



QUINTO PASSO.

Admitimos perante Deus, perante nós mesmos e perante outro ser humano, a natureza exata de nossas falhas.

Por: Emílio M.

01. O que e como entendi e tentei praticar o Quinto Passo de A.A., em meu nome e não no da Irmandade. (Enumero os parágrafos para facilitar os debates nos Seminários).

02. Só auto-análise não resolve. Preciso aliviar o peso. Se revelar aquilo que sinto, o que revelo me libertará. Devo falar sobre meus defeitos, meus erros, meus segredos, e mazelas. Preciso sair da defensiva. Cessar de culpar os outros. Não obterei resultados, confessando os defeitos e máculas alheias. Fui invadido pela enchente do alcoolismo com suas exigências, nefastas e desastrosas conseqüências. O Quinto Passo visa uma faxina ampla, geral e irrestrita de toda minha vida passada. Devo também revelar qualidades e virtudes para manter minha auto - estima. Assim fica muito mais fácil para seguir em frente.

Um veterano da guerra do Vietnã, quando soube que trabalhar o Quarto e Quinto Passo não era lá muito fácil disse: “Pode ser difícil para vocês, mas não para mim que enfrentei aquela deplorável e sangrenta guerra. Farei esta tarefa com a maior facilidade”. Pois bem, ele não chegou nem na metade desta empreitada, quando começou a esbravejar, a rebelar-se, até que em dado momento bradou: “Por favor, me mandem de volta para o Vietnã. Lá foi mais fácil”.

Conclui que ele chegou neste estado de desespero, porque a guerra lá era contra os outros e, aqui ele entrou em estado de beligerância pois só escrevia aspectos negativos de sua vida, se ele tivesse escrito também pontos positivos conseguiria manter o equilíbrio e a auto – estima e concluiria aquilo que todos somos capazes de fazer.

“Depois de termos feito o nosso inventário pessoal, que fazemos com ele? Temos estado a esforçar-nos por adquirir uma nova atitude, uma nova relação com o nosso Criador e por descobrir os obstáculos no nosso caminho.

...Talvez isto seja difícil, especialmente falar dos nossos defeitos com outra pessoa. Achamos que já fizemos bastante ao admiti-los a nós próprios. Mas temos dúvidas acerca disso. Na prática, esta auto-avaliação feita apenas por nós não é suficiente.... Teremos mais facilidade em falar de nós mesmos com outra pessoa quando descobirmos fortes razões para o fazer. E a melhor razão é que, se omitirmos este passo vital, podemos não resolver o problema da bebida. Vezes sem conta, os recém-chegados têm tentado guardar para si próprios certos fatos das suas vidas. Para evitar esta experiência de humildade, recorreram a métodos mais fáceis. Quase invariavelmente acabaram por se embebedar. Como tinham sido persistentes com o resto do programa, perguntavam-se por que tinham recaído. A razão, segundo nós, é que nunca acabaram a sua limpeza interior. Com efeito, fizeram o inventário, mas guardaram para si algumas das piores coisas da sua vida. Eles só julgaram que se tinham desfeito do seu egoísmo e medo; só julgaram que se tinham tornado humildes. Mas não tinham aprendido suficiente humildade, coragem e honestidade, no sentido em que achamos necessário, até terem contado a outra pessoa toda a história da sua vida.

Mais do que a maioria das pessoas, o alcoólico leva uma vida dupla. Tem muito de ator. Para o mundo exterior ele apresenta a sua personagem teatral. É a que ele gosta que os outros vejam. Quer gozar de uma certa reputação, embora saiba no seu íntimo que não a merece. Esta incongruência agrava-se por coisas que ele faz com as bebedeiras. Quando volta a si, revolta-se com certos episódios dos quais mal se lembra. Estas recordações são um pesadelo. Ele treme só de pensar que alguém o possa ter visto. Na medida do possível, tenta enterrar estas lembranças no mais fundo de si mesmo. Espera que nunca venham à luz do dia. Vive num medo e tensão permanentes, o que faz com que beba ainda mais. Em geral, os psicólogos estão de acordo conosco neste aspecto. Gastamos milhares de reais em consultas. São poucos os casos que conhecemos em que demos uma verdadeira oportunidade a estes médicos. Raramente lhes dissemos toda a verdade ou seguimos os seus conselhos. Do mesmo modo que nos recusávamos a ser honestos com estes homens compreensivos, também não éramos honestos com ninguém. Não é de admirar que os médicos tenham uma má opinião dos alcoólicos e das suas hipóteses de recuperação! Temos de ser inteiramente honestos com alguém, se esperamos viver felizes neste mundo por muito tempo. Naturalmente e com razão, pensamos bem antes de escolher a pessoa ou pessoas com quem decidimos fazer este passo íntimo e confidencial.

