

Túnel no Programa de recuperação



Maiza de Paulo Godoes
Fisioterapeuta

Visão de túnel

Se trata de um distúrbio de cognição;
Exemplos de distúrbios cognitivos:

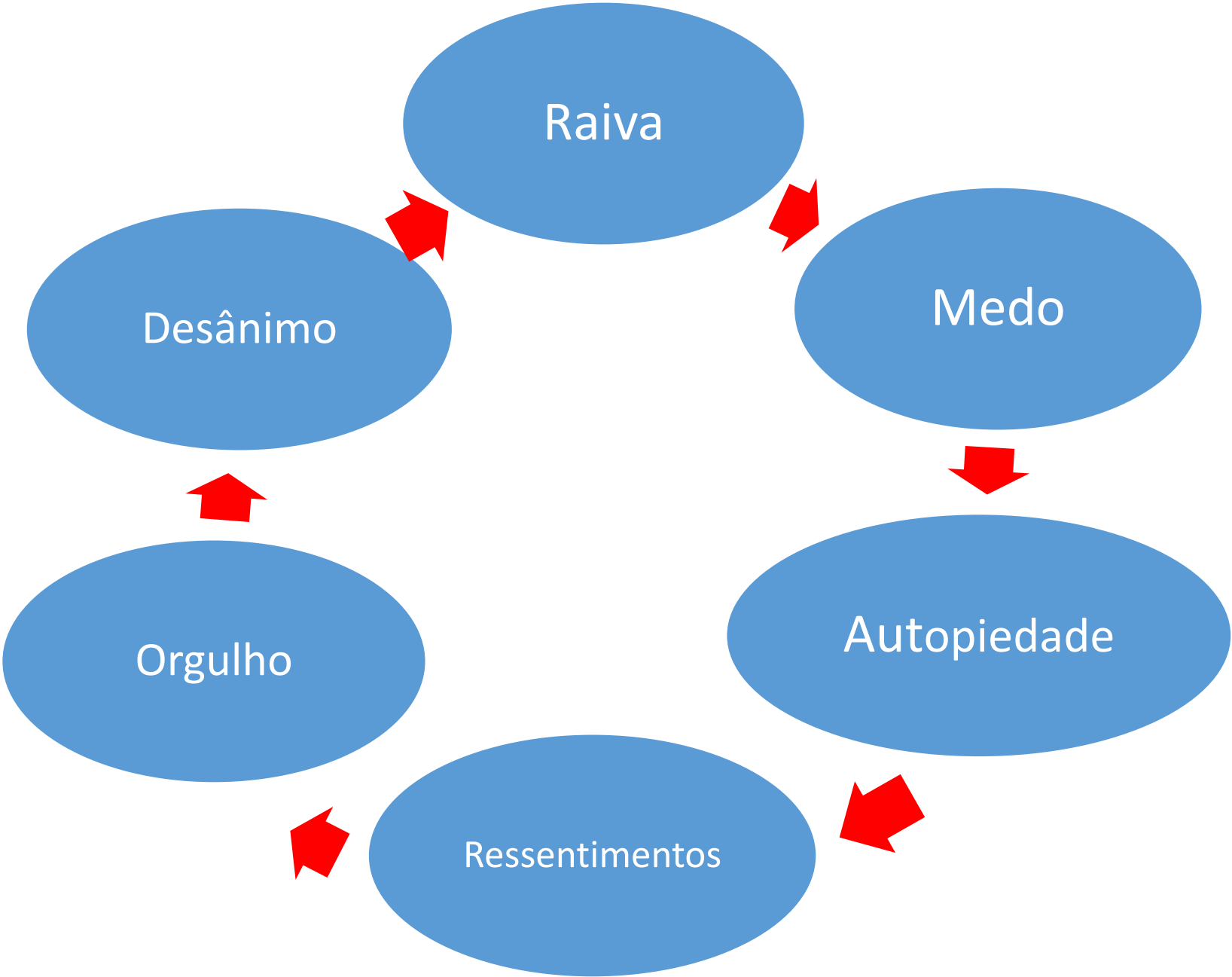
- Personalização;
- Criar rótulos para os outros e para si mesmo;
- Adivinhar pensamentos e acontecimentos;
- Catastrofização;
- Raciocínio Emocional;
- Síndrome do “Se”;
- Visão de Túnel
- Transtorno de Ansiedade
- Transtorno obsessivo-compulsivo
- Depressão...



