz a ideia de reparar os danos com elas, mas você sabe que faz sentido fazê-lo e que irá fazê-lo em um futuro próximo. A esta lista vamos chamá-la “*Lista para Depois*”.

A Terceira lista é a “*Lista do Talvez*”, e irá conter os nomes daquelas com quem você acha que talvez você seria capaz de reparar os danos, mas não tem certeza de que irá fazê-lo.

A Quarta lista é a “*Lista do Nunca*”, e irá conter os nomes daquelas pessoas com quem você sente que nunca poderá reparar os danos, não importando o que aconteça.

Ordene essas listas, colocando a Primeira Lista para cima e a Quarta Lista virada para baixo.

Você pode começar com o primeiro nome da Primeira Lista: procure essa pessoa e repare os danos com ela; prossiga com a seguinte pessoa na lista e continue assim até terminar a “*Lista para Agora*”.

Pensamos que, depois de terminar sua “*Lista para Agora*”, estará pronto para continuar com sua “*Lista para Depois*”; então, você pode começar a reparar os danos com as pessoas incluídas na Segunda Lista, começando pela primeira até chegar à última.

Após ter terminado a sua “*Lista para Depois*”, provavelmente você estará disposto a reparar os danos com todas as pessoas contidas na “*Lista do Talvez*”, uma por uma.

Estamos seguros que, quando tiver terminado a “*Lista do Talvez*”, irá ter a coragem e a compaixão necessárias para procurar e reparar os danos com aquelas pessoas com quem você pensou que nunca poderia fazê-lo.

Nós não somos os autores desta estratégia. Foi-nos oferecida pelos nossos padrinhos de Alcoólicos Anônimos quando fomos convidados a fazer os Passos Oitavo e Nono pela primeira vez. No início, cada um de nós disse ao seu padrinho: “*De maneira alguma poderei reparar os danos com algumas dessas pessoas*”. Nossos padrinhos nos sugeriram esta estratégia e nos disseram: “*Olha. Achamos que se você fizer assim, poderá ser capaz de reparar o dano com cada uma dessas pessoas*”. A verdade é que acertaram em 100 por cento.

Muitos ficam preocupados com os Passos Oitavo e Nono, ou tentam evitá-los completamente, porque não estão dispostos a reparar os danos com todos aqueles que ofenderam. Se retraem ao deparar com dois ou três nomes difíceis em suas listas.

No entanto, o **Livro Azul** não pede para reparar os danos com todas as pessoas ao mesmo tempo. Pode ser um processo gradual e constante, pelo qual você repara os danos com uma pessoa de cada vez. O **Livro Azul** tampouco diz que deve reparar o dano com aquelas pessoas que você mais odeia, ou com aqueles a quem ofendeu mais profundamente. Você tem a liberdade para começar com os nomes mais fáceis da sua lista e, gradualmente, ir chegando aos mais difíceis. Cada pessoa com quem você reparar os danos lhe dará a coragem e a compaixão necessárias para prosseguir com o

próximo nome da sua lista. Mas, se em algum momento lhe falta coragem ou compaixão para fazê-lo, peça ajuda e orientação ao seu Poder superior.

Ao ir reparando os danos e ao ver os benefícios resultantes, você irá ficando cada vez mais disposto a reparar os danos causados a todos aqueles que tenha ofendido.

## Reparando danos pessoalmente

O Nono Passo é onde realmente você repara os danos. O **Livro Azul** discute o Nono Passo a partir da sexta linha do **segundo parágrafo da página 105 (LB - 3º par. pág. 132)** até o final do **primeiro parágrafo da página 112 (LB - 3º par. pág. 141)**. A finalidade de reparar os danos é para ajudá-lo a se libertar do medo, da culpa e dos ressentimentos associados com aquelas pessoas a quem você tem ofendido ao longo dos anos.



Observe que o Livro Azul não diz: “*Repare os danos*”, simplesmente. Pensamos que é muito importante notar que o Nono Passo lhe pede para reparar os danos diretamente. Geralmente, isso significa reparar os danos pessoalmente – cara a cara.

Ouvimos a história de um indivíduo em A.A. que perguntou ao seu padrinho se poderia reparar os danos às pessoas pelo correio. Seu padrinho lhe disse: “*Sim, claro, se você as ofendeu pelo correio*”.

Você nunca poderá ter certeza de ter feito o seu melhor esforço na reparação dos danos causados a alguém, a menos que você o faça pessoalmente - cara a cara. O Nono Passo não funciona se você o fizer protocolarmente ou usando subterfúgios. Você precisa fazer o seu melhor e mais sincero esforço; de não fazê-lo assim, realmente não estará fazendo corretamente o Nono Passo.

Se você escreve uma carta a alguém, ou faz uma ligação telefônica, na sua mente irá ficar a dúvida sobre se você fez o melhor que pode. Talvez, na realidade você está tentando evitar ter que enfrentar essa pessoa íntegra e honestamente. Mas se você se sentar com ela, cara a cara, não existirá em você dúvida de como foi recebida a sua disposição para reparar o dano, desde que essa pessoa esteja na sua frente.

Claro que em algumas ocasiões poderá ser impossível se encontrar com alguém pessoalmente. É possível que resida a milhares de quilômetros de distância; ou que a única maneira de encontrar essa pessoa seja através do serviço de correios; ou, simplesmente a pessoa se recusa a falar com você. Quando não possa se encontrar pessoalmente com alguém, então, use o telefone ou escreva uma carta.

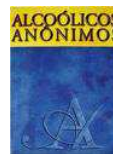
Mas gostaríamos de reiterar que irá se surpreender com os resultados oferecidos por uma reunião em pessoa. Acontece alguma coisa quando o contato é feito pessoalmente que propicia um ambiente de compaixão, benevolência e perdão. Muitas vezes acontece que quando alguém começa a fazer o Nono Passo e tentar reparar os danos a quem ofendeu, essa pessoa poderá lhe dizer: “*Sabe, já faz algum tempo eu também queria me encontrar com você. Eu também o/a ofendi e preciso me desculpar pelo que fiz*”. Às vezes, o resultado é uma boa amizade.