Uma vez escolhida a pessoa que irá ouvir a nossa história, não perdemos tempo. Temos um inventário escrito e estamos preparados para uma longa conversa. Explicamos ao nosso confidente o que nos propomos fazer e a razão de o fazê-lo. Ele deve compreender que estamos empenhados num assunto que é de vida ou de morte. A maioria das pessoas que abordamos desta maneira ficará contente por querer ajudar e sentir-se-á honrada com a nossa confiança.

Colocamos nosso orgulho de lado, metemos mãos à obra, revelando cada aspecto tortuoso de caráter e pondo à luz todos os recantos obscuros do nosso passado. Uma vez feito este passo sem nada omitir, sentimos uma grande alegria. Podemos olhar o mundo de frente. Podemos estar sozinhos perfeitamente tranqüilos e em paz. Os nossos medos desaparecem. Começamos a sentir a proximidade do nosso Criador. Até aí podíamos ter tido crenças espirituais, mas agora começamos a viver uma experiência espiritual. O sentimento de que o nosso problema de álcool desapareceu surgirá com frequência e intensidade. Sentimos que estamos na grande Estrada, caminhando de mãos dadas com o Espírito do Universo”.

03. “Poucas atitudes atrapalhadas causaram mais problemas do que recusar-se à prática do Quinto Passo. Algumas pessoas são incapazes de permanecer sóbrias, outras recairão periodicamente enquanto não fizerem uma verdadeira ‘limpeza de casa’. Até os veteranos em A.A., sóbrios há anos, freqüentemente pagam caro por haver praticado este passo superficialmente”.

04. A prática do Programa requer: boa vontade, mente aberta, honestidade, humildade e disposição. Para exercitar o Quinto Passo, preciso de autodeterminação, ‘força de vontade’, coragem e prudência para escolher o melhor momento.

Procuro um padrinho da minha confiança. (“Dá-te Bem Com Muitos, Mas Escolhe Como Conselheiro Um Entre Mil”). Se for um AA, ele deverá ter feito seu próprio Quarto e Quinto Passos. Também posso escolher um médico, psicólogo, assistente social ou um clérigo, independente da denominação religiosa, mas que entenda a proposição deste Passo. Convém dar-lhe o livro Os Doze Passos, caso não os conheça. É recomendável, apadrinhar pessoas do mesmo sexo mas, não obrigatoriamente. Na condição de padrinho de Quinto Passo, jamaiz poderei revelar nenhuma das confidencias para quem quer que seja. Preciso levá-las para a sepultura.

“Quando pedimos orientação a um amigo em AA, não deveríamos deixar de lhe lembrar nossa necessidade de completo sigilo. A comunicação íntima é normalmente tão livre e fácil entre nós que um AA ao orientar, pode algumas vezes esquecer, quando esperamos que ele guarde segredo. A santidade protetora dessas relações humanas que tantas curas faz, nunca deveria ser violada. Essas comunicações privilegiadas tem vantagens incalculáveis. Encontramos nelas a perfeita oportunidade de ser totalmente honestos. Não temos que pensar no possibilidade de prejudicar outras pessoas, nem precisamos temer o ridículo ou a condenação. Aqui também temos a melhor oportunidade possível de identificar a auto-ilusão”.

05. Com o Quarto Passo escrito e revisado, marco com o padrinho, dia e hora mais apropriados, para não interromper a exposição. Convém que seja feita num mesmo dia. A minha experiência e a de outros companheiros comprovam isto. Pois, fazer o Quinto Passo fracionado seria como cortar o rabo de um cachorro de centímetro em centímetro, em semanas alternadas. É mais sofrido. Cortando o rabo na altura certa dói uma única vez..

Já ouvi companheiros afirmarem que o receptor deste Passo deve restringir-se a ouvir sem dar retorno. Respeito, mas discordo. Devo dar retornos embasados na minha experiência, porém sem nunca exercer o papel de conselheiro, como um desacreditado professor ou pretendo dono da verdade. Retornar, desde que não complique a situação é recomendável. Se não souber dar um retorno adequado, é melhor calar-me. Para ilustrar comento um fato triste: Um companheiro era compulsivo sexual. Relatou isto ao padrinho. Até aí tudo bem. Mas, agora surge o absurdo. O afiliado recebeu a seguinte recomendação: “Freqüente prostíbulos, o mais que puder, até você esgotar toda a energia sexual assim, ficarás livre deste problema”. Entendo que seria o mesmo que sugerir a um alcoólico beber diariamente, até enjoar e assim resolveria seu alcoolismo.

