Big Book Sponsorship

O Programa de Doze Passos – Guia Para o Big Book

Demora apenas um dia a aprender 'como funciona' e uma vida inteira para pratica-lo!

Índice de Conteúdos

Introdução...……3

Passo 1 ……4

Os Essenciais da Recuperação ……..……7

Passo 2 ……...9

Passo 3 ...…….….10

Passo 4 …… 12

Passo 5 …… 17

Passo 6 …… 19

Passo 7 …… 20

Passo 8 …… 21

Passo 9 …… 22

Passo 10 ……. 25

Passo 11 ……. 27

Passo 12 ……. 29

Sumario …….. 30

Apêndice I – Roda da Desgraça…….……31

Apêndice II - Responsabilidade Para e Com …….. 31

Apêndice III - Passo 3 Gráfico de Decisão (Bootcamp Espiritual) ……. 32

Apêndice IV - Passo 4 Worksheet – Ressentimentos ……33

Apêndice V - Passo 4 Worksheet – Medos …….……34

Apêndice VI - Passo 4 Worksheet – Danos Cometidos ……35

Apêndice VII – Notas, Comentários, Analogias .....……36

Bibliografia .....……40

Este Guia de Trabalho de Doze Passos [1] *substitui termos e frases relacionadas com alcoolismo para incluir QUALQUER comportamento ou padrão de adição obsessivo-compulsivo como, drogas e todas as substâncias alteradores da mente, açúcar/comida/comer em excesso, nicotina, jogo, sexo / amor / fantasia /pornografia, excesso de trabalho / tarefas, média eletrónica (ex. jogos de vídeo) redes sociais, automutilação, anorexia, bulimia, gastos em demasia / endividamento, ganhos insuficientes, desordem pessoal / acumulação, emoções, co dependência – e qualquer um de nós pode certamente adicionar mais comportamentos a esta lista e todos são bem-vindos. O nosso formato faz referências ao livro "Alcoólicos Anónimos", o nosso texto básico. As nossas notas, comentários, e alterações de inclusão de gênero estão formatadas em itálico. Para aprofundar o estudo, é sugerido que adquiras uma cópia do livro "Alcoólicos Anónimos".*

Tu vais ser um padrinho! *(Ver estudo sobre drogas de Maryland Baltimore)* [2]

Ajudar os outros *(recém-chegados)* **é a pedra fundamental da sua própria recuperação.** Um acto de bondade ocasional não é suficiente. (AA p. 79)

O objetivo principal deste livro é de explicar a outros alcoólicos *(adictos)* precisamente como nos recuperámos [3]. Esperamos que estas páginas se tornem tão convincentes que não seja necessária mais nenhuma prova de autenticidade *(para os recém-chegados)*. (AA p. xi).

Descreva em linhas gerais o programa de ação *(receita de recuperação)*, explicando como fez a sua própria avaliação pessoal, como endireitou o seu passado e por que se empenha agora em *ajudá-lo (recém-chegado)*. É importante que *ele (recém-chegado)* se aperceba que o seu esforço para lhe transmitir isto desempenha um papel vital na sua própria recuperação. Com efeito, *ele* pode estar a ajudá-lo mais a si do que você a *ele*. Faça-*lhe* ver com clareza que *ele* não tem qualquer obrigação para consigo e só espera que *ele* tente ajudar outros alcoólicos (adictos) quando *sair das suas próprias* dificuldades. Mostre-lhe a importância de colocar o bem-estar dos outros antes do *seu próprio*. (AA p. 77)

Esperamos que ninguém considere estes relatos íntimos de mau gosto. É nossa esperança que este livro chegue a muitos alcoólicos *(adictos)*, homens e mulheres *(recém-chegados)* em desespero, e acreditamos que só através da completa revelação de nós mesmos e dos nossos problemas se convencerão a dizer: "Sim, sou também um deles. Preciso de ter o que eles têm." *(Uma receita para recuperação permanente)* (AA p. 22)

Passo 1. **Admitimos que éramos impotentes perante o álcool *(drogas, comportamentos)* – que as nossas vidas se tinham tornado ingovernáveis.** (A.A. p. 48)

Identificação—"Como partilhar uma história de "Guerra" de forma eficiente.

A mensagem que pode interessar e suster estas pessoas *(adictos)* tem de ter peso e profundidade. (AA p. xxiii)

Fale-*lhe (ao recém-chegado)* bastante dos seus hábitos de bebida *(uso ou comportamentos)*, sintomas e experiências, até que *ela* se sinta com coragem para falar de si própria. (AA p. 75) Diga-*lhe* como se sentiu desconcertado e como acabou por saber que estava doente. Faça-*lhe* uma descrição da sua luta *(estratégias falhadas)* para parar. Faça-*lhe (ao recém-chegado)* ver essa deformação mental *(como a minha mente me mente)* que leva ao primeiro copo *(droga, comportamento obsessivo-compulsivo)* de uma bebedeira *(spree)*. (AA p. 75).

Homens e mulheres bebem *(usam ou agem)* essencialmente porque gostam do efeito *(alergia do corpo)* que o álcool *(drogas, atos obsessivos-compulsivos)* produz *(É esta a tua experiência – Sim ou Não?).* A sensação é tão insidiosa que, embora a admitam como prejudicial *(Sim ou Não?)*, não conseguem depois de um certo tempo distinguir o verdadeiro do falso. A sua vida alcoólica *(adita)* parece-lhes a única normal. Ficam irritados, irrascíveis e insatisfeitos *(entediados, deprimidos, ansiosos)* até poderem de novo experimentar a sensação de descontração e bem-estar *(alergia do corpo)* que vem imediatamente com uns copos – copos *(drogas, comportamentos)* que veem os outros tomar *(fazer)* com impunidade. Depois de terem voltado a sucumbir ao seu desejo, como tantos fazem *(É esta a tua experiência – Sim ou Não),* e se desencadear o fenómeno da apetência *(alergia do corpo),* passam por todas as fases clássicas das bebedeiras *(spree)*, das quais saem cheios de remorsos, com a firme determinação de não voltar a beber *(usar ou agir) (É esta a tua experiência – Sim ou Não)*. Isto repete-se vezes sem conta **(4)** *(É esta a tua experiência – Sim ou Não?)* e, a não ser que uma transformação psíquica total se opere na pessoa, há poucas esperanças de recuperação. (AA. p. xxiv)

Analogia: *Os adictos são como homens e mulheres a afogarem-se. Se não encontrarmos uma maneira de manter as nossas cabeças à tona de água, vamos afogar-nos. Então procuramos por qualquer tipo de poder para nos manter à superfície. Reparamos que existem "boias" a flutuar na superfície. Estas boias parecem ser capazes de manter a nossa cabeça à tona, mas quando conseguimos agarrar-nos a uma destas boias, descobrimos que apenas conseguimos aguentar-nos talvez por um dia, uma semana, um mês, um ano, talvez até mais, mas em determinada altura, o poder da boia irá falhar, iremos escorregar e afogar-nos. As "boias" são melhor descritas como "maneiras mais fáceis e mais suaves", "soluções intermédias", "meias medidas" e "ajudas humanas".*

A Minha Lista de Boias: Admitir a impotência: Marca as estratégias que falharam para te manteres permanentemente abstinente.

- ❑ força de vontade
- ❑ resoluções, juramentos, promessas, contratos
- ❑ usar, beber, pensar ou agir controladamente
- ❑ redução de danos, estratégias de substituição
- ❑ problemas de saúde, doença
- ❑ avisos sinistros de um médico, juiz, advogado, policia, patrão
- ❑ mudar de ambiente, listas de gatilhos, evitar pessoas, lugares e coisas
- ❑ aconselhamento, terapia, terapia de grupo, terapia cognitivo-comportamental
- ❑ desintoxicações, centros de tratamento, spas, retiros espirituais
- ❑ histórias de "guerra", medo, horror
- ❑ relacionamentos, amigos, esposa, filhos, família, sexo, gravidez
- ❑ _____
- ❑ ter um padrinho, guarda-costas, mentor, live-coach.
- ❑ 90 reuniões em 90 dias
- ❑ experiências espirituais anteriores
- ❑ Livros de autoajuda, cursos de desenvolvimento pessoal
- ❑ conhecimento sobre recuperação
- ❑ Estudar o Big Book
- ❑ inteligência/educação
- ❑ apelos emocionais, intervenções, ameaças, ultimatos
- ❑ pensamento positivo, afirmações, listas de gratidão
- ❑ memes de recuperação, slogans, poesia: *"Ontem, hoje e amanhã", "O homem no espelho."*
- ❑ culpa, vergonha, remorso
- ❑ dias bons/dias maus
- ❑ manter-se ocupado
- ❑ ter dinheiro/não ter dinheiro
- ❑ _____
- ❑ igreja e oração (fé sem trabalho)
- ❑ estratégias de pensamento *"lembra-te quando", "pensa, pensa, pensa", "faz o filme até ao fim"*
- ❑ prisão, encarceramento
- ❑ boas razões para parar, razões suficientemente fortes para parar, consequências
- ❑ convicções morais e filosóficas, reputação, mudança de comportamentos
- ❑ sofrimento, humilhação
- ❑ experiências lamentáveis, incompreensíveis, desmoralizantes
- ❑ tempo de sobriedade
- ❑ exercício, medicina holística, acupuntura, hipnotismo, dieta saudável, vitaminas, jejuns, limpezas
- ❑ arranjar um animal de estimação (gato, cão)
- ❑ _____

A Minha Lista de Perdas: Admitir que a vida é ingovernável. Marca o que perdeste como resultado da tua incapacidade de te manteres abstinente.

- ❑ tempo
- ❑ família
- ❑ esposa/marido
- ❑ filhos
- ❑ animais
- ❑ amigos
- ❑ dinheiro
- ❑ casa / habitação
- ❑ saúde
- ❑ cuidado
- ❑ higiene
- ❑ oportunidades
- ❑ carreira / emprego
- ❑ licenças (carta)
- ❑ educação
- ❑ qualidade de vida
- ❑ esperança
- ❑ inteligência
- ❑ subtileza mental
- ❑ respeito (eu/outro)
- ❑ autoestima
- ❑ autoconfiança
- ❑ autoaperfeiçoamento
- ❑ autocontrolo
- ❑ segurança
- ❑ responsabilidade
- ❑ responsabilização
- ❑ vontade
- ❑ reputação
- ❑ liberdade
- ❑ moralidade
- ❑ aptidões sociais
- ❑ espiritualidade/Deus
- ❑ paz de espirito
- ❑ sanidade
- ❑ fé
- ❑ autonomia
- ❑ humanidade
- ❑ _____
- ❑ _____

Se se aperceber de que lhe é impossível deixar por completo de beber *(usar, agir)* mesmo quando quer honestamente *(Queres honestamente parar de beber usar ou agir – Sim ou Não? e baseado na tua lista de boias, conseguiste manter-te abstinente – Sim ou Não?)*, ou se, quando bebe *(usa ou age)*, tem pouco controlo sobre as quantidades que toma, provavelmente é alcoólico *(adicto)*. *(Demostras pouco controlo quando bebes, usas ou ages – Sim ou Não?)* Se for esse o caso, é possível que sofra de uma doença que só uma experiência espiritual pode vencer. (AA p. 35)

Isto não é de maneira nenhuma um quadro exaustivo do verdadeiro alcoólico *(adicto)*, uma vez que os nossos padrões de comportamento variam, mas esta descrição deve retrata-lo de um modo geral. *(Com base na tua lista de boias e lista de perdas, esta descrição de um alcoólico/adicto retrata-te a ti – Sim ou Não?)* (AA p. 17).

Passo Um – Instruções: *(autodiagnostico):* Percebemos que tínhamos de admitir no mais fundo de nós mesmos que eramos alcoólicos *(adictos)*. *(Estás rendido ao facto de que és um alcoólico/adico – Sim ou Não?)* Este é o primeiro passo para a recuperação. É preciso acabar com a ilusão *(mentira)* de que somos ou podemos vir a ser como os outros. *(Estás convencido de que és um alcoólico/adicto – Sim ou Não?)* (AA p. 23).