Este é um dos pontos-chave do Nono Passo - uma das coisas que a tornam tão maravilhoso: se você se aproxima de alguém para reparar os danos, mas essa pessoa não o aceita ou não quer ver você e o põe para fora da sua casa ou do seu escritório, por exemplo, você fez a sua parte. Você fez o possível para reparar o dano, então já não tem que continuar preocupado com essa pessoa. Se alguém não aceita você, isso é problema dessa pessoa, não seu. Você fez a tentativa de resolver a situação. Outra coisa maravilhosa: já não tem mais que temer essa pessoa. Depois de tudo, o pior que fez foi

recusar-se a falar com você. E se ela fez o pior, mas você fez o seu melhor, então não há nenhuma razão para temê-la, e o medo que estava associado a ela irá desaparecer.

## Pagando as suas dívidas

O primeiro parágrafo da página 107 (LB - 1º par. pág. 135). do Livro Azul trata especificamente sobre pagar os nossos credores. A palavra diretamente em *reparar diretamente* significa “*de forma aberta e honesta*”, mas também significa “*proporcional e equitativa*”. Você deve reparar o dano em proporção direta com o que você deve. Se você deve R\$ 1.000,00 a alguém, para reparar os danos com essa pessoa, precisa pagar os mil Reais e talvez até mesmo os juros; deixe a sua consciência decidir isso.



Parte do Nono Passo implica em procurar os seus credores e dizer-lhes: “*Eis o que lhe devo; quero fazer um acerto para pagar a minha dívida com você*”.

Muitos alcoólicos não alcançam ver o motivo ou a razão por que devem fazer isso. Mas há uma máxima espiritual que diz que a única maneira de se livrar da culpa e do remorso é fazendo uma restituição completa e equitativa. As pessoas acreditaram e seguiram esta máxima por mais de dois mil anos e, na atualidade, é tão acertada quanto antigamente.

A maioria de nós provavelmente gostaria de esperar para juntar todo o dinheiro que devemos a alguém para chegar em grande estilo, colocar uma pilha de notas sobre a mesa e dizer: “*Aqui está todo o seu maldito dinheiro*”. Mas vamos ser realistas; Você não vai fazer isso e claro, não tem o dinheiro para fazê-lo imediatamente após conseguir a sobriedade.

O Livro Azul não diz: “*Você tem que pagar cada centavo que deve a todas as pessoas, neste preciso instante*”. Isto provavelmente é impossível. No entanto, sim, deve estar disposto a pagar cada dívida num prazo razoável, e deve falar com o credor, dizendo-lhe: “*Vamos fazer um acerto para que eu lhe possa pagar essa dívida*”. Diga a cada credor qual é a sua situação econômica e quanto você pode pagar: vinte Reais por semana, cem Reais por mês ou o que for. Seja honesto e específico. Se alguém quer que pague mil Reais por mês e você sabe que será impossível fazê-lo, deve dizer-lhe isso sinceramente e dizer quanto lhe é possível pagar.

Se você deve dinheiro a alguém ou a alguma instituição, irão preferir receber uma quantia de dinheiro por semana ou por mês do que não recebe nada. Às vezes você vai se surpreender que, falando dessa forma, o credor mais insensível ficará feliz em conseguir este acerto com você. Talvez você se surpreenda com o quanto você vai se sentir bem ao começar a pagar as suas dívidas.

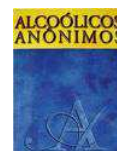
Uma das coisas maravilhosas desta parte do Nono Passo é que você não tem que esperar a terminar de pagar todas as suas dívidas antes de começar a se sentir melhor. Desde o momento em que começa a pagar aos seus credores, o medo e as dúvidas associados a eles desaparecerão. Você já não precisa se preocupar com a maneira de como entrar em contato com eles, porque você já falou e chegou a um acordo com eles.

Conhecemos um membro de Alcoólicos Anônimos chamado Dan que tem aproximadamente trinta anos de sobriedade. Dan mede apenas um metro e meio de altura, mas quando algum de nós lhe perguntava algum tempo atrás como ele se sentia, ele respondia: “*Eu me sinto como se medisse dois metros e meio. É a primeira vez na minha vida que não tenho dívidas com alguém por ter-lhe roubado algo no passado*”. Dan demorou vinte e nove anos para acabar de pagar as suas dívidas; mas o fez e se sente orgulhoso por tê-lo feito. Acreditamos que ele merece se sentir assim.

Não podemos lhe dizer o quão maravilhoso é poder andar por qualquer rua do mundo e não tem medo de encontrar-se com alguém a quem você deve dinheiro, ou que deseja cobrar-lhe satisfações, ou que está com raiva de você, ou quer mandar prendê-lo e dar-lhe uma surra.

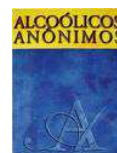
Assim é que, quando tenha reparado os danos, vai se sentir melhor com consigo mesmo, com relação a outros e no que respeita à sua vida. Mas isso não é a única razão por que você deve reparar os danos. Você o faz porque é correto fazê-lo. Mais ainda, você o faz porque deve fazê-lo, já que é uma parte vital do seu programa de recuperação. De fato, a questão não é que queira ou não reparar os danos. A pergunta é: “*Poderia encontrar a paz de espírito, a felicidade e manter-me sóbrio, se não reparasse os danos?*”. Acreditamos firmemente que a resposta seria que você não poderia encontrar.