Ouvi o Quinto Passo de alguns companheiros com problemas desta natureza. Minha sugestão: Tentar dar outro enfoque aos pensamentos e atitudes luxuriantes poderá ajudar conquanto este desvio de conduta seja leve, mas se o mesmo for profundo recomendo buscar ajuda adequada como: Compulsivos Sexuais Anônimos ou consultar um bom sexólogo. Sempre que estou diante de uma situação difícil, peço um tempo, rogo orientação Divina, consulto um companheiro mais experiente.(sem o afiliado saber e sem citar o nome ao companheiro consultado) Só depois disto dou-lhe o retorno.

Fiz meu Quinto Passo com um companheiro que atua na área do alcoolismo. Iniciei e terminei no mesmo dia. Na manhã seguinte uma profissional perguntou-me: “Emílio, como está se sentido após o Passo de ontem? Sem titubear respondi: Em estado de graça! Queres uma carona? Ela respondeu: “Tenho inveja de vocês AAs. e NAs., por disporem deste extraordinário recurso espiritual”. O Quinto Passo propicia profunda libertação que não se explica, se vivência.

(Atenção – Não confundir Quatro e Quinto Passo com os Passos Oito e Nove. Várias vezes ouvi comentários denotando esta confusão).

06. “Todos os Doze Passos de AA nos pedem para irmos contra nossos desejos naturais; todos eles reduzem nosso ego. Quando se trata de redução de ego, poucos Passos são mais duros de aceitar que o Quinto. Dificilmente qualquer um deles é mais necessário à sobriedade prolongada e à paz de espírito.

A experiência de AA nos ensinou que não podemos viver sozinhos com os problemas que nos pressionam e com os defeitos de caráter que os causam ou agravam. Se passarmos o holofote do Passo Quatro sobre nossas vidas e se ele mostrar, para nosso alívio, aquelas experiências que preferimos não lembrar, então se torna mais urgente do que nunca desistirmos de viver sozinhos com aqueles atormentadores fantasmas do passado. Temos que falar deles para alguém.

Não podemos depender totalmente dos amigos para resolver todas as nossas dificuldades. Um bom conselheiro nunca pensará em tudo por nós. Ele sabe que a escolha final deve ser nossa. Entretanto, ele pode ajudar a eliminar o medo, o oportunismo e a ilusão, tornando-nos capazes de fazer escolhas afetuosas, prudentes e honestas”.

07. “Tão intensos, porém, são o nosso medo e a relutância de fazê-lo que, ao início, muitos AAs. tentam contornar o Quinto Passo. ... Certas lembranças penosas e aflitivas, dizemos para nós mesmos, não devem ser compartilhadas com ninguém. Essas serão nosso segredo. Ninguém deve saber. Esperamos levá-las conosco para a sepultura”.

08. “Este sistema de admitir os próprios defeitos a outra pessoa é, sem dúvida, muito antigo. Tem sido validado em todos os séculos, e caracteriza a vida de toda pessoa espiritualmente orientada e verdadeiramente religiosa. Mas, hoje, a religião não é nem de longe o único defensor deste princípio salvador. Os psiquiatras e psicólogos apontam a profunda necessidade que todo o ser humano tem de, na prática, discernir e conhecer as falhas de sua própria personalidade e de discutir sobre elas com uma pessoa compreensiva e digna de confiança. No que se refere aos alcoólicos, A.A. iria mais longe ainda. A maioria de seus membros não teria dúvida em proclamar que sem a corajosa admissão de seu defeitos perante outro ser humano, não podia se manter sóbria. Sem que estejamos dispostos a tentar esse reconhecimento, parece claro que a graça divina não nos tocará para expulsar nossas obsessões destrutivas”.

09. Muito mais que a ciência ou a religião, A.A. recomenda, com veemência, verbalizar defeitos, remorsos, culpas, mazelas, enfim tudo aquilo que me incomoda. Pois sou tão doente quanto forem meus segredos. “Somente A Verdade Vos Libertará”. E qual é a minha verdade? É a verdade do alcoolismo. Nefasto e Destruidor. Vale apenas libertar-me deste passado desastroso, desonrado, falido e sofrido como este. Se largo o peso deste fardo a caminhada ficará mais leve, mas se preferir levar para a sepultura o caixão pesará demais. Preciso virar-me do avesso tal qual pipoca. Devo aguardar o tempo oportuno para fazer o Quinto Passo, mas a demora pode ser desastrosa. Nunca é

demais enfatizar, como posso trabalhar bem os demais Passos, se continuou atolado até os joelhos na lama deixada pela perfídia enchente alcoólica? E embrulhado na vida passada?