As Más Noticias: Ficamos sem defesa perante a primeira bebida *(droga, ação obsessiva-compulsiva) (Com base na tua lista de boias é esta a tua experiência - Sim ou Não?)* (AA p. 18) A grande obsessão de qualquer bebedor anormal *(adicto, obsessivo-compulsivo)* é a ideia *(mentira)* de que um dia conseguirá, por um processo qualquer, beber *(usar, agir)* controladamente e até com prazer. Esta ilusão é de uma obstinação surpreendente *(Ao fim de um período considerável pioramos, nunca melhoramos).* Muitos perseguem-na até às portas da loucura ou da morte **(5)**. (AA p. 23).
(*Baseado na tua lista de perdas é esta a tua experiência - Sim ou Não?)*

Estás agora devidamente armado com os factos sobre ti próprio.

As Boas Noticias: Há uma solução... (A.A. p. 19). Se você é verdadeiramente alcoólico *(adicto)* como nós, cremos que não há soluções intermédias *(Concordas - Sim ou Não?)*. Vimo-nos numa situação em que a vida estava a tornar-se impossível *(Com base na tua lista de perdas, a vida estava a tornar-se impossível - Sim ou Não?)* e, se tivéssemos entrado na região donde não há retorno por meios humanos *(Com base na tua lista de boias, estás para além da ajuda humana – Sim ou Não?),* só nos restavam duas alternativas: ou continuar até ao fim, procurando esquecer tanto quanto possível a nossa intolerável condição, ou então aceitar ajuda espiritual. Escolhemos esta via porque quisemos honestamente e estávamos dispostos a fazer o esforço exigido (AA p. 19). *(Estas preparado para aceitar ajuda espiritual e estás disposto a fazer o esforço necessário – Sim ou Não?)* ...por mais estranho que possa parecer àqueles que não compreendem – uma vez que uma mudança psíquica tenha ocorrido, essa mesma pessoa que parecia condenada à morte, que tinha tantos problemas e perdido a esperança de jamais os resolver, repentinamente *descobre* que consegue, facilmente controlar *o seu* desejo pelo álcool *(drogas, ou comportamento)*, sem necessitar de outro esforço a não ser o de seguir umas simples regras *(a nossa receita de recuperação)*. (AA p. xxiv)
(Ver Apêndice I – Roda do Infortúnio)

Os Essenciais da Recuperação

Raramente temos visto fracassar uma pessoa que tenha seguido cuidadosamente o nosso caminho *(receita)*. As pessoas que não se recuperam são as que não conseguem ou não querem entregar-se inteiramente a este programa que é simples *(receita)*. São geralmente homens e mulheres incapazes, por sua própria natureza, de ser honestos consigo mesmos... pensávamos que poderíamos encontrar um caminho mais fácil e comodo... *(Com base na tua lista de boias, é esta a tua experiência – Sim ou Não?)* As meias medidas de nada nos serviram. (AA p. 47)

Dos alcoólicos que tentavam verdadeiramente dar uma oportunidade a AA, 50% ficavam sóbrios imediatamente e assim se mantinham; 25% alcançavam a sobriedade depois de algumas recaídas e, dos restantes, os que ficavam em A.A faziam progressos. Milhares de outros vieram a umas tantas reuniões de AA e acharam que o programa não era para eles. Mas uma grande parte deles – aproximadamente dois em cada três – voltava com o tempo. (AA p. xvii).

Achamos que ninguém precisa de ter dificuldades com a espiritualidade do programa. Boa vontade, honestidade e espírito aberto são os fundamentos da recuperação; mas eles são mesmo indispensáveis. (AA p. 322)

O nosso entendimento sobre um adicto a trabalhar com outro adicto:

Boa Vontade: *Estás disposto a aparecer e fazer o trabalho? (Sim ou Não?)*
Honestidade: *Vais responder às questões honestamente com um simples sim ou não? (Sim ou Não?)*
Espírito Aberto: *Vais pôr de lado quaisquer preconceitos, experimentar o programa e experimentar os resultados por ti? (Sim ou Não?)*
"Quando eu sei que não sei, sei então que estou pronto para saber!"

O nosso trabalho é explicar a nossa abordagem e ganhar a sua confiança.

Mas um ex-bebedor *(adicto)* que encontrou esta solução *(a nossa receita)* para o seu problema e que está adequadamente equipado com os factos sobre si próprio, consegue geralmente ganhar a inteira confiança de outro alcoólico *(adicto)* em poucas horas. Até se chegar a um tal entendimento, pouco ou nada se consegue fazer. (AA p. 14)

O facto de esta abordagem ser feita por uma *pessoa* que teve a mesma dificuldade *(ver a lista de boias e perdas),* que sabe indiscutivelmente do que está a falar, que em todo o seu comportamento revela ao potencial *membro* que é a *pessoa* com a resposta certa, que a sua atitude não tem nada de moralista *(não somos santos, pregadores ou missionários),* mas sim de querer sinceramente ajudar, e que não há quotas a pagar *(o apadrinhamento pelo Big Book é grátis),* não existem interesses pessoais envolvidos, ninguém a quem agradar *(nada de lambe cús)*, nenhuns sermões para aturar *(nós não gerimos a tua vida)* – são, em nossa opinião, as condições que parecem conduzir a resultados positivos. Muitas pessoas, depois de terem sido abordadas desta maneira, levantam-se da cama e voltam a andar. (AA p. 14)

Se ele não quiser parar de beber *(usar ou agir)*, não perca tempo a tentar persuadi-lo. Pode estragar uma oportunidade futura. (AA p. 73). Quanto mais desesperado ele se sentir, melhor. Terá mais probabilidade de aceitar as suas sugestões *(receita de recuperação)*. (AA p. 77)

A maioria dos alcoólicos *(adictos)* tem de ficar bem destruída antes de começar a resolver realmente os seus problemas. *(É esta a tua experiência – Sim ou Não?)* (AA p. 32) *(Nós)* Por nosso lado, procurámos a mesma saída *(receita de recuperação)* com todo o desespero de uma pessoa a afogar-se. (AA p. 21).
(Com base na tua lista de perdas, estás desesperado - Sim ou Não?)

Se decidiu quer o que nós temos *(receita de recuperação - Sim ou Não?)* e está disposto a fazer tudo o que for preciso *(seguir a receita de recuperação; Sim ou Não?)* para o conseguir, então está preparado para dar certos passos. (AA p. 47). Pergunte *(recém-chegado)* se ele quer definitivamente parar de beber *(usar ou agir) (Sim ou não?)* e se está disposto a fazer tudo o que for preciso para o conseguir *(Estás disposto a seguir completamente as instruções do Big Book de A.A. – Sim ou Não?)*. Se ele disser que sim, deve procurar fixar-se a atenção dele em si, como uma pessoa que recuperou. (AA p. 74).

Portanto, quando fomos abordados por aqueles que tinham resolvido o problema, só tivemos que agarrar o simples conjunto de instrumentos espirituais posto à nossa disposição.
(A.A. p. 19)
(Estás agora pronto para pegar neste simples kit de ferramentas espirituais – Sim ou Não?)

Passo 2. **Viemos a acreditar que um Poder superior a nós mesmos nos poderia restituir a sanidade.** (A.A. p. 48)

Faltava-nos esse poder. Era esse o nosso dilema. *(Sim ou Não? – quando em dúvida revê as listas de boias e perdas)* Tínhamos de descobrir uma força pela qual poderíamos viver e tinha que ser uma Força superior à nossa. Isso era óbvio, mas onde e como íamos nós encontrar essa Força? Pois bem, é precisamente disso que trata este livro. O seu objetivo principal é ajudá-lo a encontrar uma Força maior do que a sua que resolva o seu problema. Por outras palavras, escrevemos um livro que, em nossa opinião, trata de princípios espirituais e éticos. (AA p. 35-36).

O que parecia a princípio ser uma frágil cana *(um Poder maior que nós próprios)* revelou-se ser a generosa e poderosa mão de Deus. Uma nova vida foi-nos dada ou, se se prefere, "um sentido para viver" *(uma receita de recuperação)* que realmente resulta. (AA p. 21) Em quase todos os casos, os seus ideais *(do recém-chegado)* têm de se cimentar num poder superior a si mesmos para os levar a reconstruir as suas vidas. (AA p. xxiii)

...porque no mais fundo de cada homem, mulher e criança existe a ideia fundamental de Deus (6). Pode ficar obscurecida por calamidades, ostentação ou pela idolatria de outras coisas, mas duma maneira ou de outra ela está lá. Porque a fé num Poder superior a nós próprios e as manifestações milagrosas desse poder em vidas humanas são factos tão velhos como o *próprio homem*. Apercebemo-nos por fim de que a fé num Deus qualquer fazia parte da nossa natureza, tal como o sentimento que temos por um amigo. Por vezes tivemos de procurar sem medo, mas *Ele* estava lá *(Ver história do peixe (7))*. *Ele* era tão real como nós. Encontrámos a Grande Realidade no mais fundo de nós mesmos. Em última análise é só mesmo aí que se consegue encontrar Deus. E foi o que se passou connosco. Nós só podemos desbravar um pouco o terreno. Se o nosso testemunho contribuir para afastar preconceitos *(ver história do cão (8))*, se o ajudar a pensar honestamente e o encorajar a procurar com diligência dentro de si mesmo, então, se quiser, poderá juntar-se a nós na Grande Via *(Sim ou Não?)*. Com esta atitude não pode falhar. A consciência da sua crença chegará seguramente. (AA p. 43) Para alguns de nós o processo é mais lento. Mas Deus manifestou-se a todos aqueles que *O* procuraram honestamente. Quando nos aproximámos de Deus, *Ele* revelou-se-nos! *(ver história de Michelangelo (9))* (AA p. 45) Com poucas exceções, os nossos membros sentem que descobriram um insuspeitável recurso interior, que agora identificam com a sua própria conceção de um Poder Superior a eles mesmos. (AA p. 321)

Passo 2 - Instruções:

Só tínhamos de fazer uma simples pergunta: "Acredito mesmo, ou estou disposto a acreditar, que existe um Poder superior a mim próprio?" *(Sim ou Não?)* Logo que uma *pessoa* diga que acredita efetivamente, ou que se dispõe a acreditar, podemos assegurar-*lhe* categoricamente que *está* no caminho certo. Tem-se comprovado repetidamente entre nós que, a partir deste simples fundamento, se pode edificar uma estrutura espiritual da mais extraordinária eficácia. (AA p. 37)

Passo 3. **Decidimos entregar a nossa vontade e a nossa vida aos cuidados de Deus, como O concebíamos.** (A.A. p. 48)

Pretendemos o progresso espiritual e não a perfeição espiritual. A nossa descrição do alcoólico *(adicto)*... as nossas histórias pessoais, antes e depois da recuperação, evidenciam três ideias pertinentes:

a. Que éramos alcoólicos *(adictos)* e não conseguíamos governar as nossas próprias vidas.
(Com base na tua lista de perdas, este és tu – Sim ou Não?)
b. Que provavelmente nenhum poder humano teria conseguido aliviar o nosso alcoolismo *(adição)*.
(Com base na tua lista de boias, estas para além da ajuda humana – Sim ou Não?)
c. Que Deus poderia e o faria se Ele fosse procurado.
(Estás disposto a acreditar – Sim ou Não?)

Finalmente convencidos *(de a, b, c)*, chegámos ao Terceiro Passo, em que decidimos entregar a nossa vontade e a nossa vida aos cuidados de Deus, como *O* concebíamos. O que queremos dizer exatamente com isto e o que temos de fazer?

Em primeiro lugar, temos de nos convencer de que uma vida baseada na vontade própria dificilmente pode resultar. *(Com base na tua lista de boias e lista de perdas, estás convencido de que a tua vida baseada na vontade própria dificilmente será um sucesso – Sim ou Não?)* (AA p. 48 e 49)

Egoísmo – egocentrismo! Pensamos ser esta a origem dos nossos problemas. Levados por inúmeras formas de medo, de ilusão, de interesse pessoal e de autopiedade, pisamos os outros e eles reagem. Por vezes magoam-nos, aparentemente sem os provocarmos, mas descobrimos invariavelmente que, algures no passado, tomámos decisões baseadas no nosso interesse pessoal que acabaram por nos pôr numa situação em que seriamos magoados.