O **Livro Azul** diz isso de uma maneira um pouco diferente nas quatro últimas linhas do **primeiro parágrafo da página 107 (LB - 1º par. pág. 135)**. Diz especificamente que temos a perder o medo dos credores se queremos ficar longe do álcool. Não diz: “*Seria uma boa ideia perder o medo dos credores*” ou “*Você realmente deveria perder o medo dos credores*”. O **Livro Azul** diz que temos que perder esse medo para ter certeza de manter-nos sóbrio.



## Quando não reparar os danos

Agora vamos dar uma olhada no **primeiro parágrafo da página 110 (LB - 2º par. pág. 138)**. Este é um ponto importante e refere-se à parte do Nono Passo que diz que você deve reparar diretamente a quantas pessoas lhe seja possível, o dano causado, exceto quando fazê-lo implique em prejuízo para elas ou para outras.



A verdade é que há ocasiões em que não poderá reparar os danos causados - talvez as pessoas com quem deva reparar os danos que já morreram. Em outros casos, ao tentar endireitar uma situação talvez provoque mais danos a pessoas que já prejudicou anteriormente. Então, precisará reparar o dano causado pela tentativa de reparar danos anteriores. Nenhum de nós tem o direito de limpar nossa consciência à custa de outra pessoa. Se a reparação de danos a certas pessoas lhes prejudicaria ou causaria mais danos do que benefícios então não o faça. Admita perante o seu Poder superior e perante você mesmo a natureza exata dos seus danos a essas pessoas, e deixe-as em paz.

No **primeiro parágrafo da página 112 (LB - 3º par. pág. 141)**, o **Livro Azul** explica que *pode haver alguns erros que nunca poderão ser totalmente reparados*. Em alguns casos, pode haver uma razão válida para propor ou evitar estas reparações. No entanto, o importante é que você esteja sinceramente disposto a reparar esses danos, mesmo que não seja possível fazê-lo. Você precisa dizer: “*Se pudesse fazer isso, eu certamente o faria*”. Se pode honestamente dizer isto, então você já fez sua parte e contribuiu com a sua mais boa vontade; não precisa mais se preocupar com a situação ou temer essa pessoa.



## Defrontar quem o/a tenha rejeitado

Achamos que quando você fizer a reparação dos danos, irá se surpreender ao descobrir a quantidade de pessoas que lhe permitirão entrar e falar com elas; acreditamos que se sentirá gratificado e satisfeito ao perceber quantas delas aceitarão seu pedido e suas justificativas. Algumas delas se comportarão de forma amigável. Se você defrontar as pessoas de maneira honesta e humilde, a maioria vai responder com aceitação e até boa vontade mesmo.

No entanto, algumas pessoas não o farão, e outras quantas nunca o farão. Algumas irão coloca-lo para fora do local - seus escritórios ou suas casas e se recusam a ter algo a ver com você. É importante que compreenda que *isso é problema dessas pessoas, não seu*.

Talvez sinta a tentação de enfrentar aqueles que o/a rejeitaram, implorando perdão. Mas não precisa fazer isso; na verdade, você não deve fazê-lo. O **Livro Azul** explica isso muito claramente a partir da 7ª linha do **primeiro parágrafo da página 112 (LB - 3º par. pág. 141)**; lá diz que *devemos ser sensatos, diplomáticos, atenciosos e humildes, sem sermos servis ou bajuladores*. Se alguém não aceita os reparos, pense: “*Eu fiz o melhor que pude; agora, posso seguir em frente*”. E você já não tem que preocupar nem ter medo dessa pessoa.

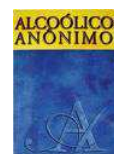


## **Alguém a quem não deve esquecer-se de fazer reparações**

A você mesmo/a. E a melhor coisa que pode fazer para reparar o dano consigo mesmo, é desfazendo-se do medo, da culpa, dos ressentimentos e da vergonha associados com o seu passado. Pode reparar os danos com você mesmo fazendo o Nono Passo de forma completa e sincera, e seguindo cuidadosamente os Passos seguintes.

## **As promessas do Livro Azul**

Antes de prosseguir para o Décimo Passo, queremos que revise o que fez desde o Primeiro até o Nono Passos. Gostaríamos que comece a fazer isto lendo uma passagem contida no **Livro Azul**. Ela está descrita no **segundo parágrafo da página 112 (LB - 4º par. pág. 141)**. É uma lista de promessas que o programa de Doze Passos, a Irmandade de A.A. e Bill W. lhe fazem. Por favor, leia essa lista agora.



Acreditamos que estas promessas serão cumpridas ao se relacionar a melhor com o seu Poder superior do Primeiro ao Terceiro Passos, ao relacionar-se melhor consigo mesmo do Quarto até o Sétimo Passos e relacionar-se melhor com os seus semelhantes fazendo os Passos Oitavo e Nono. O programa descrito desde o Primeiro até o Nono Passos é um projeto de vida que realmente funciona.

Se você fez os nove primeiros Passos de maneira completa e honesta, então cada uma dessas promessas será cumprida. Serão o resultado da sua dedicação, seu trabalho cuidadoso e o amor do seu Poder superior. Essas promessas nunca falham. Serão cumpridas sempre desde que você faça por merecê-las - não às vezes, ou na maioria das vezes, mas **sempre!** O **Livro Azul** lhe garante isso no **terceiro parágrafo da página 112 (LB - 1º par. pág. 1432)**. Nós também lhe garantimos.



# **Capítulo 18**

## **A dimensão espiritual**

No universo, tudo está crescendo ou morrendo. Algo está avançando, ou retrocedendo. Nada jamais permanece da mesma forma.

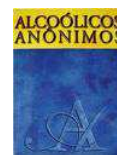
A maioria de nós pode ver como cresce uma muda de árvore plantada perto da nossa casa. Vai crescendo ano após ano, tornando-se mais bonita a cada vez, até que um dia para de crescer e, nesse dia, começa a morrer. Eventualmente, a árvore morre e se transforma em pó e terra, retornando à sua origem.