10. “Quando chegamos ao A.A., e pela primeira vez na vida nos encontramos entre pessoas que parecia nos entender, a sensação de fazer parte de alguma coisa era tremendamente emocionante. Achamos que o problema do isolamento havia terminado. Porém, logo descobrimos que embora não estivéssemos mais sozinhos no sentido social, ainda sofríamos muito os antigos tormentos aflitivos de sentirmo-nos à parte. Enquanto não falássemos, com toda a franqueza, de nossos conflitos e ouvíssemos outra pessoa fazer a mesma coisa, ainda não estaríamos participando, a solução era o Passo 5. Era o começo de um verdadeiro parentesco com as pessoas e com Deus”.

11. “Unicamente através de uma discussão sobre nós mesmos, sem esconder nada, estando dispostos a receber advertências e aceitar conselhos, poderíamos começar a caminhar em direção ao pensamento correto, à honestidade sólida e à autêntica humildade”.

12. JANELA DE JOHARY.

<p><u>EU ABERTO:</u> Eu conheço e revelo facilmente. Meu nome é Emílio sou casado , moro em Ctba, sou pai de duas filha e tenho um casal de netos. Enfim, digo tudo aquilo que não me Compromete.</p>	<p><u>EU CEGO:</u> Só o outro vê. Preciso ser revelado. Logo, o outro precisa ter a bondade e assumir o risco de revelar-me, isto é, de apontar o meu EU CEGO – claro que com amor.</p>
<p><u>EU SECRETO:</u> Conheço. Mas não revelo facilmente, pois me envergonha. Ex. Enchia a cara e urinava nos postes, nas paredes e até nos automóveis.</p>	<p><u>EU INCONSCIENTE:</u> Nem eu, nem os outros conhecemos. Logo, é impossível revelar. Porém, na medida que verbalizo, o inconsciente fluirá. Isso é libertação.</p>

Observo que esta “janela” - representa - como que, alguns “compartimentos” do meu cérebro. De sorte que quanto mais eu verbalizar, maiores serão as vantagens. Retiro da minha “cabeça” tudo aquilo que, se lá deixasse, um dia poderia explodir ou aumentar minhas neuroses. Uma panela de pressão sem a válvula poderá explodir. Assim que a aciono minha válvula de escape o alívio é garantido, ainda que seja gradativo.

13. “A essa altura, as dificuldades de tentar lidar corretamente com Deus, sozinhos, são duplas. Embora possamos, a princípio, ficar espantados ao reconhecer que Deus sabe tudo a nosso respeito, somos capazes de nos acostumar a isso em pouco tempo. De algum modo, estar sozinho com Deus não parece ser tão embaraçoso quanto enfrentar uma outra pessoa. Até que resolvamos sentar e falar em voz alta a respeito das coisas que, há tempo temos escondido, nossa disposição de limpar a casa é meramente teórica. o fato de sermos honestos com outra pessoa, confirma que temos sido honestos conosco e com Deus”.

14. “Desde que você nada esconda, sua sensação de alívio aumentará de minuto a minuto. As emoções reprimidas durante anos saem de seu confinamento, milagrosamente, e desaparecem ao serem expostas. À medida que a dor diminui, é substituída por uma tranqüilidade balsâmica. E quando a humildade e a serenidade se misturam desta maneira, outra importantíssima coisa é capaz de ocorrer. Muitos AAs., anteriormente agnósticos ou ateus, nos dizem que foi nesta fase do Quinto Passo que realmente sentiram, pela primeira vez, a presença de Deus. E mesmo aqueles que tinham fé, freqüentemente se tornam conscientes de Deus como nunca antes o foram”.

15. Superficialidade no Quinto Passo exige elevado preço. Revelarei tudo quanto relacionei, desde que me conheço como gente. Se, revelasse apenas parte, seria como um neurocirurgião abrir um crânio para drenar um abscesso e drena-se apenas parte do mesmo. É preciso drenar tudo para que a cura seja possível. Preciso virar-me do avesso.

16. Com a ajuda de Deus e do padrinho coloco sobre o meu passado uma grande pedra. E nunca mais a removerei. O passado a Ele pertence. O sofrimento acabou. Agora posso viver o “Só Por Hoje”!

17. “O Poder Superior detesta a mente tortuosa, mas aprecia o comportamento íntegro. Pois o poder d’Ele é grande, mas Ele é glorificado pelos humildes”.

18. “Quando conheceres a verdade sobre ti mesmo e a tua semelhança com o Criador, nada mais te atemorizará; e poderás caminhar com teus próprios pés”.