Achamos consequentemente que somos nós próprios que criamos os nossos problemas. Resultam de nós mesmos e o alcoólico *(adicto)* é o exemplo extremo da vontade própria desenfreada, embora geralmente não se convença disso. Acima de tudo, nós os alcoólicos *(adictos)*, temos de nos livrar desse egoísmo. Tem de ser, senão ele mata-nos! Deus torna isso possível. E frequentemente parece não haver maneira nenhuma de nos libertarmos do nosso "ego" sem a *Sua* ajuda. Muitos de nós estávamos cheios de convicções morais e filosóficas, que não conseguíamos aplicar na prática por mais vontade que tivéssemos. Nem tão-pouco conseguíamos reduzir o nosso egocentrismo com decisões e tentativas baseadas na nossa própria força. Precisávamos da ajuda de Deus.

Eis o como e o porquê de tudo isto. Antes de mais, tivemos de deixar de fazer o papel de Deus. Não resultava. *(Concordas – Sim ou Não?)* Depois decidimos, a partir daí, que seria Deus que nos ia dirigir neste drama da vida *(Sim ou Não?)*. É *Ele* quem orienta e nós somos os Seus agentes. Ele é o Pai e nós os Seus filhos. A maioria das boas ideias são simples e este conceito foi a pedra angular do novo arco de triunfo pelo qual passámos para a liberdade. (AA p. 50)

Passo 3 Promessas

Uma vez assumida esta atitude com sinceridade, seguiu-se um conjunto de coisas extraordinárias. Tínhamos um novo Empregador. Sendo todo-poderoso, Ele providenciava tudo o que precisávamos se nos mantivéssemos perto Dele e desempenhássemos bem o Seu trabalho. Assentes nesta base, deixámos progressivamente de estar tão absorvidos em nós mesmos, nos nossos pequenos planos e projetos. Interessámo-nos cada vez mais em compreendermos como poderíamos contribuir para a vida. À medida que sentíamos afluir esta nova força, que gozávamos de paz de espírito, que descobríamos que podíamos encarar a vida satisfatoriamente, que nos tornávamos conscientes da Sua presença, começamos a perder o nosso medo do presente, do amanhã e da vida depois da morte. Tínhamos renascido. (AA p. 50-51)

Pensámos bem antes de dar este passo, assegurando-nos que estávamos prontos, que já nos podíamos abandonar totalmente a Ele. *(Sim ou Não?)* (AA p. 51) (Ver Apêndice III).

Estávamos agora no Terceiro Passo. Muitos de nós dissemos ao nosso Criador, como O concebíamos: "Ofereço-me a Ti, meu Deus, para que Tu edifiques através de mim e faças de mim o que quiseres. Liberta-me da escravidão do ego para que melhor possa cumprir a Tua vontade. Remove as minhas dificuldades e que a vitória sobre elas sirva de testemunho do Teu Poder, do Teu Amor e do Teu modo de vida àqueles que eu possa ajudar. Que eu faça sempre a Tua vontade!" (AA p. 51)
(Depois medita em qual será a vontade de Deus para ti hoje?)

Passo 3 Instruções: *(Estas disposto a fazer isto todas as manhãs – Sim ou Não?)*

Caso consigas dizer que sim, vamos então fazer esta oração em conjunto e desta forma teremos feito o Terceiro Passo.

Passo 4. Fizemos, sem medo, um minucioso inventário moral de nós mesmos.
(A.A. p. 48)

*(Ficar resolvido/bem comigo próprio) ...*A seguir iniciámos uma serie de medidas vigorosas, em que o primeiro passo consiste numa limpeza pessoal da nossa casa, que muitos de nós nunca tínhamos tentado fazer. Apesar desta decisão passo 3 ser um passo vital e crucial, teria pouco efeito permanente, se não fosse imediatamente seguida por um esforço enérgico para encararmos e nos libertarmos daquilo que nos tinha bloqueado. O álcool *(drogas, comportamentos obsessivos-compulsivos)* era um mero sintoma disso. Por isso tivemos de procurar as causas e as condições. Assim começamos a fazer o inventário pessoal. Era o Quarto Passo... (AA p.51) Fizemos o inventário honestamente. Primeiro procurámos na nossa maneira de ser os defeitos que causaram o nosso fracasso. Convencidos de que o nosso ego, expresso de diversas formas, nos tinha vencido, examinámos as suas manifestações mais comuns. (AA p. 52)

O ressentimento é o inimigo "numero um" *(Ver Apêndice II).* Destrói mais alcoólicos *(adictos)* do que qualquer outra coisa. Ele dá origem a toda a espécie de doença espiritual... (AA p. 52) *(causas e condições, defeitos de caracter, imperfeições, falhas na nossa imagem, a raiz do problema, descritos nas páginas deste livro)*.

❑ orgulho	❑ desonestidade	❑ odio	❑ calúnia	❑ irresponsabilidade
❑ vaidade	❑ mentira	❑ antipatia	❑ fofoca	❑ descuido
❑ egocentrismo	❑ exagero	❑ letargia	❑ preconceito	❑ sem razoabilidade
❑ autopiedade	❑ autoilusão	❑ impaciência	❑ critica	❑ apatia
❑ morbidez	❑ autocentrado	❑ medo	❑ ridicularização	❑ martírio
❑ ciúme	❑ autojustificação	❑ preocupação	❑ cinismo	❑ esbanjador
❑ inveja	❑ indiferença	❑ cobardia	❑ timidez	❑ obstinação
❑ suspeição	❑ crueldade	❑ intolerância	❑ servidão	❑ autopiedade (chorão, sentimentalista)
❑ egoísmo	❑ raiva	❑ luxuria	❑ resmungão	
❑ autossatisfação	❑ rancor	❑ infidelidade	❑ conflituoso	
❑ inconsequente	❑ rabugento	❑ desconsideração		
❑ falta de sinceridade	❑ amargura	❑ antisocial		

Nós, os alcoólicos *(adictos)*, somos pessoas sensíveis e, para alguns de nos, superar esta desvantagem *(dificuldade)* leva muito (AA p. 101) …porque estávamos doentes não só mental e fisicamente, como também espiritualmente *(Concordas – Sim ou Não?).* Uma vez superada a doença espiritual, restabelecemo-nos mental e fisicamente. Ao lidarmos com os ressentimentos tivemos de os pôr no papel. Fizemos uma lista das pessoas, instituições ou princípios com quem nos sentíamos zangados *(Coluna 1)* e perguntámos a nós próprios a razão desta zanga *(Coluna 2)*. Na maioria dos casos verificámos que a nossa autoestima, a nossa algibeira, as nossas ambições, as nossas relações pessoais (incluindo as sexuais) estavam feridas ou ameaçadas *(Coluna 3)* e portanto, sentíamo-nos ofendidos, mesmo furiosos. Na nossa lista de rancores, colocámos ao lado de cada nome, aquilo que nos tinha ofendido. Não era verdade que a nossa auto-estima, a nossa segurança, as nossas relações sexuais tinham sido afetadas? *(Coluna 3)* (AA p. 52). Passámos assim em revista as nossas vidas. O que mais contava era não deixarmos nada de fora e sermos honestos. Quando terminámos, examinámos cuidadosamente o nosso inventário. (AA p. 53).

...e afastando da ideia as ofensas causadas pelos outros *(Coluna 2)*, procurámos olhar decididamente para os nossos próprios erros *(Coluna 4)*. Quando é que fomos egoístas, desonestos, autocentrados e medrosos? *(Coluna 4)* Mesmo que não tenhamos sido inteiramente culpados por uma determinada situação, tentávamos deixar por completo de lado a outra pessoa *(Coluna 1)* envolvida. Em que é que éramos culpados? *(Coluna 4)* O inventário era nosso e não da outra pessoa. Fizemos uma lista dos nossos erros *(Coluna 4)* depois de os identificar. Confrontámo-nos com eles, pondo-os a preto e branco. Admitimos honestamente os nossos defeitos *(Coluna 4)* e dispusemo-nos a pôr tudo em ordem. *(Coluna 5)*. (AA p. 54-55)

Olhámos de novo para os nossos medos *(5 Colunas)*. Fizemos uma lista incluindo mesmo aqueles que não estavam relacionados com ressentimentos. Procurámos as razões destes medos *(Coluna 2)*. Não era por nos faltar a confiança em nós mesmos? *(Coluna 4)*
(AA p. 55)

Examinámos o nosso comportamento *(danos feitos a outros, incluindo conduta sexual)* nos anos anteriores. Em que é que tínhamos sido egoístas, desonestos ou mostrado falta de respeito? *(Coluna 4)* Quem tínhamos magoado? *(Coluna 1)* Provocámos sem razão ciúme, desconfiança ou amargura? *(Coluna 2)* Onde é que tínhamos errado *(Coluna 4)* e o que podíamos ter feito para evitá-lo? *(Coluna 5)* Escrevemos tudo isto no papel e refletimos.
(AA p. 56)

Passo 4 Instruções: Se tivermos sido meticulosos com o nosso inventário pessoal, pusemos muitas coisas por escrito. Fizemos a lista e análise dos nossos ressentimentos *(5 Colunas)*. Começamos a compreender a sua *(Coluna 4)* inutilidade e fatalidade, assim como o seu *(Coluna 4)* terrível poder destrutivo. Fizemos a lista das pessoas *(Coluna 1)* a quem causámos danos com o nosso comportamento *(Coluna 4)* e dispusemo-nos a corrigir o passado, se pudermos *(Coluna 5)* ... Se já tomou uma decisão*Passo 3* e fez o inventário*Passo 4* dos seus defeitos mais marcantes, já começou bem. Nesse caso, já engoliu e digeriu determinadas grandes verdades a respeito de si mesmo. (AA p. 57)

Nota*: Não é necessário, que os recém-chegados, falem de todo e qualquer ressentimento ou ato egoísta, ou de cada pessoa a quem tenham mentido ou prejudicado para que o inventário seja minucioso. O objetivo é chegar a "causas e condições". Por vezes, são necessários apenas alguns incidentes para deixar claro quais os defeitos de caracter que mantiveram o recém-chegado bloqueado de uma relação íntima e bidirecional com "Aquele que tem todo o poder". (Wally P. Back to Basics)*

RESSENTIMENTOS: Procurámos ser tão precisos como no exemplo que se segue:
(P. 52-53, A.A.)