O que significa?



Visão de túnel consiste em limitar os pensamentos apenas para os aspectos negativos de uma determinada situação, percebendo, ou enxergando esta situação por um único ponto de vista ao invés de enxergar outras possibilidades.



Raiva

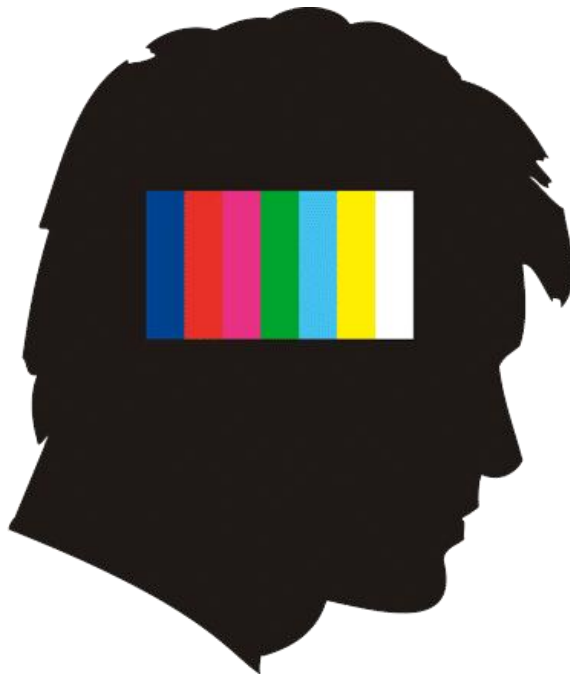
Medo

Autopiedade

Ressentimentos

Orgulho

Desânimo



“É um preceito espiritual o de que cada vez que estamos perturbados, seja qual for a causa, alguma coisa em nós está errada”. (Os doze passos e as doze tradições, pg. 83)

“É fácil descuidar do programa espiritual de ação e ficar só na fama que criamos. Se fizermos isto, estaremos num caminho perigoso, pois o álcool é um inimigo sutil. Não estamos curados do alcoolismo”. (Alcólicos Anônimos pg. 104)

Experimentando Visão de Túnel dentro de AA

- Percebendo e valorizando em excesso problemas dentro do grupo e da irmandade e tirando o foco da solução;
- Maximizar os pontos negativos de um companheiro, minimizando seus pontos positivos;
- Não entendendo a necessidade do serviço em AA;
- Deixando crescer sentimentos como raiva e rancor contra algum companheiro, ao invés de enxergá-lo com olhar de compaixão e humildade;
- Permitir que cresçam sentimentos envenenadores no lugar do amor.





“Enquanto fazíamos o invento, começamos a suspeitar de quantos problemas havia causado nosso autoengano... “Se esse grau de humildade nos tornou capazes de descobrir a graça pela qual uma obsessão fatal pôde ser banida, então deve existir esperança de obter o mesmo resultado em relação a qualquer outro problema que possamos ter.”

(Os doze passos e as doze tradições – quinto passo)

Combatendo a visão de túnel



- Apadrinhamento;
- Praticando o programa:
 - Reconhecer o problema;
 - Praticando o autoconhecimento;
 - Praticando a humildade de reconhecer as próprias falhas, deixar que Deus remova esses defeitos de caráter, fazendo reparações;
 - Aumentando o contato consciente com o Poder Superior através da prática da meditação e da prece;
 - Praticando a gratidão.
- Buscando ajuda profissional



“Cada vez que aparecer um momento de indecisão ou de distúrbio emocional, podemos fazer uma pausa, pedir silêncio, e dizer simplesmente:

Concedei-me Senhor, a serenidade necessária para aceitar as coisas que não posso modificar; coragem para modificar aquelas que posso; e sabedoria para distinguir uma das outras. Seja feita a Vossa vontade, não a minha”. (Os doze passos e as doze tradições, pg. 37)



Serenas
24:00 horas.