19. Tendo trabalhado bem o Quinto Passo conforme, A.A. sugere, saio do isolamento. Minha espiritualidade e a humildade crescem; posso perdoar-me, perdoar e ser perdoado. Melhoro minha tolerância e atenuo a autopiedade. Livro-me dos delírios de grandeza, do auto-engano, do medo, do remorso, e da culpa. Consolido uma sobriedade mais serena e feliz. Sinto um verdadeiro parentesco com Deus e com o próximo. E o meu estado de graça será percebido pelos outros. E agora estou pronto para trabalhar os demais Passos com mais facilidade.

20. “Saiba dominar-se e vencer a si mesmo. Vitorioso não é aquele que vence os outros, mas o que se vence a si mesmo, dominando seus vícios e superando seus defeitos. A vitória sobre si mesmo é muito mais difícil, e quem consegue isto pode ser classificado como verdadeiro herói. Aprenda a dominar-se, e jamais desanime. Se desta vez não conseguiu, recomece e um dia sairá vitorioso!”

21. Dizer: - “Eu faço o meu Quarto e Quinto Passos nas reuniões de A.A., ou só na presença de Deus” É declarar-se irresponsável ou no mínimo mal informado. Tudo isso é ‘papo furado’. Não liberta. Não funciona. Não resolve. Não alivia. Não gera sobriedade. Ao contrário, só tumultua e piora cada vez mais. Além disto o Quinto Passo é bem claro: “Admitimos Perante Deus, Perante Nós Mesmos E Perante Outro Ser Humano, A Natureza Exata De Nossas Falhas”. E não perante – Outros Seres Humanos. Existem certas particularidades que só poderei revelar ao meu padrinho de Quinto Passo e a mais ninguém.

“De algum modo, estar sozinho com Deus não parece ser tão embaraçoso quanto enfrentar uma outra pessoa. Até que resolvamos sentar e falar em voz alta a respeito daquilo que, há tanto tempo, temos escondido, nossa disposição de “limpar a casa” é

ainda muito teórica. Quando somos honestos com uma outra pessoa, isso confirma que temos sido honestos, conosco e com Deus.

O perverso desejo de ocultar um mau motivo, atrás do bom, se infiltra nos atos humanos de alto a baixo. Este tipo sutil e evasivo, de farisaísmo, pode se esconder sob o ato ou pensamento mais insignificante. Aprender a identificar, admitir e corrigir estas falhas, todos os dias, constitui a essência da formação do caráter e de uma vida satisfatória”.

22. “Enquanto eu calei, meus ossos se consumiam, o dia todo rugindo, porque dia e noite a tua mão pesava sobre mim. O meu coração tornou-se como feixe de palha em pleno calor de verão. Confessei a ti o meu mal, não te encobri o meu delito. ... E tu absolvestes o meu delito, perdoastes o meu mal. ... Tu és o meu refúgio, tu me libertas da angústia, e me envolves com cantos de libertação”.

23. “Que somos capazes de ganhar com o Quinto Passo? Em primeiro lugar, livramo-nos dessa terrível sensação de isolamento que sempre tivemos. Quase sem exceção, os alcoólicos são torturados pela solidão. Mesmo ante de nossas bebedeiras se tornarem graves e as pessoas se afastarem de nós, quase todos nós sofremos a sensação de estarmos sós. Éramos acanhados e não nos atrevíamos a nos aproximar dos outros, ou éramos capazes de ser “bons sujeitos”, almejando a atenção e o companheirismo, embora jamais o conseguíamos, pelo menos em nossa maneira de entender. Sempre existia aquela barreira misteriosa que não conseguíamos compreender nem superar. Era como se fôssemos atores num palco, subitamente descobrindo que não sabíamos uma só linha de nosso papel. Eis uma das razões pela qual amávamos tanto o álcool. Ele nos permitia desempenhar nosso papel a qualquer tempo. Mas, até Baco acabou nos prejudicando; finalmente, nos arrasava e deixava numa solidão aterrorizante...”.

“... A sensação de estar unido a Deus e ao homem, a saída do isolamento por meio de um compartilhar aberto e honesto do terrível peso de nossa culpa, nos leva a um lugar de descanso onde poderemos preparar-nos para os Passos seguintes em direção a uma sobriedade plena e significativa”.

24. Humildemente, sugiro aos companheiros, estudarem e praticarem a programação de A.A., contida na Literatura que está disponível nos Grupos e nas Centrais pelo preço de reposição.