Coluna 1	**Coluna 2**	**Coluna 3**	**Coluna 4**	**Coluna 5**
Pessoas, Instituições ou Princípios Com quem estou zangado?	**A Causa** Porque estou zangado?	**Afeta, ameaça, magoa ou interfere com a minha** **…**autoestima, segurança, ambições, algibeira, relações (incluindo as sexuais)	**Onde é que errei? Qual é a minha culpa? Quais foram os meus erros?** *Identificar os defeitos de caracter, responsabilidades, insuficiências, i.e. falso orgulho, luxúria, ciúmes, desonestidade, inveja, ganância, medo, preguiça, egoísmo, impaciência, irresponsabilidade, ódio*	**Como posso corrigir as coisas?** *Identificar formas para lutar pela humildade, confiança, intimidade, honestidade, contentamento, generosidade, amor, fé, coragem, zelo, perdão, altruísmo, paciência, responsabilidade*
Sr. Brown (Ressentimento)	A sua atenção para à minha mulher. Contou à minha mulher da minha amante. Pode conseguir o meu emprego no escritório.	Relações sexuais Autoestima Ambições Algibeira Segurança	Raiva/Ressentimento Desonestidade e infidelidade Luxúria Falso Orgulho, Egoísmo Ciúmes e Suspeitas Irresponsabilidade Medo de...	*Aceitação,* *Perdão, Amor* *Honestidade & Fidelidade* *Intimidade,* *Humildade, Altruísmo* *Ajuda aos Outros* *Confiança* *Responsabilidade* *Fé, Coragem*
Sra. Jones (Ressentimento)	Ela é uma doida, desprezou-me. Ela processou o seu marido por beber. Ele é meu amigo. É uma mexeriqueira.	Relações pessoais Autoestima	*Fúria/Ressentimento* *Falso Orgulho* *Ciúmes e Suspeitas* *Intolerância,* *Irresponsabilidade* *Egoísmo* *Medo de...*	*Aceitação,* *Perdão, Humildade,* *Amor* *Confiança,* *Tolerância, Altruísmo* *Responsabilidade* *Fé, Coragem*
O meu empregador (Ressentimento)	Irrazoável Injusto Excessivo Ameaça despedir-me por ter bebido e ultrapassado o meu budget de despesas.	Autoestima Algibeira Segurança Ambições	*Fúria/Ressentimento* *Falso Orgulho* *Desonestidade, Roubo,* *Ganância, preguiça,* *egoísmo* *Irresponsabilidade,* *autossuficiência* *Medo de...*	*Aceitação,* *Perdão, Humildade,* *Amor,* *Honestidade &* *Restituição* *Generosidade, Acção,* *Zelo, Ser Útil para os* *Outros Ser* *Responsável* *Fé, Coragem*
A minha mulher (Ressentimento)	Entende-me mal e perturba-me. Gosta do Sr. Brown. Quer que a casa seja colocada em seu nome.	Relações pessoais Relações sexuais Segurança	*Fúria/Ressentimento* *Falso Orgulho* *Ciúmes, suspeitas* *Desonestidade,* *Irresponsabilidade,* *Infidelidade Medo de...*	*Aceitação,* *Perdão, Amor* *Humildade, Confiança* *Honestidade,* *Fidelidade Seja* *Responsável* *Fé, Coragem*

Medos: Procurámos ser tão precisos como no exemplo que se segue:

Coluna 1	**Coluna 2**	**Coluna 3**	**Coluna 4**	**Coluna 5**
Pessoas, Instituições ou Princípios De quem ou do que tenho medo? O que tenho medo de perder ou não receber?	**A Causa** Porque tenho medo?	**Afeta, ameaça, magoa ou interfere com a minha** **…**autoestima, segurança, ambições, algibeira, relações (incluindo as sexuais)	**Onde é que errei? Qual é a minha culpa? Quais foram os meus erros?** *Identificar os defeitos de caracter, responsabilidades, insuficiências, i.e. falso, orgulho, ciúme, luxúria, desonestidade, inveja, ganância, medo, preguiça, ódio, egoísmo, impaciência*	**O que deveria ter feito em vez disso?** *Identificar formas para lutar pela humildade, confiança, intimidade, honestidade, contentamento, generosidade, amor, fé, coragem, zelo, perdão, altruísmo, paciência*
Medo de não controlar	As outras pessoas cometem erros e são incompetentes - se eu quiser que algo seja bem feito, tenho de ser eu a fazer!	Autoestima Segurança Ambições Algibeira Relacionamentos de Negócios	Inconsideração Intolerância Arrogância Intimidação, Egoísmo Abusivo Ciúmes, Suspeita Irresponsabilidade, Medo de...	*Humildade* *Tolerância, Aceitação dos Outros* *Gentileza e Cortesia* *Desinteresse* *Ser Útil para os Outros Confiar* *Ser Fé Responsável & Coragem*
Medo de Rejeição	*Os meus pais nunca estiveram presentes para mim.* *A minha mulher deixou-me.* *Dói quando as pessoas me rejeitam.* *As pessoas não parecem gostar de mim.*	Autoestima Segurança Ambições Algibeira Relacionamentos Sexuais	*Falso Orgulho* *Egoísta* *Motivos egoístas: centro das atenções, reconhecimento, validação Irresponsável - pessoas que me agradam.* *Suspeita,* *Desonestidade* *Medo de...*	*Humildade* *Ser Útil para os Outros: reconhecer e validar os outros* *Ser Responsável* *Congruência e Honestidade* *Confiança* *Fé e Coragem*

DANOS CAUSADOS (Incluindo SEXO): Procurámos ser tão precisos como no exemplo que se segue:

Coluna 1	**Coluna 2**	**Coluna 3**	**Coluna 4**	**Coluna 5**
Pessoas, Instituições ou Princípios A quem é que eu magoei?	**Como é que os prejudiquei ? O que é que eu injustificadamente fiz despertar:** Ciúmes? Suspeita? Amargura?	**Afeta, ameaça, magoa ou interfere com a sua …**autoestima, segurança, ambições, algibeira, relações (incluindo as sexuais)	**Onde é que errei? Qual é a minha culpa? Quais foram os meus erros?** *Identificar os defeitos de caracter, responsabilidades, insuficiências, i.e falso orgulho, ciúme, luxúria, desonestidade, inveja, ganância, medo, preguiça, ódio, egoísmo, impaciência, etc*	**O que poderia ter feito em vez disso? Como posso corrigir as coisas?** *Identificar formas para lutar humildade, confiança, intimidade, honestidade, contentamento, generosidade, amor, zelo, perdão, altruísmo, paciência*
Cônjuge (Conduta sexual prejudicial)	Tive um caso, Causei injustificadamente ciúmes, ressentimento, desconfiança. Ela sentiu-se inadequada.	Autoestima Segurança Ambições Algibeira Relacionamentos Sexuais	Falso Orgulho Luxúria Infidelidade, Desonestidade, Egoísmo Autossatisfação, Inconsideração, Irresponsabilidade Medo de ...	*Humildade* *Intimidade* *Fidelidade,* *Honestidade* *Desinteresse* *Ser Útil para os Outros* *Consideração* *Responsabilidade* *Fé, Coragem*
Empregador (Conduta prejudicial)	*Caluniei o seu nome.* *Injustificadamente causei excitação, raiva, ressentimento e perda de dinheiro.*	Algibeira Relações Comerciais Autoestima	*Desonestidade, Roubo, egoísmo* *Irresponsabilidade* *Calúnia* *Fúria/Ressentimento* *Ganância* *Medo de...*	*Honestidade,* *Restituição* *Desinteresse* *Ser útil aos outros* *Falar bem dos outros* *Responsabilidade,* *Responsabilização* *Perdão* *Generosidade* *Fé, Coragem*

Passo 5. Admitimos perante Deus, perante nós próprios e perante outro ser humano a natureza exata dos nossos erros. *(Coluna 4)* (A.A. p. 48)

(Ficar resolvido/bem comigo próprio) ...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 *(Coluna 4)*. Admitimos certos defeitos *(Coluna 4)*; determinámos de uma forma geral qual é o problema e apontámos os pontos críticos no nosso inventário pessoal *(Coluna 4)*. Temos agora de nos livrar destes pontos. Isto requer ação da nossa parte, a qual, depois de terminada, significará que admitimos perante Deus, perante nós mesmos e perante outro ser humano a natureza exata dos nossos defeitos *(Coluna 4)*. Isto leva-nos ao Quinto Passo no programa de recuperação referido no capítulo anterior. (AA p.59)

Talvez isso seja difícil, especialmente falar dos nossos defeitos *(Coluna 4)* com outra pessoa…. Se omitirmos este passo vital, podemos não resolver o nosso problema de bebida *(drogas, comportamentos)* (AA p.59). 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.... *(que)* requer a confissão, devem e quererão naturalmente ir ter com a pessoa indicada para ouvir uma tal confissão.... Para falar sobre estes aspetos da nossa vida, escolhemos alguém que seja compreensivo e que não fique afetado (AA p.60). *(Assuntos jurídicos/crimes - com um advogado; assuntos mentais ou emocionais – com um terapeuta; assuntos de saúde física – com um médico; assuntos financeiros – com um contabilista, advogado fiscal; assuntos morais – com um conselheiro espiritual/padrinho)*

Passo 5 Instruções

...fale com a pessoa certa. É importante que essa pessoa seja capaz de guardar segredo, que compreenda e aprove plenamente aquilo que nos propomos fazer e que não tente alterar o nosso plano.... 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.... Pomos o nosso orgulho de lado e metemos mãos à obra, revelando cada aspeto tortuoso de carácter *(Coluna 4)* e pondo à luz todos os recantos obscuros do nosso passado. *(Estas disposto a faze-lo – Sim ou Não?)*. (AA p.61)

Passo 5 Promessas

Uma vez feito este passo, sem nada omitir, sentimos uma grande alegria. Podemos olhar o mundo de frente. Podemos estar sozinhos perfeitamente tranquilos 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 *(História do pregador* **(10)***)*. O sentimento de que o nosso problema de álcool *(drogas, comportamentos)* desapareceu surgirá com frequência e intensidade. Sentimos que estamos na grande Estrada, caminhando de mãos dadas com o Espírito do Universo. (AA p. 61)

Checklist de inventário moral

Vontade própria (Coluna 4) Passos 4 & 5 (SEM PODER) Escravidão do Ego	***A vontade de Deus (Coluna 5) Passos 8 & 9 (PODER!) ...Que eu faça sempre a Tua vontade***
As minhas falhas, bloqueios, defeitos de carácter…	***Princípios espirituais a adquirir/melhorar…***
❑ Falso Orgulho, Arrogância, Auto-odioso	❑ Humildade
❑ Fanatismo, Misoginia/Misandria, Rudeza	❑ Respeito, cortesia, ser agradável
❑ Ciúmes, Desconfiança, Suspeita	❑ Confiança
❑ Inveja, Cobiça	❑ Contentamento, Gratidão
❑ Egoísmo	❑ Altruísmo
❑ Autossatisfação (motivos egoístas...)	❑ Ajuda aos outros
❑ Desonestidade, Roubo, Mentira, Exagero	❑ Honestidade, Integridade, Restituição
❑ Intolerância, Inconsideração	❑ Tolerância, Aceitação, Tato
❑ Ganância	❑ Generosidade
❑ Luxúria, Infidelidade	❑ Intimidade, Fidelidade
❑ Ódio, raiva, ressentimento	❑ Perdão, Amor
❑ Morosidade, Preguiça, Procrastinação	❑ Atividade, Zelo, Prontidão
❑ Impaciência	❑ Paciência
❑ Medo de... (rejeição, falta de controlo, autoridade, etc.)	❑ Fé, Coragem
❑ Irresponsabilidade, Culpar, Martirizar	❑ Responsabilidade, Responsabiliazação
❑ Conversa Vulgar, Pensamento Imoral	❑ Pureza, Bondade
❑ Fofoca, Calúnia	❑ Elogiar o bem nos outros
❑ _____	❑ _____
❑ _____	❑ _____
❑ _____	❑ _____
❑ _____	❑ _____
O meu resumo como adicto não recuperado	*O meu trabalho sob a orientação de Deus*

Passo 6. Dispusemo-nos inteiramente a aceitar que Deus nos libertasse de todos estes defeitos de carácter. *(Coluna 4).* (A.A. p. 48)
(Ficar resolvido/bem com Deus) …procuramos um lugar onde possamos estar tranquilos uma hora para rever *(meditar e refletir)* cuidadosamente o que fizemos *(Todas as 5 Colunas)*. (AA p. 61)

Até aqui, o nosso trabalho estará realmente sólido? *(Sim ou Não?)* As pedras *(Passos 1-5)* estão todas no seu devido lugar? *(Sim ou Não?)* Aldrabámos no cimento que usámos para os alicerces? *(Sim ou Não?)* Tentámos fazer argamassa sem areia? *(Sim ou Não?)* Se conseguirmos dar uma resposta que nos satisfaça inteiramente, viramo-nos então para o Sexto Passo. (AA p. 61-62)

Passo 6 Instruções:

Insistimos em que a boa vontade é indispensável. Estamos agora prontos para que Deus elimine em nós todas as coisas *(Coluna 4)* que admitimos ser questionáveis? (AA p. 62)
(Consegues ver como a Coluna 4 é fútil, fatal e destrutiva na tua vida – Sim ou Não?)

Pode *Ele* agora encarregar-Se de eliminar todas elas, *(Coluna 4)* sem exceção? (AA p. 62)
(Estás agora pronto para que Deus remova todos os teus defeitos de carácter - Sim ou Não?)

Se argumento a favor dos meus defeitos de carácter, "parabéns", eles ficam comigo!