Ao fazer os nove primeiros Passos, você já conseguiu transformar a sua vida. Mas se tentar permanecer onde está, sem continuar a crescer, você vai começar a morrer - não fisicamente, mas emocional e espiritualmente. Depois de um tempo, irá escorregar e andar para trás e começará novamente a ter problemas com as pessoas. Isto causará conflitos na sua mente e, tanto os ressentimentos como o medo começam a aparecer de novo. Estes ressentimentos e o medo começarão a isolá-lo do seu Poder superior e, eventualmente, poderá começar a dizer para si mesmo que já pode retornar a beber (ou usar) sem perigo, o qual, se ele não for imediatamente descartado, com certeza lhe trará também a morte física.

Então, você precisa encontrar uma maneira de continuar a crescer. Os três últimos dos Doze Passos foram desenhados para ajudá-lo a continuar o seu crescimento espiritual.

## Toda uma vida de crescimento espiritual

No final do **primeiro parágrafo da página 55 (LB - 2º par. pág. 67)** do **Livro Azul**, Bill W. menciona “*uma quarta dimensão da existência*” que ele, junto com os outros primeiros membros de Alcoólicos Anônimos, descobriram através de suas experiências ou despertares espirituais. Uma vez que tenha feito desde o Primeiro até o Nono Passos, você se recuperou nas três primeiras dimensões – a emocional, a mental e a física. Agora você também pode começar a viver na quarta dimensão – a espiritual, se continua praticando o programa de Doze Passos. A maioria de nós jamais tinha experimentado isso, nem sequer tinha pensado na existência de tal dimensão. Antes que qualquer um de nós dois parasse de beber, jamais a houvéssemos sequer imaginado. Não sabíamos que podíamos viver sem ter medo. E não sabíamos que podíamos viver sem magoar os outros. Em vez disso, agora, não somente vemos claramente esta dimensão, mas vivemos nela. E o resultado é indescritivelmente maravilhoso. Precisa senti-la e experimentá-la para saber o que é isso. Nós já a conhecemos, sentimos e experimentamos – também queremos que isso aconteça com você. Fazer desde o Décimo até o Décimo Segundo Passos irá permitir que você viva tal experiência.



Alguns dizem que os três últimos Passo do programa são “*Passos de manutenção*”. Isto significa que o Décimo o Décimo Primeiro bem como o Décimo Segundo Passos, evitam que você escorregue para velhas e destrutivas de maneiras de pensar, agir e de viver. Concordamos que este é um dos propósitos dos três últimos Passos, mas não concordamos com o termo “*Passos de manutenção*”.

Não achamos que você possa simplesmente apenas manter algo. Você precisa crescer ou do contrário, irá retroceder. Os Passos Décimo, Décimo Primeiro bem como o Décimo Segundo irão ajudá-lo a continuar a crescer espiritualmente e emocionalmente. Claro, eles irão ajuda-lo a evitar que escorregue e volte para trás, mas também vão ajuda-lo a continuar em frente. Você pode usá-los para avançar e crescer pelo resto da sua vida.

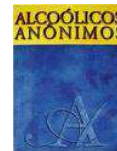
Vamos dar uma olhada à descrição que o **Livro Azul** faz do Décimo Passo lendo os parágrafos **do início do quarto, na página 112 (LB - 2º par. pág. 142), até o final segundo, na página 113 (LB - 2º par. pág. 143)**. No Décimo Passo, você continua fazendo o seu inventário pessoal e prontamente admite os seus erros na medida em que os vai reconhecendo. Também continua a crescer eficazmente na compreensão e no espírito. Você não pratica o Décimo Passo por um dia, uma semana ou uma década. Você irá fazê-lo pelo resto da sua vida. Praticar o Décimo Passo significa praticar de forma contínua os Passos Quarto e Nono - diariamente.





Notamos que algumas pessoas tendem a minimizar o Décimo Passo e tentam reduzi-lo ou simplificá-lo. Achem que isso apenas significa que se você machucou alguém durante o dia, terá que reparar os danos e pronto. Mas o **Livro Azul** mostra que o Décimo Passo significa muito mais do que isso. O Décimo Passo envolve a totalidade dos seis Passos imediatamente anteriores (a partir do Quarto até o Nono) - e isso significa não apenas reparar os danos, mas também viver a vida do Espírito.

De acordo com o **Livro Azul**, o Décimo Passo alerta para a necessidade de continuar a vigilância sobre o egoísmo, a desonestidade, os ressentimentos e o medo (Quarto Passo). Quando eles reaparecem, pedimos a Deus que nos livres deles (Sexto e Sétimo Passos) e analisamos imediatamente a sua relação com alguém (Oitavo e Nono Passos). Deve perguntar diariamente ao seu Poder superior qual é a melhor maneira de realizar a vontade dele - não a sua. Como diz o **Livro Azul** na última linha do **segundo parágrafo da página 113 (LB - 2º par. pág. 143)** “*Este é o uso correto da vontade*”.



## E a sanidade voltou

Tudo isso compreende algo muito maior do que apenas admitir que você tenha errado e, em seguida, reparado os danos. Tudo isso significa evoluir dentro de uma quarta dimensão da vida - a dimensão do Espírito. Talvez mais do que tudo, isso significa saúde mental, já que a esta altura - tendo feito desde o Primeiro ao Décimo Passos, a sua sanidade terá voltado. Você já não tem mais interesse em beber álcool (ou usar outras substâncias).

Ao continuar praticando o Décimo Passo na sua vida, você vai ver seus defeitos tornarem-se cada vez menores. A sua relação com Deus - como você O conceba, será cada vez melhor. E assim será a relação com os seus semelhantes e consigo mesmo. E, finalmente, terá assumido a responsabilidade pelo seu próprio comportamento - você irá controlar a sua vida.