<p>25. Incluí os versículos Bíblicos, pertinentes a esse Passo, para enriquecer o tema mas, sem nenhuma conotação religiosa.</p>

1Jo. 1 9. “Se reconhecemos os nossos pecados, Deus, que é fiel e justo, perdoará nossos pecados e nos purificará de toda injustiça”.

At. 3,19. “Arrependei-vos, pois, e convertei-vos, para que sejam apagados os vossos pecados, de sorte que venham os tempos de refrigério, da presença do Senhor”,

Dn. 9, 9. “Ao nosso Deus, pertencem a misericórdia e o perdão; pois nos rebelamos contra ele,”

Eclo. 4 20-31. “Observe as circunstâncias, mas guarde-se do mal e não se envergonhe de si mesmo. Existe uma vergonha que conduz ao pecado, e existe uma vergonha que traz honra e graça. Não seja muito severo consigo mesmo, e não se

envergonhe do seu erro. Não deixe de falar no momento oportuno, e não esconda a sua sabedoria, porque é pelo falar que se reconhece a sabedoria, e é pela palavra que se percebe a instrução. Não contradiga a verdade, mas envergonhe-se de sua própria ignorância. Não se envergonhe de confessar os próprios pecados, ... Lute até a morte pela verdade, e o Senhor Deus combaterá por você. Não seja arrogante no falar, nem preguiçoso e covarde no agir...”.

Eclo. 5, 4-7. “ Não diga: ‘Pequei e nada me aconteceu’, ... Não demore para se converter ao Senhor, e não fique adiando isso de um dia para outro, porque a justiça do Senhor virá de repente, e você perecerá no dia do castigo”.

Eclo 6, 6. “Dá-Te Bem Com Muitos, Mas Escolhe Como Conselheiro Um Entre Mil”.

Eclo. 8,17. “Não Faça Confidências Para Uma Pessoa Ingênuo, Porque Ela Não É Capaz De Manter Segredo”.

Eclo 21, 1 - ss. “Meu filho, você pecou? Não torne a pecar, e peça perdão das culpas passadas. Fuja do pecado como de uma serpente, porque, se você se aproximar, ele o morderá... Quem despreza a correção segue o caminho do pecador, mas quem teme ao Senhor se arrepende sinceramente... O caminho dos pecadores é bem pavimentado, mas desemboca nas profundezas da mansão dos mortos”.

Hb. 8,12. “Porque serei misericordioso para com suas iniquidades e de seus pecados não me lembrarei mais”.

Hb.10, 17. “E não me lembrarei mais de seus pecados e de suas iniquidades”.

Lv. 5,5. “Deverá, pois, quando for culpado..., confessar aquilo em que houver pecado”.

Is.44, 22. “Apagai as tuas transgressões como a névoa, e os teus pecados como a nuvem; torna-te para mim, porque eu te remi”.

Jo. 8 1-11 “... e disse: ‘Quem de vocês não tiver pecado, atire nela a primeira pedra’...Ouvindo isso, eles foram saindo um a um, começando pelos mais velhos...Então Ele se levantou e perguntou: ‘Mulher, onde estão os outros? Ninguém condenou você?’ Ela respondeu: ‘Ninguém, Senhor’. Então Ele disse: ‘Eu também não a condeno. Pode ir, e não peque mais’”.

Jo. 8,22. “E conhecereis a verdade, e a verdade vos libertará”.

Jó. 13,23. “Quantas iniquidades e pecados tenho eu? Faze-me saber a minha transgressão e o meu pecado”.

Jr. 5, 25.“As vossas iniquidades desviaram estas coisas, e os vossos pecados apartaram de vós o bem”.

Lc. 5,20. “E vendo-lhes a fé, disse ele: Homem, são perdoados os teus pecados”.

Lc. 7, 47 e 48. "...Perdoados lhe são os pecados, que são muitos; porque ela muito amou; mas aquele a quem pouco se perdoa, pouco ama. E disse a ela: Perdoados são os teus pecados".

Lc. 15, 20-32. "... Quando ainda estava longe, o pai o avistou, e teve compaixão. Saiu correndo, o abraçou, e o cobriu de beijos. Então o filho disse: 'Pai, pequei contra Deus e contra ti; já não mereço que me chamem teu filho'. Mas o pai disse aos empregados: 'Depressa, tragam a melhor túnica para vestir o meu filho. E coloquem um anel no seu dedo e sandálias nos pés. ... Vamos fazer um banquete. ... Mas, era preciso festejar e nos alegrar, porque esse seu irmão estava morto, e tornou a viver; estava perdido, e foi encontrado".

Lc. 11, 4. "E perdoa-nos os nossos pecados, pois também nós perdoamos a todo aquele que nos deve; e não nos deixes entrar em tentação, [mas livra-nos do mal.]"