Se ainda nos agarrarmos a algumas sem as querer largar, pedimos a Deus que nos ajude a ter boa vontade. (AA p. 62)

Quando conseguirmos responder sim, teremos então dado o Passo Seis.

Passo 7. Humildemente Lhe pedimos que nos livrasse das nossas imperfeições.
(Coluna 4). (A.A. p. 48)

(Ficar resolvido/bem com Deus) ...Quando estivermos prontos, dizemos mais ou menos isto:

"Meu Criador, estou agora disposto a entregar-me inteiramente como sou, com o que tenho de bom e de mau.

Peço-Te que elimines de mim todos os defeitos "*Deus, por favor remove de mim o ..." (lista os defeitos de carácter identificados na coluna 4 do inventário)...* que me impedem de Te ser útil e aos meus semelhantes.

Concede-me a força...*"Deus, fortalece o meu/a minha..."* (*lista os princípios espirituais a adquirir/melhorar que identificaste na coluna 5 do teu...)* ...a partir de agora, para fazer a tua vontade. Ámen."

Passo 7 Instruções *(Todas as noites – Estás disposto a faze-lo – Sim ou Não?)*

Completámos assim o Sétimo Passo. (AA p. 62)

Passo 8. Fizemos uma lista de todas as pessoas a quem tínhamos causado danos e dispusemo-nos a fazer reparações a todas elas. (A.A. p. 48)

*(Ficar resolvido/bem com os outros) …*Agora precisamos de entrar mais em ação, sem a qual achamos que "a Fé sem obras é morta". Vejamos o Oitavo e Nono Passos. Temos uma lista de todas as pessoas a quem causámos danos *(Coluna 1)* e a quem nos dispomos a fazer reparações *(Sim ou Não?)*. Escrevemos esta lista ao fazermos o nosso inventário *(Sim ou Não?)*. (AA p. 62)

(Passo 8) Lista de Pessoas e Instituições (Coluna 1) a quem causei danos e a quem preciso de fazer reparações diretas. O que a minha conduta (Coluna 4) provocou (Coluna 2)? Como os afetei? (Coluna 3)	**(Passo 9) O que deveria ter feito em vez disso (Coluna 5)** **O que preciso de fazer para endireitar o passado? Que comportamento irá convencê-los mais do que as minhas palavras?**
(Exemplo) ***Cônjuge*** *(Conduta de Relacionamento) (Coluna 1) Infidelidade, desonestidade, inconsideração, egoísmo, autossatisfação. (Coluna 4) Afetou a sua autoestima e relações sexuais. (Coluna 3) Despertei amargura, ciúme, ressentimento. e sentimentos de inadequação (Coluna 2 - danos causados aos outros).*	*Mostrar apreço e respeito pelo meu cônjuge, sendo fiel, honesto, altruísta e útil. Praticarei a intimidade e estarei atento às necessidades e desejos do meu cônjuge. Passarei mais tempo com o meu cônjuge. Vou ajudar nas tarefas domésticas e despesas. Irei praticar estes princípios de forma contínua. Vou perguntar a esta pessoa o que mais posso fazer para corrigir o mal que fiz.*
(Exemplo) ***Antigo empregador*** *(Coluna 1) Eu estava zangado e ressentido e era verbalmente abusivo. Eu fui desonesto. Difamei o seu nome a outros. Roubei-o. (Coluna 4) Afetei a sua carteira, as suas relações e a sua segurança. (Coluna 3) Despertei sentimentos de ressentimento e de perda de dinheiro (Coluna 2 - danos causados aos outros).*	*Vou perdoar esta pessoa. Admitirei todos os meus erros e farei a restituição do que roubei. Deixarei de caluniar o seu nome e falarei bem deles aos outros. Vou perguntar a esta pessoa o que mais posso fazer para corrigir o mal que fiz.*

Passo 9. Fizemos reparações diretas a tais pessoas sempre que possível, excepto quando fazê-lo implicasse prejudicá-las ou a outras. (A.A. p. 48)

(Ficar resolvido/bem com os outros) ...Por vezes ouvimos um alcoólico *(adicto)* dizer que a única coisa que precisa é manter-se sóbrio *(limpo)*. Certamente que terá de se manter sóbrio *(ou limpo)*, porque de outro modo não haverá família *(casa)* para ele, mas ele tem ainda muito que fazer para conseguir compensar a mulher ou os pais *(e todos os outros)* que maltratou durante anos.
(A.A. p. 66-67)
A regra é que devemos ser duros connosco mesmos, mas ter sempre consideração pelos outros.
(A.A. p. 60)

Submetemo-nos a uma avaliação drástica.*Passo 4(Sim ou Não?)* Dirigimo-nos agora aos nossos semelhantes e reparamos os danos causados no passado. Tratamos de varrer os escombros *(danos cometidos)* que se acumularam como resultado da nossa obstinação em viver segundo a nossa vontade e em sermos nós a dirigir o espetáculo. Se ainda não tivermos a vontade para levarmos isto a cabo, pedimos até que ela nos venha. Lembremo-nos de que ao princípio concordámos em fazer tudo o que fosse necessário *(Sim ou Não?)* para alcançarmos a vitória sobre o álcool *(drogas, comportamentos)*. (AA p. 62)

Item 1 – Ressentimentos
Talvez ainda haja certas dúvidas *(Sim ou Não?)* (AA p. 62) …. Irá surgir o problema de como abordar a pessoa que tanto detestámos. Pode ser que nos tenha causado mais danos do que nós lhe causámos e que, apesar de termos conseguido melhorar a nossa atitude em relação a ela, não estejamos ainda muito dispostos a admitir os nossos erros *(Coluna 4)*. No entanto, se se trata, porém, de uma pessoa de quem não gostamos, empenhamo-nos então com uma particular determinação.... Abordamo-lo com um espírito de ajuda e de perdão *(Coluna 5)*, confessamos o nosso antigo rancor e expressamos o nosso pesar *(Coluna 4)*. Em nenhuma circunstância criticamos essa pessoa ou discutimos com ela.... O nosso único objetivo é o de varrer o nosso lado da rua.... Não são os seus defeitos *(Coluna 2)* que estão em causa. São os nossos *(Coluna 4)*. (AA p. 63)

Raiva/Ressentimento Oração do Perdão

O caminho que seguimos foi o seguinte: percebemos que as pessoas *(Coluna 1)* que eram injustas para connosco talvez estivessem doentes espiritualmente (Concordas - Sim ou Não?). Embora não gostássemos dos sintomas *(Coluna 2)* que manifestavam nem do modo como nos perturbavam *(Coluna 3)*, elas estavam doentes, exatamente como nós *(Concordas - Sim ou Não?)*. Pedimos a Deus que nos ajudasse a mostrar-lhes a mesma tolerância, compaixão e paciência *(Coluna 5)* que teríamos de bom grado com um amigo doente. Quando alguém nos ofendia, dizíamos para nós mesmos: "É uma pessoa doente. Como posso ajuda-la *(Coluna 5)*. Que Deus me livre de me zangar. Seja feita a Tua vontade." (AA p. 54)

Item 2 - Dinheiro *(consultar um contabilista ou advogado fiscal)*

A maior parte dos alcoólicos *(adictos)* tem dívidas *(Sim ou Não?)*. Não nos esquivamos aos nossos credores (AA p. 63) …Temos de perder o medo dos nossos credores custe o que custar, porque corremos o risco de beber *(usar ou agir)* se tivermos medo de os encarar. (AA p. 64)

Item 3 – Ofensas Criminais/Jurídicos *(consultar um advogado)*

Talvez tenhamos cometido um delito que nos poderia ter levado à cadeia se fosse do conhecimento das autoridades. *(Sim ou Não?)* … Se bem que estas reparações possam assumir inúmeras formas *(Coluna 5)*, há certos princípios gerais que nos servem de orientação. Tendo sempre presente que decidimos fazer tudo o que for necessário *(seguir a receita) (Sim ou Não?)* para ter uma experiência espiritual, pedimos força e orientação para agir da maneira certa *(Coluna 5)*, independente do que possam ser as consequências que daí resultem para nós. Podemos perder o emprego ou a nossa reputação ou enfrentar a prisão, mas continuamos a ter boa vontade. Tem de ser. Não podemos recuar perante nada. (AA p. 64)

Oração dos Medos

Em vez disso, deixamos que Ele manifeste *(Coluna 5)* através de nós o que Ele pode realizar. Pedimos-Lhe que nos livre do medo e oriente a nossa atenção para o que Ele gostaria que fossemos *(Coluna 5)*. De imediato começamos a superar o medo. (AA p. 55)

Item 4 – Relações Sexuais

É muito provável que tenhamos problemas familiares *(Sim ou Não?)*. Talvez estejamos envolvidos com mulheres *(outras pessoas)* de uma maneira que não nos interessa que venha a público. (AA p. 65)

Oração para Reparações Sexuais

Pedimos a Deus que moldasse os nossos ideais e nos ajudasse a viver em conformidade com eles…. Ao meditarmos, perguntamos a Deus o que devemos fazer em cada caso específico. Teremos a resposta certa, se o quisermos (AA p. 56) …. Rezamos com sinceridade pelo ideal certo, por orientação em cada situação que cause dúvidas, para preservarmos a sanidade e pela força para fazer o que é devido. Se a questão sexual se tornar difícil, empenhamo-nos cada vez mais em ajudar os outros. Pensamos nas necessidades deles e trabalhamos por isso. Isto faz-nos sair de nós mesmos. Acalma os ímpetos incontroláveis, quando ceder significaria sofrimento. (AA p. 57)

Passo 9 Instruções

Antes de tomarmos medidas radicais que possam implicar outras pessoas, nós pedimos o seu consentimento. Se o obtivermos, se tivermos consultado outras pessoas, pedido ajuda a Deus e se este passo drástico for indicado, então não podemos hesitar. (AA p. 65)

Com efeito, há um longo período de reconstrução à nossa frente. Somos nós que temos de tomar a iniciativa. Não basta dizer que sentimos remorsos e lamentamos o passado…. A vida espiritual não é uma teoria. Temos de a viver…. O nosso comportamento será mais convincente do que as nossas palavras. Temos de nos lembrar de que dez ou vinte anos de bebedeiras tornam qualquer pessoa cética.

Pode haver certos danos que nunca poderão ser completamente reparados. Não nos vamos preocupar com isso se pudermos honestamente dizer a nós mesmos que faríamos as reparações se pudéssemos. Às pessoas que não podemos contactar pessoalmente enviamos uma carta sincera. Em certos casos pode impor-se um adiamento por razões que se justifiquem. Mas, sempre que possível, evitamos adiar situações. Devemos dar provas de sensatez, de tacto, de consideração e humildade sem nos mostrarmos servis nem submissos. Como filhos de Deus andamos de cabeça erguida; não rastejamos perante ninguém. (AA p. 67)

Passo 9 Promessas

Se nos empenharmos nesta fase passos 8,9 do nosso crescimento, ficaremos surpreendidos antes de chegarmos a meio do caminho. Vamos conhecer uma nova Liberdade e uma nova felicidade. Não vamos lamentar o passado nem querer fecha-lo no esquecimento. Iremos compreender o sentido da palavra serenidade e conhecer a paz. Mesmo que tenhamos descido muito baixo, veremos como a nossa experiência pode ser benéfica para outros. Os sentimentos de inutilidade e de autopiedade vão desaparecer. Vamos perder o interesse pelas coisas egoístas e adquirir interesse pelos outros. A ambição pessoal irá atenuar-se. A nossa atitude global e o modo de olhar para a vida irão mudar. O medo das pessoas e da insegurança económica vai-nos deixar. Saberemos intuitivamente como lidar com situações que nos costumavam deixar desorientados. Perceberemos de repente que Deus está a realizar por nós o que não conseguíamos fazer por nós próprios. (AA p. 68) *(Queres ter esta experiência na tua vida – Sim ou Não?)*

Passo 10. Continuámos a fazer o inventário pessoal e quando estávamos errados admitíamo-lo imediatamente. (A.A. p. 48)