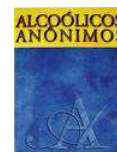
Como resultado da prática dos Doze Passos, agora sabemos que somos responsáveis por aquilo que decidimos ou fazemos e pelo estado em que nos sentimos. Antes de começar a praticar os Passos, especialmente o Décimo, não sabíamos disso - apenas reagíamos perante as coisas e as pessoas. Atualmente, sabemos o que fazer antes de apenas reagir. Sabemos como parar de culpar os outros.

Atualmente, quando complicamos a nossa vida, isso é por culpa nossa e de mais ninguém. De vez em quando nos enrolamos ficamos com raiva e medo, mas quando isso acontece, sabemos exatamente que estamos fazendo e que estamos fazendo isso por escolha própria. Isso, claro, deixa de ser divertido e em pouco tempo retornamos ao nosso ponto de equilíbrio.

## Ainda mais promessas

No capítulo anterior salientamos as promessas que o Livro Azul faz no **segundo parágrafo da página 112 (LB - 4º par. pág. 141)** e também explicamos como essas promessas serão realizadas desde que trabalhe para conseguir isso.

Pois bem, apenas três parágrafos adiante, no **primeiro parágrafo da página 113 (LB - 1º par. pág. 143)** o **Livro Azul** faz outras quantas promessas. Contanto que mantenha uma boa condição espiritual e continue praticando o Décimo Passo de maneira regular e honestamente, cada uma dessas promessas também será realizada. Assim tem sido para nós.





Quando começamos a nos recuperar e praticar os Doze Passos, algo estranho aconteceu. Seguimos cuidadosamente o **Livro Azul** e fizemos os Passos da melhor forma que pudemos quando, em algum momento, entre as **páginas 87 e 113 (LB - pág. 109 e 143)**, a nossa obsessão pela bebida desapareceu. Acreditamos que o nosso Poder superior nós libertou daquela urgência e dessa obsessão. Já lhe dissemos anteriormente que, para poder se recuperar, precisa encontrar um Poder superior a você mesmo que resolva o seu problema com o álcool (ou de outras substâncias) - não que o ajude a resolvê-lo ou que o capacite para resolvê-lo - *mas que resolva o seu problema*. Em algum ponto, enquanto estávamos trabalhando os Doze Passos, o nosso Poder superior resolveu o nosso problema ao removê-lo partir das nossas mentes. Nossa obsessão pelo álcool cessou. Tínhamos de volta a nossa sanidade.

Somente um Poder superior a nós mesmos pôde remover a nossa obsessão pelo álcool. Se tivéssemos que combater essa obsessão, dia após dia, iríamos acabar fazendo exatamente o que costumávamos fazer durante muitos anos - embebedar-nos. Mas, graças a Deus, não temos que lutar contra essa obsessão, já que o nosso Poder superior a removeu e a substituiu por algo muito melhor do que o álcool jamais tenha sido. Este é o verdadeiro milagre que este programa nos deu no livro "*Alcoólicos Anônimos*", ou, **Livro Azul**.

## Capítulo 19

### Oração e meditação

Depois de ter praticado o Décimo Passo durante algum tempo, e de que todas as promessas do **Livro Azul** tenham-se realizado na sua vida, você poder pensar com seus botões: não há nenhuma maneira de que as coisas fiquem melhores do que estão agora. Se você se descuidar, realmente começará a acreditar nisso e deixará de crescer espiritualmente. O fato é que as coisas podem e vão melhorar ainda mais, contanto que você continue se esforçando e praticando o programa de Doze Passos.

Fascinam-nos as **páginas 112 e 113 do Livro Azul**. Se você é como a maioria dos alcoólicos (ou adictos a outras substâncias), quando tomou conhecimento do **Livro Azul**, o álcool (ou outras adicções) e sua obsessão por ele, já fazia tempo que lhe tinha(m) retirado a sanidade. E, então, nessas páginas página, irá ver como foi possível recuperar a sanidade e o domínio da sua vida.

Agora que você já recuperou a sua vontade e a sua sanidade, não pode deter-se no Décimo Passo. Se em cada ser humano habita um Poder superior que tem todo o poder e toda a sabedoria, é razoável acreditar que dentro de cada um de nós há todo o poder e toda a sabedoria que precisamos para lidar com qualquer situação. Se você sabe como fazer contato com a sabedoria e o poder de Deus, tal como você o concebe, então será capaz de enfrentar quaisquer circunstâncias que se apresentem.

Acontece que não há uma, mas duas maneiras de fazer contato com essa sabedoria e com esse poder: através da oração e da meditação. Ao ler sobre a importância da oração e da meditação, a muitos de nós nos deu um branco no início, ou respondemos com um grande ponto de interrogação. Ou talvez lembramos da oração que empregávamos uma e outra vez quando bebíamos (ou usávamos): "*Deus, me tire dessa maldita confusão e eu juro que nunca vou voltar fazê-lo!*". Esta é a oração típica do alcoólico. Na verdade, este era mais ou menos o tamanho da nossa vida de oração antes de chegar a Alcoólicos Anônimos. Quanto à meditação, não sabíamos nada de nada.

Antes de iniciar a prática dos Doze Passos, nunca usamos oração como um meio para acolher a vontade de Deus nas nossas vidas. Nunca nos ocorreu sequer receber essa vontade e realizá-la.

Nossa ideia de oração era nos aproximar de Deus com a nossa lista de pedidos miseráveis. Pedimos isto ou aquilo, tentando moldar a vontade de Deus à nossa.