Lc. 15,7. "Digo-vos que assim haverá maior alegria no céu por um pecador que se arrepende, do que por noventa e nove justos que não necessitam de arrependimento".

Lv. 5, 5. "Se alguém se tornar culpado, ... deverá confessar o pecado cometido".

Mq. 7,19. "Tornará a apiedar se de nós; pisará aos pés as nossas iniquidades. Tu lançarás todos os nossos pecados nas profundezas do mar".

Mc. 3,28. "Em verdade vos digo: Todos os pecados serão perdoados aos filhos dos homens, bem como todas as blasfêmias que proferirem;"

Mc. 7, 22 e 23. "A cobiça, as maldades, o dolo, a libertinagem, a inveja, a blasfêmia, a soberba, a insensatez; todas estas más coisas procedem de dentro e contaminam o homem".

Mt. 10, 32. "Portanto, todo aquele que me confessar diante dos homens, também eu o confessarei diante de meu Pai, que está nos céus".

Pr. 28, 13-14. "Quem esconde suas faltas, jamais tem sucesso; quem as confessa e abandona, alcança o perdão. Feliz o homem que está sempre alerta, pois o turrão cai na desgraça".

Rm. 11, 27. "E este será o meu pacto com eles, quando eu tirar os seus pecados".

Sl. 25, 11. "Por amor do teu nome, Senhor, perdoa a minha iniquidade, pois é grande".

Sl. 25,18. "Olha para a minha aflição e para a minha dor, e perdoa todos os meus pecados".

Tg. 5,16. "E a oração da fé salvará o doente, e o Senhor o levantará; e, se houver cometido pecados, ser-lhe-ão perdoados Confessai, portanto, os vossos pecados uns aos outros, e orai uns pelos outros, para serdes curados. A súplica de um justo pode muito na sua atuação".

Bibliografia: "Os Doze Passos", "Livro Azul – Edição Brasileira", "Livro Azul – Edição Portuguesa", "Na Opinião Do Bill", "A.A. Atinge A Maioridade", "Reflexões Diárias", - "Coletânea I e II" - F., Aluízio. - "Minutos De Sabedoria" - P. T., Carlos. "Otimismo Em Gotas" - O, R, Dantas. "Sagradas Escrituras" - Edição Pastoral. "Salmos Na Linguagem De Hoje" - Sociedade Bíblica Do Brasil.

♥ Sexta-feira, 5 de Outubro de 2001 ♥

VAMOS REFLETIR

5 - PASSO 05

5.1 - Todos os Doze Passos de A.A. nos pedem para atuar em sentido contrário aos nossos desejos naturais...Porquê?

5.2 - Por que poucos passos são mais duros de aceitar que o Quinto?

5.3 - Podemos viver sozinhos com os problemas e que os defeitos de caráter causam e agravam?

5.4 - De que forma o quinto Passo nos auxilia a viver conviver com essas experiências e fatos de nosso passado realçados pelo "holofote" do Quarto Passo ?

5.5 - Nosso medo e relutância fazem com que procuremos "uma maneira mais fácil". Quais os perigos dessa atitude?

5.6 - Tentara "carrega o peso" sozinho pode causar instabilidade, ansiedade, depressão e remorso. Como obter alívio?

5.7 - Admitir os próprios pecados a outro é alguma novidade inventada pelo A.A. ?

5.8 - Só as religiões acreditam na eficácia da confissão das próprias falhas?

5.9 - Basta discernir e conhecer as falhas da própria personalidade, ou é imperativo discuti-las?

5.10 - Acha que grande parte dos A.As. teriam conseguido manter sua sobriedade sem a corajosa admissão de seus defeitos perante outro ser humano?

5.11 - Acha que pode levar para a sepultura as lembranças aflitivas e humilhantes?

5.12 - Por que o Quinto Passo nos livra das sensações de isolamento?

5.13 - ..."Era como se fôssemos atores num palco, subitamente reconhecendo que não sabíamos uma só linha do nosso papel. Eis uma