(O) Decimo Passo, que nos sugere continuarmos com o nosso inventário pessoal passo 4 e reparar quaisquer novos erros passo 8,9 que cometermos *(Estás disposto a fazer isto – Sim ou Não?)*. Começamos energicamente com este modo de vida quando limpámos o passado. Entrámos no mundo do Espírito. A nossa tarefa seguinte é crescer em compreensão e eficácia. Isto não é um assunto que se resolva de um dia para o outro. É uma tarefa para toda a vida e temos de continuar atentos ao egoísmo, desonestidade, ressentimento e medo passo 4. Quando surgem, pedimos logo a Deus que nos liberte deles passos 3,7. Falamos imediatamente com alguém passo 5 e fazemos logo reparações passos 8,9 se tivermos causado danos. Depois, com determinação, voltamos os nossos pensamentos para alguém que possamos ajudar passo 12. O amor e a tolerância pelos outros são o nosso código. (AA p. 68)

Passo 10 Promessas *(Descrição de um alcoólico/adicto recuperado)*

Assim, deixamos também de lutar contra pessoas e coisas, incluindo o álcool *(drogas, comportamentos obsessivos e compulsivos).* Por esta altura já teremos recuperado a razão. Raramente teremos interesse no álcool *(drogas ou comportamentos)*. Em caso de tentação, recuamos como se fosse perante uma chama. Reagimos normalmente e com sanidade, descobrindo que esta maneira de reagir nos veio automaticamente. Veremos que a nossa nova atitude perante o álcool *(drogas, comportamentos obsessivos e compulsivos)* nos foi dada sem qualquer pensamento ou esforço da nossa parte. Vem naturalmente! É aqui que está o milagre. Não temos de lutar nem evitar a tentação. Sentimo-nos como se estivéssemos numa posição de neutralidade – seguros e protegidos. Nem sequer fizemos uma jura solene. Em vez disso, o problema foi eliminado. Deixou de existir para nós. Não nos sentimos arrogantes nem tão pouco temos medo. Esta é a nossa experiência. É assim que reagimos se nos mantivermos em boa condição espiritual. (AA p. 68-69)

Fica atento durante o teu dia e pergunta-te: Estou a viver na coluna 4 (vontade própria - sem poder) ou na coluna 5 (vontade de Deus - poder)? Lembra-te de corrigir o teu curso/rumo. (História do Voo (11))

O meu inventário pessoal diário (Passo 10)
1) limpá-lo - deixá-lo ir | 2) pausar e rezar | 3) colocar a caneta no papel

Defeitos a ter em conta: Verificar em cada dia: VONTADE PRÓPRIA (Coluna 4) SEM PODER	**Seg**	**Ter**	**Qua**	**Qui**	**Sex**	**Sab**	**Dom**
1. Ressentimento							
2. Falso Orgulho, Arrogância, aversão							
3. Inveja							
4. Ciúmes, Desconfiança, Suspeita							
5. Desonestidade, Mentira, Exagero, Roubo							
6. Egoísmo, autocentrado							
7. Preguiça, Procrastinação							
8. Inconsideração, Intolerância							
9. Luxúria, Infidelidade							
10. Pensamento Imoral, Conversa Vulgar							
11. Ódio, Ira, Irritação, Irritabilidade							
12. Ganância (dinheiro, comida)							
13. Calúnia, Fofoca, Espalhar boatos							
14. Impaciência							
15. Medo de...							
VALORES a procurar: Verificar em cada dia: VONTADE DE DEUS (Coluna 5) PODER	**Seg**	**Ter**	**Qua**	**Qui**	**Sex**	**Sab**	**Dom**
1. Perdão							
2. Humildade							
3. Contentamento							
4. Confiança							
5. Honestidade, Integridade							
6. O altruísmo							
7. Atividade, Zelo, Prontidão							
8. Tolerância, Aceitação							
9. Intimidade, Fidelidade							
10. Pureza							
11. Amor, Bondade							
12. Generosidade							
13. Elogiar os Outros, procurar o Bem nos Outros							
14. Paciência							
15. Fé, Coragem							

Passo 11. Procurámos através da oração e da meditação melhorar o nosso contacto consciente com Deus, como O concebíamos, pedindo apenas o conhecimento da Sua vontade em relação a nós e a força para a realizar. (A.A. p. 48)

O Décimo Primeiro Passo sugere a oração *(falar para Deus)* e a meditação *(ouvir Deus)*. (AA p. 85) *(Está disposto a fazer isto – Sim ou Não?)*

Passo 11 Instruções

Foco Noturno (Ao deitar)

Quando nos deitamos à noite, revemos construtivamente o nosso dia. Tivemos ressentimentos, fomos egoístas, desonestos ou tivemos medo? passo 10 Devemos uma desculpa a alguém? passos 8,9 Guardámos alguma coisa só para nós que devíamos ter falado imediatamente com outra pessoa? passo 5 Fomos amáveis e carinhosos com todos? O que podíamos ter feito melhor? Estivemos a pensar em nós mesmos todo o tempo? Ou estivemos a pensar no que poderíamos fazer pelos outros, no que poderíamos contribuir para o curso da vida? passo 12 Temos de ter cuidado em não nos deixar arrastar pela nossa preocupação, pelo remorso ou reflexão mórbida *(Coluna 4)*, porque isso reduziria a nossa utilidade para com os outros. passo 12 Depois de termos revisto o nosso dia, pedimos perdão a Deus passo 7 e que nos indique as medidas a tomar para nos corrigirmos. passos 8,9 (AA p. 69-70)

Foco Matinal (Ao acordar)

Ao despertar, pensamos nas vinte e quatro horas que temos à nossa frente. Pensamos nos nossos planos para o dia. *(Coluna 5)* Antes de começarmos, pedimos a Deus que oriente os nossos pensamentos passo 3 e especialmente que sejam livres de motivos de autopiedade, desonestidade e interesse pessoal *(Coluna 4)* passo 10. Sendo assim, podemos empregar as nossas faculdades mentais com confiança, porque apesar de tudo, Deus deu-nos inteligência para a utilizarmos. O mundo dos nossos pensamentos ficará situado a um nível mais elevado *(Coluna 5)*, quando a nossa maneira de pensar estiver isenta de falsos motivos *(Coluna 4)*. (AA p. 70)

Foco Diário (durante o dia)

Ao pensarmos no nosso dia, podemos confrontar-nos com a indecisão. Podemos não ser capazes de encontrar qual o caminho a seguir. Neste caso pedimos a Deus inspiração, um pensamento intuitivo ou uma decisão. Procuramos estar tranquilos e levar as coisas com calma. Não lutamos. Sentimo-nos frequentemente surpreendidos ao ver como nos surgem as respostas certas depois de um certo tempo desta prática. (AA p. 70)

Lembra-te de verificar quais são os teus motivos

Teste de Vontade Própria: *É desonesto, ressentido, egoísta ou medroso? (necessita apenas de 1 defeito - Col. 4)*
Teste da Vontade de Deus*: É honesto, puro, altruísta e amoroso? (deve ter todos os 4 princípios - Col. 5)*

Concluímos geralmente o período de meditação com uma oração, para que nos seja indicado ao longo de todo o dia qual há-de ser o passo seguinte, para que nos seja concedida a ajuda necessária para lidarmos com as dificuldades que se nos deparam. Pedimos especialmente que nos liberte da obstinação e temos cuidado em não pedir nada só para nós próprios. Pedimos, no entanto, para nós mesmos se isso ajudar os outros. Temos cuidado de nunca rezar com fins egoístas. Muitos de nós já perdemos demasiado tempo com isso e não resulta. (AA p. 70)

Passo 11 Promessas

Ao longo do dia, quando nos sentimos agitados ou em dúvida, fazemos uma pausa e pedimos que nos seja concedida a ideia certa ou maneira adequada de atuar. Lembramo-nos constantemente de que já não somos nós que dirigimos o espetáculo, dizendo humildemente para nós próprios várias vezes ao dia: "Faça-se a Tua vontade" *(Coluna 5)*. Estamos assim muito menos expostos ao perigo da excitação, medo, raiva, preocupação, autopiedade ou decisões tontas *(Coluna 4)*. Tornamo-nos muito mais eficientes. Não nos cansamos com tanta facilidade porque não desperdiçamos energias disparatadamente como fazíamos quando tentávamos moldar a vida à nossa maneira. Resulta, realmente resulta. (AA p. 71)

Passo 12. Tendo tido um despertar espiritual como resultado destes passos, procurámos levar esta mensagem a outros alcoólicos e praticar estes princípios em todos os aspetos da nossa vida. (A.A. p. 48)

A experiência prática ensina-nos que não há nada que assegure tanto a imunidade à bebida *(usar, agir)* como o trabalho com outros alcoólicos *(adictos)*. Resulta quando todos os outros processos falham. Esta é a nossa décima segunda sugestão: levar esta mensagem a outros alcoólicos (adictos)! Você pode ajuda-los quando mais ninguém consegue. Consegue ganhar-lhes a confiança quando os outros fracassam. Lembre-se que eles estão muito doentes. (AA p. 73)

Isto veio aparentemente provar que um alcoólico *(adicto)* podia influenciar outro de um modo que uma pessoa não alcoólica *(não adicto)* jamais poderia fazer. A experiência indicava igualmente que o trabalho persistente de um alcoólico *(adicto)* com outro era vital para uma recuperação permanente. (p. xiv, 4ª ed.)

...em breve descobri que nas alturas em que praticamente tudo falhava, o trabalho com outros alcoólicos *(adictos)* salvava o dia. (AA p.11-12)

...o corretor *(Bill W. e os primeiros membros)* tinha-se empenhado com grande esforço junto de muitos alcoólicos *(adictos)*, com base na teoria de que só um alcoólico *(adicto)* pode ajudar outro alcoólico *(adicto)*, embora só tenha conseguido com isso manter-se ele próprio sóbrio *(limpo)*.... De repente, tomou consciência de que para se salvar a si próprio, tinha de levar a sua mensagem a outro alcoólico *(adicto)*. (AA p.xiv, 4ª ed.)

Recuperámos e foi-nos dado o poder para ajudar os outros *(História da estrela do mar* **(12)***).* (AA p.107)

Mas, se se sentir inseguro, o melhor é ir ter com outro alcoólico *(adicto)*! (AA p. 82).

Passo 12 Promessas

A vida vai adquirir um novo sentido. Ver as pessoas a recuperar, vê-las a ajudar os outros, ver desaparecer a solidão, ver a fraternidade do grupo crescer à sua volta, ter uma quantidade de amigos – é uma experiência a não perder. O contacto frequente com recém-chegados e de uns com os outros é a faceta que ilumina as nossas vidas. (AA p. 73)

Uma Perspetiva de Vida Para Si

Neste programa espiritual de ação é fácil desleixarmo-nos e descansarmos sobre os nossos louros. Se isto acontecer, vamos arranjar problemas, porque o álcool *(drogas, comportamentos obsessivos-compulsivos)* é um inimigo subtil. Não estamos curados do alcoolismo *(adição)*. O que temos na realidade é uma suspensão diária, que depende de mantermos a nossa condição espiritual. Cada dia é um dia em que todas as nossas atividades devem refletir a expressão da vontade de Deus *(Coluna 5)*. "Como te posso servir melhor – seja feita a Tua vontade (e não a minha)". Estes pensamentos *(Coluna 5)* devem acompanhar-nos constantemente. Neste sentido podemos praticar a nossa força de vontade tanto quanto quisermos. (AA p. 69)

Para nós, deixar de beber *(usar, agir)* é apenas um começo. Uma demonstração prática muito mais importante dos nossos princípios surge-nos nos nossos respetivos lares, empregos e ocupações. (AA p. 14). Assim crescemos, você também pode "crescer", ainda que seja apenas com este livro *(Big Book de AA)* para o ajudar. Acreditamos e temos esperança de que ele contenha tudo o que precisa para começar. Sabemos no que está a pensar. Diz para si mesmo: "Estou nervoso e sozinho. Eu não vou conseguir". Mas consegue *(Sim ou Não?)*. Esquece-se de que acaba de encontrar uma fonte de energia muito maior do que a sua própria. Com um tal recurso, conseguir o que nós conseguimos, é só uma questão de boa vontade, paciência e trabalho. (AA pp. 132).