Isto não era uma vida de oração muito saudável e como resultado, tivemos muitos problemas com a oração ao chegar em A.A.: fazíamos perguntas tais como: “*E o como sabe o meu Poder superior o que eu quero?*”. Aprendemos que ao nosso Poder superior não lhe interessa o que queremos, mas sabe exatamente o que cada um de nós necessita. E, desde que começamos a praticar os Doze Passos, esse Poder nos tem dado muito mais do que jamais pudéssemos ter imaginado.

Se na nossa “*vida ativa*” tivéssemos feito a lista de nossos miseráveis pedidos e todos tivessem sido atendidos, nem em sonho poderiam ser comparados com o que o nosso Poder superior tem dado a nós realmente. Aprendemos que não precisamos dar esse poder a uma lista de nossos miseráveis pedidos; tudo o que precisamos fazer é rezar pela vontade e direção do nosso Poder superior.

E é precisamente sobre isso que trata o Décimo Primeiro Passo. Diz-nos que procuremos, através da oração e da meditação, melhorar o nosso contato consciente com Deus, tal como O concebemos, pedindo apenas o conhecimento da Sua vontade e forças para realizar essa vontade

## O plano de oração do Livro Azul

Para alguém que não teve muita experiência com a oração e nenhum com a meditação, isto pode parecer muito difícil de entender e ainda mais difícil de colocar em prática no início. Então, vamos ver que o **Livro Azul** tem a dizer sobre a oração e meditação.

As instruções para praticar o Décimo Primeiro Passo começam no início do **segundo parágrafo da página 114** e continuam até o final **segundo parágrafo da página 116**. Agora é uma boa hora para reler estas páginas, para que se mantenham frescas na nossa memória quando falemos sobre elas. Devemos lembrar que estas páginas foram escritas por um homem que não era um gigante espiritual; não era um ministro religioso, nem filósofo, nem especialista em religiões, mas um alcoólico, um corretor e especulador da bolsa de valores que tinha conseguido a sobriedade faziam apenas três anos e meio. E lá estava ele, lutando com uma enorme responsabilidade, enquanto tentava escrever algo para os seus companheiros alcoólicos, muitos dos quais espiritualmente falidos.

Assim, pois, Bill W. não era um especialista em oração ou meditação e, na verdade, estamos satisfeitos que não tenha sido. Muitos teólogos e outros especialistas falam acima da compreensão das pessoas e, especialmente, daqueles que estão espiritualmente quebrados. Mas Bill W. não faz assim. Ele diz o básico e escreve de forma simples e direta.

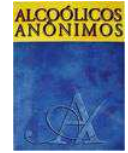
Estas são algumas das páginas mais surpreendentes que nos oferece o **Livro Azul**. Existem centenas de livros sobre oração e provavelmente outros tantos sobre meditação, mas este homem, este simples corretor da bolsa, não escreve um livro, ou mesmo um capítulo inteiro, mas um pouco menos de três páginas sobre oração e meditação e nessas poucas páginas, exhibe um plano abrangente que permitiu a alguns milhões de alcoólicos levar uma vida espiritual.

Bill W. faz isso de uma forma artística e muito bonita. Ele era um vendedor e o fazia muito bem. Desde que sabia muito pouco em relação à meditação e à oração, não tentou nos ensinar - graças a Deus. Pelo contrário, nos deu algumas sugestões muito valiosas, bem como um plano de ação diário. Agora gostaríamos de estudar estas páginas com você para ver como funciona este plano.

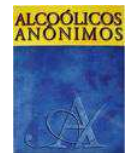
## Aprendendo a orar e a meditar

Já dissemos que se você aprende a orar e a meditar corretamente, poderá fazer contato com todo o poder e a sabedoria que emanam de um Poder superior. Essa sabedoria e esse poder podem ser a fonte interna da sua força e com essa força pode transportá-lo a outra dimensão da vida, (que o **Livro Azul** chama *quarta dimensão*) e agir dependendo da vontade e do poder de Deus e não dos seus próprios.

O **Livro Azul** não ensina como orar ou meditar. Em vez disso, dá-lhe uma maneira de aprender por você mesmo. Se seguir as dicas e exercícios diários do Livro Azul descritos nas **páginas 114 a 116**, dia após dia, depois de um dia, no futuro, terá aprendido por você mesmo o que é a oração e a meditação.



A primeira sugestão começa no início do **terceiro parágrafo da página 114 (LB - 3º par. pág. 144)** e trata do que você pode fazer à noite, antes de ir dormir. O **quarto parágrafo, na mesma página (LB - 1º par. pág. 145)**, fala sobre o que fazer quando acordar. O **primeiro parágrafo da página 115 (LB - 2º par. pág. 145)** lhe diz o que pode fazer quando for confrontado com a indecisão. Os **três parágrafos seguintes, nas páginas 115 e 116 (LB - pág. 146 e 147)** mostram como e por que pedir, e oferecem algumas sugestões e conselhos práticos.



Se você usar as sugestões dessas três páginas na sua vida para orar e meditar diariamente, em pouco tempo poderá ver a direção de um Poder superior em você e eventualmente irá desenvolver um sexto sentido para reconhecer essa direção na sua vida.

Isto pode soar idealista e místico, mas é absolutamente exato. Na verdade, nunca soubemos que estas sugestões para orar e meditar tenham falhado para alguém que as plique sinceramente.

## Aprendendo a chegar ao pensamento, à resposta e à decisão corretos

Gostaríamos de compartilhar com você algumas das coisas que nos aconteceram ao longo dos anos, como resultado de seguir as sugestões do Livro Azul a respeito da oração e da meditação.