- das razões pela qual amávamos o álcool. Ele nos permitia desempenhar nosso papel a qualquer tempo."...
- 5.14 - Quando chegamos ao A.A. nos encontramos entre pessoas que pareciam nos entender, a sensação de "fazer parte" de alguma coisa era emocionante. Achávamos que problema do isolamento havia terminado. Porém logo descobrimos...
- 5.15 - Acredita que a prática desse passo nos fortalece a esperança de possamos vir a ser perdoados? Por quê?
- 5.16 - ...Foi somente quando demos o Quinto Passo com resolução que "soubemos", em nosso íntimo, que poderíamos aceitar o perdão e perdoar também.
- 5.17 - Confiar nossos defeitos a outro ser humano nos ajuda a caminhar no sentido da humildade?
- 5.18 - O que significa humildade?
- 5.19 - Pode-se corrigir um defeito sem antes ver claramente o que ele é? Basta ver?
- 5.20 - Mesmo desejando muito, acha possível livrar-se dos defeitos sozinho?
- 5.21 - Auto-engano nos causou uma série de problemas. Como poderemos nos assegurar de não persistir no auto-engano?
- 5.22 - Como se certificar de que o inventário do Quarto Passo foi completo?
- 5.23 - Ainda perturbados pelo medo, pela auto-piedade, ou outros sentimentos feridos, temos condições de nos avaliar com justiça e equilíbrio?
- 5.24 - Por quê Deus, na forma em que O concebemos, não pode nos contar diretamente onde estamos errados?
- 5.25 - Por quê não podemos fazer a admissão direta e somente a Ele?
- 5.26 - Por quê é necessária a interferência de uma terceira pessoa neste assunto de Quinto Passo?
- 5.27 - Enfrentar "Deus" parece ser tão embaraçoso quanto enfrentar outro ser humano?
- 5.28 - Tratando-se de assuntos espirituais, andar sozinho é perigoso. Concorda? Por quê?
- 5.29 - Por quê, embora possam conter falhas, os comentários de outra pessoa podem nos atender melhor do que uma suposta "orientação direta de Deus"?

- 5.30 - Como descobrir a pessoa na qual confiar?
- 5.31 - A pessoa que nos auxilia no Quinto Passo tem que ser nosso padrinho em A.A.?
- 5.32 - Se seu relacionamento com seu padrinho só permite que você revele parte de sua história, como agir?
- 5.33 - A pessoa que nos auxilia no Quinto Passo pode estar inteiramente desligada do A.A.?
- 5.34 - Quais, na sua opinião, as qualidades ou condições que devemos buscar na pessoa que nos auxiliará na prática do Quinto Passo?
- 5.35 - Você já praticou o Quinto Passo? Qual foi a sensação? Quais foram os resultados?
- 5.36 - Como abordar a pessoa que nos auxiliará na prática do Quinto Passo?

” O QUINTO PASSO ”

Dr. Eduardo Mascarenhas

Esse passo é o desdobramento natural do anterior: feito o inventário das qualidades e defeitos, identificados os aliados e os adversários na batalha contra a compulsão, resta agora ir além. Não apenas abrir-se para si mesmo, mas abrir-se para outro. Evidentemente a escolha da pessoa aqui é decisiva. Não dá para procurar pessoas que pensam nas compulsões de formas preconceituosas. Daí, costumeiramente, um membro de um grupo procura um outro membro do grupo anônimo que lhe tenha inspirado confiança e sensação de afinidade. Esse é um dos segredos da eficiência de tais grupos: é que eles fornecem, às pessoas que estão tomadas por compulsões, outras que também já estiveram e que conhecem a inacreditável força da compulsão. O confidente acaba falando de si mesmo e revela a quem está se abrindo que ele não é o único no mundo que sente a faz aquelas coisas secretas guardadas a sete chaves. Parte de seus problemas são problemas comuns a todos que padecem daquela compulsão. Nada mais do que reações humanas. Essa sensação proporciona em enorme alívio, uma enorme diminuição do sentimento de culpa e da necessidade de se isolar. Se álcool para alcoólatra puxa álcool, se droga para toxicômano puxa droga, o compartilhamento, bem-sucedido para ambos, puxa mais compartilhamento.

Eu estaria desdizendo tudo o que disse até aqui se afirmasse que um alcoólatra bebe porque sente culpa, porque não tem com quem se abrir, porque está entalado, para se anestesiarem e não se enxergar. Não, o alcoólatra não bebe por nenhum desses motivos. Bebe apenas porque está possuído pela compulsão de beber. E esta compulsão não pode ser explicada por nenhuma dessas razões. Esse é o motivo primário do alcoolismo. Sua causa.

Quando se afirma isso, contudo, não fica excluído que outros fatores possam exponenciar a vontade de beber para aquele que já está às voltas com ela. Não criam vontade de beber em quem não a possui. Mas sensibilizam-na em quem a possui. São causas secundárias do alcoolismo: por si mesmas não o gerariam, mas sua atuação

favorece o reaquecimento da compulsão. Conter esses fatores não faz desaparecer a compulsão, mas pode auxiliar muito a mantê-la aquietada. Essa mesma ideia sobre o alcoolismo se aplica ao tabagismo, à comilança, ao uso das drogas, à jogatina.