Lembre-se, a recuperação de uma condição (estado de espírito e corpo) aparentemente irremediável é possível ao trabalhar os Doze Passos, todos os dias, tal como descrito no Big Book dos Alcoólicos Anónimos. Há muito mais trabalho pela frente, isto é apenas o começo. Lembre-se de não ser arrogante ou preguiçoso.

Confie em Deus, Limpe a Casa, Ajude os Outros.

Apêndice I – Roda do Infortúnio

Apêndice II - Responsabilidade Para e Com

	PARA COMIGO	**COM OS OUTROS**
RESPONSÁVEL Responsabilização Proativo Centrado Líder Funcional Amoroso Independente Interdependente	**Sou responsável PARA comigo:** MEUS pensamentos MEUS sentimentos/emoções MEUS comportamentos/ações	**Sou responsável COM os outros:** Ser um eficaz: padrinho, mentor, líder, professor, pai, cônjuge, empregador, amigo, parceiro, servidor de confiança
IRRESPONSÁVEL Desresponsabilização Reativo Descentrado Vítima Disfuncional Medroso Co dependente	**Culpo os outros** pela forma que penso, sinto e me comporto**:** "TU" fizeste-me pensar isso!" "TU" magoaste-me os sentimentos!" "TU" envergonhaste-me!" "TU" fizeste-me fazer isso!"	**Assumo a responsabilidade pelos outros:** Tento mudar a maneira de pensar dos outros, os seus sentimentos, ações através de: ser agradador, ser permissivo, micro-gestor, manipulador, controlador, ser "bully"

Quando sou irresponsável por mim ou pelos outros, o resultado é sempre: ressentimentos!

Apêndice III - Passo 3 Gráfico de Decisão (Bootcamp Espiritual)

PODER: Tinha de encontrar uma Força maior do que a minha que resolvesse o meu problema				
Tu, Eu e Deus			**Passo 9 Reparações e Princípios Espirituais para me reger**	
	Agape – Amor incondicional/Amor Espiritual **Philia** – Amor fraterno **Eros** – Amor Erótico / Amor Físico	Fisicamente – Relaxado Emocionalmente – Calmo Mentalmente – Sereno Espiritualmente- Centrado	Paciência Responsabilidade Zelo Intimidade Generosidade Contentamento Confiança Humildade Ajuda ao próximo Altruísta Perdoador Honesto	Sou da máxima utilidade para Deus e para os meus semelhantes Faço progressos espirituais estou recuperado de uma condição de espírito e corpo aparentemente sem irrecuperável
Vontade de Deus	▲	▲	▲	▲
Passo 3 Decisão	**O meu Pensamento**	**Os meus Sentimentos**	**Os meu Comportamento/Ações**	**O meu ser**
Vontade Própria	▼	▼	▼	▼
EU **EU EU EU** **EU**	Medo Estou sempre com medo de perder o que tenho ou de não conseguir o que quero	Magoado e Ameaçado Autoestima Algibeira Segurança Ambições Relações Sexo	Desonesto Ressentido/Zangado/ Odioso Egoísta Autocentrado Arrogante Ciumento/Desconfiado Invejoso Avarento Luxurioso Preguiçoso Irresponsável Impaciente	Magoar os outros. Magoar-me a mim. Beber, usar ou agir.
Escravidão do Ego			**Passos 4 e 5 Inventário Moral de Defeitos de Caracter**	
SEM PODER: Faltava-me esse Poder, era esse o meu dilema.				

Apêndice IV - Passo 4 Worksheet - **RESSENTIMENTOS:** uma folha por ressentimento.

Vir preparado para admitir a Deus, a nós próprios e a outro ser humano a natureza exata dos nossos erros.

Coluna 1: Com quem estou zangado? Com uma pessoa? Uma Instituição? ou um Princípio?

Coluna 2: Porque é que estou zangado?

Coluna 3: Isto afeta, ameaça, magoa ou interfere **com os meus**... (Assinala tudo o que se aplica)

□ Autoestima. □ Segurança. □ Ambições. □ Algibeira (Dinheiro). □ Relações Pessoais □ Relações Sexuais

---

Coluna 4: Onde estou eu em falta? De é que fui culpado? Quais são os meus erros? Identificar as causas e condições, defeitos de carácter, falhas na nossa atitude, a raiz dos nossos problemas, a escravidão do ego.

□ **Egoísta e Autocentrado:** Qual foi o meu motivo? O que é que eu queria? O que é que me mantém preso a este ressentimento?

□ **Medo:** O que tenho medo de perder ou não receber?

□ Lista e explica outros defeitos de carácter? (exemplo: falso orgulho, arrogância, aversão, impaciência, ganância, preguiça, luxúria, desonestidade, irresponsabilidade, culpabilização, etc.)

Coluna 5: O que deveria eu ter feito em vez disso? Como posso reparar estas questões? Qual é a vontade de Deus para mim hoje? Converter defeitos de carácter em princípios espirituais, ou seja, o egoísmo torna-se altruísmo, O ódio torna-se Amor e Perdão.

Apêndice V - Passo 4 Worksheet - **MEDOS:** uma folha por medo.

Vir preparado para admitir a Deus, a nós próprios e a outro ser humano a natureza exata dos nossos erros.
Coluna 1: De quem ou do que tenho medo? ou seja, rejeição, fracasso, autoridade, ausência de controlo, pobreza, sucesso, etc.

Coluna 2: Porque tenho medo?

Coluna 3: O medo, ameaça, magoa ou interfere **com os meus**... (Assinala tudo o que se aplica)

□ Autoestima. □ Segurança. □ Ambições. □ Algibeira (Dinheiro). □ Relações Pessoais □ Relações Sexuais

---

Coluna 4: Não foi porque a autossuficiência nos falhou? Identificar causas e condições, defeitos de carácter, falhas na nossa atitude, a raiz dos nossos problemas, a escravidão do ego.

□ **Egoísta e Autocentrado:** Qual foi o meu motivo? O que é que eu queria?

□ **Medo:** O que tenho medo de perder ou não receber?

□ Lista e explica outros defeitos de carácter? (exemplo: falso orgulho, arrogância, aversão, impaciência, ganância, preguiça, luxúria, desonestidade, irresponsabilidade, culpabilização, etc.)

Coluna 5: O que deveria eu ter feito em vez disso? Como posso reparar estas questões? Qual é a vontade de Deus para mim hoje? Converter defeitos de carácter em princípios espirituais, ou seja, o egoísmo torna-se altruísmo, O ódio torna-se Amor e Perdão.

Apêndice VI - Passo 4 Worksheet – **TODOS OS DANOS INCLUÍNDO OS SEXUAIS:** uma folha por dano.

Vir preparado para admitir a Deus, a nós próprios e a outro ser humano a natureza exata dos nossos erros.
Coluna 1: A quem é que eu magoei?

Coluna 2: O que despertei injustificadamente? ciúmes, suspeitas, amarguras, preocupações, medos, etc.?

Coluna 3: Como é que eu afetei, ameacei, magoei ou interferi **com os seus**... (Assinala tudo o que se aplica)

□ Autoestima. □ Segurança. □ Ambições. □ Algibeira (Dinheiro). □ Relações Pessoais □ Relações Sexuais

---

Coluna 4: Onde estou eu em falta? De é que fui culpado? Quais são os meus erros? Identificar as causas e condições, defeitos de carácter, falhas na nossa atitude, a raiz dos nossos problemas, a escravidão do ego.

□ **Egoísta e Autocentrado:** Qual foi o meu motivo? O que é que eu queria?

□ **Medo:** O que tenho medo de perder ou não receber?

□ Lista e explica outros defeitos de carácter? (exemplo: falso orgulho, arrogância, aversão, impaciência, ganância, preguiça, luxúria, desonestidade, irresponsabilidade, culpabilização, etc.)

Coluna 5: O que deveria eu ter feito em vez disso? Como posso reparar estas questões? Qual é a vontade de Deus para mim hoje? Converter defeitos de carácter em princípios espirituais, ou seja, o egoísmo torna-se altruísmo, O ódio torna-se Amor e Perdão.

Apêndice VII – Notas, Comentários, Analogias

[1] Desde Maio de 2007, este manual de trabalho originalmente em Inglês foi traduzido em 10 línguas diferentes: Francês, Espanhol, Holandês, Sueco, russo, Ucraniano, Punjabi, Iídiche, Árabe, e Português.

[2] **Estudo sobre Drogas de Baltimore, Maryland:** A relação entre o apadrinhamento e a abstinência, o estudo avaliou o Apadrinhamento em NA/AA durante um período de 1 ano num estudo de 500 antigos e atuais utilizadores de drogas injetáveis na cidade de Baltimore, Maryland EUA. Ao longo do ano, aqueles que "NÃO FORAM APADRINHADOS" apresentaram uma taxa de 44,7% de abstinência e aqueles que "FORAM APADRINHADOS " mostraram uma taxa de abstinência de 39,1%, mas 75% daqueles que
eram PADRINHOS mantiveram a abstinência. (p. 296). Durante o período de estudo de 1 ano, ter um padrinho em NA/AA
não estava associado a uma abstinência sustentada. Não houve diferença estatística nem substancial nas taxas de abstinência entre os membros de NA/AA sem padrinho e os que tinham um padrinho... receber apoio e direção por parte de um padrinho parece ineficaz (p.298). Na análise de regressão logística multivariada, ser padrinho está muito fortemente associado à abstinência sustentada.
(Crape et al., 2002 p. 298)

[3] **O Big Book usa a palavra "recuperado" várias vezes.**

1. **Página título/ Big Book de Alcoólicos Anónimos:**
   Como Muitos Milhares de Homens e Mulheres Se Recuperaram do Alcoolismo
2. **Página XI, Paragrafo 1, Linhas 1 a 5:**
   O objectivo principal deste livro é explicar a outros alcoólicos precisamente como nos recuperámos.
3. **Página XIV, Paragrafo 3 , Linhas 3 a 5:**
   Justamente o seu primeiro caso, considerado desesperado, recuperou imediatamente e veio a ser o terceiro membro de AA
4. **Página 13, Paragrafo 1, Linha 3:**
   Quase todos recuperaram
5. **Página 15, Paragrafo 3, Linha 2 a 5:**
   Sem dúvida que terá curiosidade em descobrir como e porque nos recuperámos de uma condição mental e física irremediável
6. **Página 22, Paragrafo 2, Linha 1 e 2:**
   Mais adiante, damos indicações claras que mostram como nos recuperámos
7. **Página 107, Paragrafo 1, Linha 5:**
   Recuperámos e foi-nos dado o poder para ajudar os outros
8. **Página 107, Paragrafo 3, Linha 6 a 9:**
   Nós , que nos recuperámos de uma maneira de beber grave, somos uns milagres de saude mental

Existem geralmente dois tipos de recuperação: O "Adito Recuperado" e "O Adito em Recuperação ". As histórias de recuperação são a experiência de recuperação da pessoa, uma vez que parece que a narrativa de "Adito Recuperado", com os seus inícios claros, pontos de viragem, e felicitações, mantem uma condição estável na vida do adito. Tal narrativa articula e facilita, a afiliação do narrador a uma narrativa institucional que funciona. (Caim 1991).

Alternativamente, a narrativa ambígua de, "sempre em recuperação", em que protagonistas questionam a sabedoria recebida, ponderam hipotéticos caminhos de vida não realmente seguidos, e preveem a abstinência como boa e má, pode perpetuar um curso de vida cíclico em que a recaída se repete e é permanente a recuperação ilude o narrador como protagonista (Shohet, Merav 2007).
No centro da cultura dos 12 passos da recuperação está a história pessoal do adito recuperado - "As nossas histórias revelam de uma forma geral como éramos, o que aconteceu, e como somos agora".
A histórias pessoais dos membros reforçam o mundo figurativo dos 12 passos de recuperação. Estas narrativas mantêm os limites e fortalecem a cultura dos 12 passos de recuperação. Partilhando as suas histórias pessoais de "como eram", os membros identificam-se como aditos. As suas "histórias de guerra" transmitem critérios importantes para que os potenciais membros se identifiquem e qualifiquem como adictos (Holland 2001:71).
Além disso, os testemunhos pessoais são significativos para os recém-chegados porque as histórias dos adictos recuperados objetivam os elementos culturais centrais do mundo dos 12 passos, tais como a importância de assistir a reuniões, arranjar um padrinho, ajudar outros adictos que sofrem, fazer serviço no grupo.
Ao ouvir as narrativas dos membros recuperados, os recém-chegados aprendem a cultura dos 12 Passos de Recuperação. O recém-chegado aprende o modelo dos 12 Passos ao ouvir os testemunhos de outros membros e ao contar as suas próprias histórias, o recém-chegado vem a compreender a sua própria vida como membro de um programa de 12 Passos (Holland 2001:71).
A linguagem retórica dos 12 passos fornece um elemento atrativo que liga o recém-chegado à cultura dos 12 passos e assegura-lhes que o problema de beber/usar/agir pode ser resolvido-resultando em transformações comportamentais no recém-chegado (Waldram 1997:74).