- Aprendemos a nos soltar, relaxar e levar as coisas com calma.
- Aprendemos a ser cuidadosos com o nosso Poder superior.
- Aprendemos que este Poder tem todo o conhecimento e todo o poder, e milhares de respostas para cada pergunta que qualquer um de nós possa fazer. Que quando temos uma pergunta que precisa de uma resposta ou um problema que exige uma solução, simplesmente os colocamos aos cuidados deste Poder e relaxamos. Não temos de sair com uma resposta imediata por nossa própria conta. Relaxamos, nos acalmamos e em breve a resposta correta nos chegará. Às vezes vem de dentro. Outras, encontramos-la em outras pessoas - mas a resposta (correta), sempre chega.

Somos mais reflexivos do que costumávamos ser. Percebemos que o nosso Poder superior fala através de outras pessoas. Na verdade, o nosso Poder superior fala através de todas as pessoas. Quando recém chegamos em A.A., somente prestávamos atenção em determinadas pessoas. Hoje percebemos que o nosso Poder superior não fala somente através dos “*mais preparados*” ou “*os mais bem sucedidos*”. Tentamos ser abertos e ouvir todo mundo.

Mencionamos que aprendemos relaxar e a ir com calma. Isso não significa que tenhamos que esvaziar a nossa mente de todo pensamento. O que queremos dizer é que pedimos ao nosso Poder superior o pensamento, a resposta ou decisão correta.

Então continuamos com as nossas coisas e isso libera nossas mentes de procurar essa resposta, pensamento ou decisão correta, sozinhas. Isso também nos permite focar em outras coisas, e ao mesmo tempo dar a oportunidade ao nosso Poder superior de responder-nos, já que agora a nossa mente está ocupada com outras ideias, em vez de estar inteiramente fixa em tal questão ou tal problema. Em vez de ficar lutando com algo, dificultando o processo pelas frequências externas, paramos de lutar e permitimos que o nosso Poder superior nós responda.

É surpreendente para nós como isso funciona. E realmente funciona. Se você concentrar sua mente em outro ponto, a resposta, o pensamento ou a decisão correta irão vir. Mas enquanto você sozinho estiver brigando para alcançar a resposta, seu Poder superior não poderá entrar na sua cabeça, porque ela estará completamente obstruída tentando obter esta resposta por você mesmo.

## **Aprendendo a empregar a inspiração**

Queremos mencionar também a inspiração e os pressentimentos. Todos nós já tivemos pressentimentos e todos sabemos que não podemos deixar nossas vidas ser governadas por eles, já que aparentemente vêm esporadicamente e somente quando eles querem.

Embora não possa controlá-los, a inspiração e os pressentimentos podem tornar-se partes de sua mente como diz no **primeiro parágrafo da página 115** do Livro Azul. E ao praticar a oração e a meditação na sua vida diária, a inspiração se tornará cada vez mais uma parte natural do seu pensamento.

Talvez algo do que falamos neste capítulo seja difícil de fazer, especialmente no início. As sugestões do **Livro Azul** naquilo que se refere à oração e à meditação, dependem muito da prática que você adote desde o início para alcançar uma boa familiaridade com elas. Mas você pode consegui-lo, mesmo tendo sido o alcoólico mais desastrado que já existiu.

Um dia nós estivemos completamente perdidos na vida. Agora, no entanto, percebemos que a única coisa que precisamos hoje, amanhã e nos dias seguintes são as indicações de um Poder superior e a força para realizá-las. Isto é, acima de tudo, o que aprendemos do Décimo Primeiro Passo.

# **Capítulo 20**

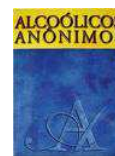
## **Uma visão do despertar**

Chegamos ao Décimo Segundo Passo, o Capítulo 7 do **Livro Azul** e último capítulo deste livro. Quando tenha praticado diligentemente o programa, tal como descrito aqui, você já terá percorrido com sucesso os primeiros onze Passos e a maior da promessa do Livro Azul terá sido cumprida na sua vida: Terá obtido um despertar espiritual.

O Décimo Segundo Passo começa com estas palavras: *“Tendo experimentado um espiritual despertar...”* Isto está declarado, não como uma esperança ou um desejo, mas como um fato. O Décimo Segundo Passo começa prometendo-lhe que, se você aplicar na sua vida os onze Passos anteriores e se você usar conjunto de instrumentos de espirituais simples que o **Livro Azul** lhe oferece, você terá um despertar espiritual. Não que *“poderá tê-lo”* nem que *“deveria tê-lo”* ou que *“você provavelmente o terá”* - mas que você o terá.

## **Características de um despertar espiritual**

O que é exatamente um despertar espiritual? Em conformidade com o **primeiro parágrafo do Apêndice II na página 210 (LB - pág. 269)**, do Livro Azul, é “a mudança de personalidade necessária para efetuar a recuperação do alcoolismo”.



No livro *Doze Passos e Doze Tradições*, Bill W. diz que há tantos tipos de despertares espirituais como pessoas em Alcoólicos Anônimos, mas que todos os despertares têm certas coisas em comum.

Primeiro, pode ver e sentir coisas que você não podia ver nem sentir antes. Por exemplo, hoje, nos sentimos amor por nossos semelhantes. Antes de conhecer os Doze Passos, não sabíamos o que era amor. Tínhamos feito uma mistura com o sexo, o amor, a atração e os costumes. Hoje entendemos que é o amor: é compaixão, paciência, tolerância, boa vontade e compreensão. Amor é querer que os outros tenham o que você tem.

Depois de obter um despertar espiritual, irá saber coisas que antes nunca soube. Hoje, nós sabemos que o nosso Poder superior é bom e amoroso, e que esse Poder ser está pronto para ajudar qualquer ser humano em qualquer parte do mundo. Tudo o que alguém tem que fazer é estar disposto a remover a vontade própria e voltar-se para Deus, como cada um O concebia, em busca de conhecimento e do poder. Antes, o que já conhecíamos de Deus eram as brasas sulfurosas do inferno.

Depois de obter um despertar espiritual, poderá fazer coisas que você nunca antes pôde fazer. Poderá viver e conviver com os seus semelhantes. Poderá se relacionar com eles, como seus iguais, sem ressentimentos, sem medo, sem culpa, sem remorso. Poderá viver a sua vida com serenidade e com paz de espírito, ao invés de inquietação, irritabilidade e descontentamento. E o mais importante: você pode se manter sóbrio. Como resultado dos Doze Passos e do amor do nosso Poder superior, nós conseguimos fazer tudo isso.

Assim é que, de acordo com o critério do **Livro Azul**, com certeza, nós obtivemos um despertar espiritual. Quando tenha feito completamente e com honestidade os onze Primeiros Passos, sem dúvida, você também vai obter o seu próprio despertar.

## **Compartilhando sua recuperação com outros**

O que se supõe que você deve fazer quando obteve um despertar espiritual? O Livro Azul responde a esta pergunta no Décimo Segundo Passo, onde diz: “*Tendo experimentado um despertar espiritual graças a estes Passos, procuramos transmitir esta mensagem aos alcoólicos e praticar estes princípios em todas as nossas atividades*”.

Qual é essa mensagem que você deve levar ao alcoólico que ainda sofre? Você obteve um despertar espiritual como resultado da prática destes Passos. Esta é a única verdadeira mensagem que temos para oferecer a alguém. É a mensagem central do livro que você está lendo neste momento. Por que você tem que levar esta mensagem a outros alcoólicos? Porque você é um especialista na doença da qual se recuperou. Ninguém sabe realmente como é ser um alcoólico, exceto um alcoólico. Ninguém sabe mais sobre a recuperação do alcoolismo do que um alcoólico que se recuperou. E um alcoólico recuperado tem uma mensagem de esperança para outros alcoólicos que ninguém mais tem.

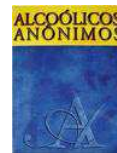
Na verdade, tudo o que você é e o que você faz como uma pessoa recuperada pode levar luz e esperança e talvez até mesmo a recuperação a outro alcoólico (ou adicto) quem ainda bebe (ou quem ainda está ativo da sua adicção).

Nosso Poder superior (nós o chamamos Deus) trabalhou sempre com as pessoas, através de outras pessoas. Deus raramente fala com alguém pessoalmente, de forma individual. O que Deus

geralmente faz é trabalhar através das pessoas. Nós levamos a mensagem que Deus quer que seja levada aos alcoólicos. Ao fazer isso, temos a oportunidade de evitar a morte por alcoolismo de inúmeras pessoas.

O Capítulo 7 do Livro Azul, “*Trabalhando Com os Outros*”, lhe diz exatamente como levar esta mensagem aos outras pessoas e oferece instruções claras e específicas sobre o que fazer e o que não fazer. Quando você leia e releia o Capítulo 7, esperamos que leve a sério o que é dito ali e que você siga as suas instruções e sugestões.

A parte final do Décimo Segundo Passo é: “*praticar estes princípios em todas as nossas atividades*”. Acreditamos que “*estes princípios*” são nada mais do que os Doze Passos. A penúltima frase do **primeiro parágrafo da página 89 do Livro Azul** – após o enunciado dos Passos, nos diz: “*Os princípios acima descritos são guias para o nosso progresso*”. Veja os “*princípios acima descritos*” – isto é, os Doze Passos, nas **páginas 88 e 89 (LB - pág. 110 e 111) do Livro Azul**.



## Algumas palavras finais

Finalmente, gostaríamos de deixar-lhe algumas reflexões sobre os Doze Passos. Primeiro, tenha em mente que ninguém, absolutamente ninguém, foi capaz de manter uma ligação perfeita e constante com os Doze Passos e os princípios espirituais apresentados no **Livro Azul**. Todos nós somos seres humanos imperfeitos e às vezes falhamos, ou não alcançamos totalmente os nossos objetivos. Bill W. sabia disso e, especificamente, no **Livro Azul** nos previne contra o desânimo. Os Doze Passos são para guiar-nos e não para nos exigir uma perfeita obediência, ao cem por cento.

Se pudéssemos praticar os Doze Passos em todas as nossas atividades, a qualquer momento e em qualquer lugar, poderíamos ter serenidade, felicidade e paz de espírito vinte quatro horas por dia. Praticá-los o tempo todo é provavelmente impossível, mas esta é uma meta pela que vale a pena lutar.

Buscamos um progresso espiritual, não uma perfeição espiritual. Não somos perfeitos, nem chegaremos a sê-lo e não deveríamos esperar isso de nós mesmos. O que conta é a honestidade, a sinceridade, o esforço e uma disposição genuína para mudar.

Tudo isto depende unicamente de você. O **Livro Azul** lhe disponibiliza todas as ferramentas necessárias – e as instruções para usá-las, para que você possa colocar o máximo da sua capacidade na prática do programa de recuperação oferecido no livro. Ninguém pode praticar os princípios contidos no programa em seu lugar. Você mesmo tem que fazê-lo.

O **Livro Azul** diz que oferece apenas sugestões. Percebemos que cada um de nós sabe tão somente um pouco. Seu Poder superior constantemente lhe irá revelando mais, na medida em que continue a praticar os Doze Passos.

Abandone-se a Deus, tal como O conceba - isto você o faz no Primeiro, Segundo e Terceiro Passos. Admita as suas falhas perante Deus e seus semelhantes - isto você faz no Quarto, Quinto, Sexto e Sétimo Passos. Livre-se do fardo do seu passado - isto você o faz no Oitavo e Nono Passos. Dê de graça o que você recebeu de graça - isto você o faz no Décimo, Décimo Primeiro e Decimo Segundo Passos.

Junte-se a nós.

Estaremos com você na Irmandade do Espírito.

Deus o/a guarde e abençoe.