4 O adito não tratado é como um cão que regressa ao seu próprio vómito. Esta é uma variação dos Provérbios 26:11 - "Como um cão que regressa ao seu vómito, é um idiota que repete a sua loucura".

5 **Os alcoólicos e os dependentes de drogas sofrem um risco elevado de suicídio**. A incidência de suicídio nos primeiros 5 anos de abstinência em adictos e alcoólicos não tratados é 80 vezes superior à da população em geral (Gelder et al., 1983:402). Na minha experiência de trabalho com outros, descobri que alguns alcoólicos e toxicodependentes entram no que eu chamo de "bebedeira seca" onde não podem viver com álcool, drogas ou com os seus comportamentos obsessivos compulsivos, mas não têm ideia como viver sem eles. Assim entram em “bebedeira seca”, nunca trabalhando um programa de 12 passos, apenas permanecendo abstinentes e progressivamente ficando mais agitados, irritáveis, descontentes, aborrecidos, deprimidos e ansiosos até que a dor se torna tão grande que ou recaem ou acabam com as suas próprias vidas por suicídio.

6 **Analogia da Intuição:** A evolução humana deu-nos cinco sentidos através dos quais discernimos a realidade que, por sua vez, são conceptualizados e abstraídos numa compreensão da realidade que nos tem permitido a nós humanos tornar-se a espécie dominante no planeta. No entanto, há também um sexto sentido, a intuição, uma sensação instintiva, que nos fala subtilmente. Alguma vez teve um pensamento ou sentimento intuitivo e quando olhou para o mesmo em retrospectiva, era exactamente o que precisava de fazer? Inversamente, alguma vez teve um pensamento intuitivo ou uma sensação de intuição e não o seguiu e, quando olhou para o mesmo retrospectiva, pensou: "Por que não ouvi segui essa voz que veio dentro de dentro de mim? Não será esta a voz do Divino a tentar guiar-nos em segurança ao longo do nosso caminho na vida? E, o que é espetacular sobre o nosso programa dos Doze Passos é que oferecemos três ferramentas espirituais: 1) um conceito de um Poder Superior a nós; 2) Oração, através da qual comunicamos com esta realidade no nosso íntimo; e 3) Meditação através da qual podemos ouvir a orientação de uma Consciência Superior a partir de dentro.

7 **A História do Peixe**: Esta história é sobre estar a dormir versus estar acordado e foi adaptada de uma história do livro de Chuck C. "Um novo par de óculos 111. Um par de peixes estava a nadar no oceano quando um terceiro peixe apareceu e disse: "Ei amigos, a água não está óptima!" e foi embora. Um peixe disse ao outro: "O que é a água?". O outro peixe respondeu: "Não sei, nunca ouvi falar de água". "Bem, vamos lá descobrir", disse o outro peixe. Assim, os dois os peixes nadaram nos sete mares perguntando a todos os que encontraram: "Sabem o que é água? A resposta foi sempre o mesma, "Não, nunca ouvi falar de água, o que é isso?" Porque é que os peixes não sabem o que é água? Eles estão a nadar nela! Está à toda a sua volta, mas eles não estão conscientes da água. A analogia aplica-se ao nosso Segundo Passo: Viemos a acreditar que um Poder Superior a nós mesmos poderia restituir a sanidade. A maioria dos adictos não tratados entram nas salas como "macacos mal treinados", comem, defecam e fornicam, e isso é tudo o que conseguem fazer. Eles estão basicamente a viver nos seus cérebros reptilianos inferiores - perseguindo os seus desejos básicos, em modo de voo. Não estão conscientes da presença de um Poder Superior. Como os peixes que não têm consciência do que é a água, a maioria dos adictos não tratados apanhados na armadilha de seguir os seus caprichos, o que muitas vezes leva a uma vida de prazeres imediatos ou pior ainda, uma vida de vicios. A maioria dos adictos não tratados são incompetentes inconscientes, sem consciência de uma realidade mais profunda, nunca despertando para esse sexto sentido, esse conhecimento intuitivo capaz de resolver as situações ou problemas mais desconcertantes. O que é mais espantoso no programa dos Doze Passos é que é um processo de acordar, de elevar os nossos pensamentos para um nível de consciência mais elevado - uma Consciência de Deus através da qual o adicto é capaz de controlar facilmente o seu desejo de beber, usar ou agir cumprindo um novo objectivo na vida para ser de serviço máximo a Deus e os seus semelhantes.

8 **A História do Cão:** Trata-se de testemunhar o Poder Superior em acção. Mark Houston (Texas), um padrinho de AA que faleceu a 9 de Fevereiro de 2010 aos 63 anos de idade, costumava contar a história de um homem que vai caçar patos com o seu amigo.
O homem traz o seu cão e quando dispara contra um pato, o pato cai no meio do lago, o cão levanta-se e caminha através da água, pega no pato e regressa. O amigo não diz uma palavra. Ele dispara a outro pato que cai no meio do lago e, uma vez mais, o cão levanta-se e caminha sobre a água, apanha e o pato e regressa, ainda assim o amigo nada diz. Então, ele pergunta ao amigo: "Ei, vês algum problema com o meu cão?" E o seu amigo diz: "Sim, vejo, o teu cão não sabe nadar!" – não se apercebendo do milagre de um cão a caminhar sobre a água. Quando encontramos pessoas nas reuniões que admitem ser adictos, que eram impotentes sobre as drogas, álcool ou comportamentos compulsivos, mas que agora parecem ser capazes de controlar facilmente o seu desejo de beber, usar ou agir e têm vindo a faze-lo durante anos – ESTAMOS PERANTE O CÃO A CAMINHAR SOBRE A ÁGUA! Que a vitórias de outros adictos nas reuniões sirva testemunho de que Deus está a fazer por eles aquilo que eles não conseguiam fazer por si próprios. Assim, juntamente com a capacidade de pensar honestamente e procurar diligentemente dentro de nós próprios, iniciamos esse processo de vir a acreditar num Poder Superior.

9 **História de Michelangelo:** Todos nós já vimos este quadro antes - "A Criação de Adão" de Michelangelo um fresco do artista italiano Michelangelo, que faz parte do teto da Capela Sistina, pintado c. 1508-1512. Esta imagem significa que Deus estende a mão a Adão, esforçando-se para se conectar com a humanidade. Você pode ver-se que o braço de Deus e o seu dedo estão esticados. Pode-se sugerir que Michelangelo está a retratar a PREGUIÇA dos seres humanos no seu esforço para se ligar ao Divino. M. Scott Peck, M.D. (1936 - 2005) um psiquiatra e autor americano, (The Road Less Traveled) apresenta a noção de preguiça

como o pecado original (Peck M. Scott. 1978:272). Nós, como seres humanos, somos demasiado preguiçosos para iniciar os esforços necessários para estabelecer contacto consciente com Deus. No entanto, quando olhamos atentamente para a pintura de Michelangelo, podemos ver que a distância entre o dedo de Deus e o de Adão dedo é apenas um centímetro de distância significando que o Divino está muito perto. E, com o programa Doze Passos — um programa de "Fé com Obras" — um programa de "Entrar Action" o adicto pode estender a mão e tocar Deus tendo uma experiência direta com a Consciência Divina.

10 **História do Pregador:** Um pregador está a subir ao altar da sua igreja com bancos de cada lado e ele chega a um banco com um marido de um lado e sua esposa do outro lado e vários filhos entre eles. O pregador pergunta ao marido, "Estas crianças são seus filhos?" O homem responde: "Acredito que sim." O pregador, em seguida, pergunta a esposa: "São estes os seus filhos? A mulher responde: "Sei que são!" Há alguma diferença? Claro, a não ser com um teste de ADN. marido só tem fé que as crianças são dele, mas a esposa deu à luz estes filhos e sabe por facto empírico de que são os seus filhos. A história do pregador ilustra a diferença entre ter fé de que há algum tipo de Poder Superior no trabalho do Segundo Passo, mas após a conclusão do Passo Cinco, o adicto aproxima-se este Poder através do trabalho de um inventário espiritual e moral e começa a ter uma experiência direta.

11 **História do voo:** Sabia que os aviões estão fora da rota 90% do seu tempo de voo devido a turbulência e outras condições, e ainda assim a maioria dos voos chegam ao destino correto na hora de chegada pretendida. A razão para isto fenómeno é muito simples - o piloto e co-piloto estão constantemente a comunicar entre si e com o controlo do tráfego aéreo quanto à posição e localização da aeronave e, verificando continuamente o sistema de orientação interna do avião, o piloto faz muitas correções de rota para que eles cheguem a tempo e ao destino pretendido. Esta é uma grande analogia para o Passo 10: verifique-se antes de se despenhar/destruir. Começando o meu dia com a oração e meditação do passo três, eu tomo a decisão, apenas para este dia, de que vou fazer a vontade de Deus em todos os meus assuntos - com a família, negócios, nas salas de recuperação, e quando estou em público. Enquanto vivo o meu dia tendo Deus como o meu empregador é importante que eu continue consciente dos meus motivos e comportamentos. Estou a fazer a vontade de Deus? Perguntando-me se estou a contribuir para a vida ou estou a pensar em mim 90% do tempo. Quando estou fora da rota, corrijo as minhas ações através da oração, meditação, discussão com os outros, fazendo inventários, fazendo as pazes e levando a mensagem àqueles que ainda sofrem. Se eu for diligente e não tiver meias medidas eu normalmente termino o meu dia nos termos de Deus e concluiu o meu dia com a oração e meditação Passo Sete seguida de um sono descansado, sabendo que o meu Poder Superior está a trabalhar dentro de mim e para mim, permitindo-me controlar facilmente o meu desejo de beber, usar ou agir.

Bibliografia

Alcoholics Anonymous (A.A.) 2001. Alcoholics Anonymous, 4th Edition. Alcoholics Anonymous World Services Inc. New York.

Cain, Carol 1991. Personal Stories: Identity Acquisition and Self-Understanding in Alcoholics Anonymous. Ethos 19(2):210-253.

Chamberlain, Chuck 1984. A New Pair of Glasses &Alcoholics Anonymous. New-Look Publishing Company. Irvine, CA. p. 146

Crape, Byron L., Latkin, Carl A., Laris, Alexandra S., Knowlton, Amy R. 2002. "The effects of sponsorship in 12-step treatment of injection drug users." Drug and Alcohol Dependence 65 (2002) p. 291-301.

Gelder, Michael, Gath, Dennis, and Mayou, Richard 1983. "Suicide and deliberate self-harm." Oxford Textbook of Psychiatry.. pp. 398 - 421.

Holland, Dorothy C. 2001. Personal Stories in Alcoholics Anonymous. Identity and Agency in Cultural Worlds. Cambridge, Mass.: Harvard University Press. pp. 66-97

Peck, M. Scott 1978. "Entropy and Original Sin" The Road Less Travelled. Simon & Schuster. pp. 271 - 276.

Shohet, Merav 2007. Narrating Anorexia: "Full" and "Struggling" Genres of Recovery Ethos: Journal of the Society for Psychological Anthropology 35 (3):344-382

Waldram, J.B. 1997. Aboriginal spirituality and symbolic healing. In The Way of the Pipe: Aboriginal Spirituality and Symbolic Healing in Canadian Prisons. Canada: Broadview Press, pp. 71-98.