



**D.A.S.A**

GUIA DOS 12 PASSOS

**DASA**

# ***GUIAS PARA TRABALHAR OS PASSOS DE DASA***

*GUIAS PARA TRABALHAR OS  
PASSOS DE DASA*

# Índice

Primeiro Passo 1

Segundo Passo 13

Terceiro Passo 25

Quarto Passo 37

Quinto Passo 51

Sexto Passo 61

Sétimo Passo 69

Oitavo Passo 79

Nono Passo 91

Décimo Passo 107

Décimo Primeiro Passo 119 Décimo

Segundo Passo 131

**“Admitimos que éramos impotentes perante nossa Adicção a Amor e Sexo, que nossas vidas tinham se tornado incontroláveis.”**

## — Primeiro Passo

**P**ara tudo há um “primeiro” momento. Assim também acontece com os passos: o Primeiro é, por definição, o

início do processo de recuperação. O tratamento começa aqui; não podemos ir a lugar nenhum se não tivermos trabalhado este passo.

Alguns membros de DASA descobrem como fazer o Primeiro Passo por intuição; outros preferem trabalhá-lo de uma maneira mais sistemática. Nossas razões para praticar formalmente o Primeiro Passo vão variar de membro para membro. Talvez sejamos novos no programa e tenhamos acabado de lutar — e perder — uma batalha exaustiva com o Amor e Sexo. Podemos já estar no programa há algum tempo e abstinentes de Amor e Sexo, mas descobrimos que nossa doença se tornou ativa em alguma outra área da nossa vida e nos obrigou a encarar nossa impotência e descontrole mais uma vez. Nem toda ação de crescimento é motivada pela dor; talvez seja simplesmente hora de reciclar os passos e então começar um novo estágio da nossa infundável jornada de recuperação.

Alguns de nós encontram algum conforto ao descobrir que foi uma *doença*, não uma falha moral, que nos levou ao fundo do poço. Outros de nós não se preocupam com as causas — só querem uma saída.

Em qualquer dos casos, chegamos a um ponto em que é necessário algum trabalho de passos: uma atividade concreta que vá nos libertar da nossa Adicção a Amor e Sexo, qualquer que seja sua forma de manifestação. Nosso desejo é internalizar os princípios do Primeiro Passo, aprofundar nossa rendição, para tornar os princípios da aceitação, humildade, boa vontade, honestidade e mente aberta uma parte fundamental do que somos.

Primeiro, precisamos alcançar a rendição. Existem muitos caminhos para chegarmos à rendição. Para alguns de nós, a estrada que percorremos até o Primeiro Passo foi mais que suficiente para nos convencer de que a rendição incondicional era nossa única opção.

Outros de nós podem começar este processo ainda não totalmente convencidos de que sejamos dependentes ou que tenhamos realmente atingido o fundo do poço. Só ao trabalhar o Primeiro Passo, fica claro que *somos* dependentes, que *atingimos* o fundo do poço e precisamos nos render.

Antes de começar o Primeiro Passo, precisamos ficar abstinentes — custe o que custar. Se somos novos em DASA, nosso Primeiro Passo consiste fundamentalmente em ver os efeitos da Adicção a Amor e Sexo em nossas vidas, e devemos primeiro ficar limpos. Se já estamos limpos há algum tempo e nosso Primeiro Passo trata da impotência em relação a algum outro comportamento que tornou nossas vidas incontroláveis, precisamos achar uma forma de breicar esse comportamento, de tal maneira que ele não venha a obscurecer nossa rendição.

### **A Doença da Adicção a Amor e Sexo**

O que nos faz dependentes é a doença da Adicção a Amor e Sexo — não é o Amor e Sexo nem o nosso comportamento, mas sim nossa doença. Existe alguma coisa em nós que nos torna incapazes de controlar o uso do Amor e Sexo, das músicas. Essa mesma “coisa” nos torna propensos à obsessão e à compulsão em outras áreas de nossas vidas. Quando podemos dizer que nossa doença está ativa? Quando caímos na armadilha das rotinas obsessivas, compulsivas e egocêntricas, círculo vicioso que não nos leva a lugar nenhum, a não ser à decadência física, mental, espiritual e emocional.

- O que “a doença da Adicção a Amor e Sexo” representa para mim?
- Minha doença tem estado ativa ultimamente? De que maneira?
- Como me comporto, quando estou obcecado por algo? Os meus pensamentos seguem um padrão? Descreva.
- Quando um pensamento passa pela minha cabeça, ajo sem considerar as conseqüências? De que outras maneiras me comporto compulsivamente?
- Em que medida o aspecto egocêntrico da minha doença afeta a minha vida e a das pessoas ao meu redor?
- Como a doença me afetou fisicamente? Mentalmente? Espiritualmente? Emocionalmente?

Nossa Adicção a Amor e Sexo pode se manifestar de várias formas. Quando chegamos a DASA, nosso único problema, com certeza, são as Amor e Sexo. Mais tarde, podemos vir a descobrir que a Adicção a Amor e Sexo devastou nossa vida de várias maneiras.

- De que forma específica minha Adicção a Amor e Sexo tem se manifestado mais recentemente?
- Tenho estado obcecado por uma pessoa, lugar ou coisa? Se isso acontece, como está afetando a minha relação com os outros? De que forma tenho estado afetado mental, física, espiritual e emocionalmente por esta obsessão?

## Negação

A negação é a parte da nossa doença que nos diz que não temos uma doença. Quando estamos negando nossa Adicção a Amor e Sexo, somos incapazes de ver sua realidade. Minimizamos seu efeito. Culpamos os outros e depositamos expectativas exageradas nos familiares, amigos e empregadores. Passamos a nos comparar com outros dependentes, cuja recuperação parece “pior” do que a nossa. Podemos culpar uma pessoa em particular.

Se estivermos abstinentes de Amor e Sexo há algum tempo, podemos comparar a manifestação atual da nossa Adicção a Amor e Sexo com nosso uso de Amor e Sexo, racionalizando que nada do *Primeiro Passo* que fazemos hoje poderia ser pior do que *aquilo* que fizemos antes! Uma das maneiras mais fáceis de saber que estamos negando é quando damos desculpas plausíveis, mas inverídicas, sobre nosso comportamento.

- Dei desculpas plausíveis, mas inverídicas, sobre meu comportamento? Quais foram?
- Tenho agido compulsivamente, levado por uma obsessão, e depois fingido que *planejei* agir dessa maneira? Quando?
- Como tenho culpado outras pessoas pelo meu comportamento?
- Como tenho comparado minha Adicção a Amor e Sexo com a Adicção a Amor e Sexo de outras pessoas? Minha Adicção a Amor e Sexo já é “suficientemente ruim”, mesmo que não a compare com a de ninguém?
- Tenho comparado alguma manifestação atual da minha Adicção a Amor e Sexo com a maneira como minha vida era, antes de ficar limpo? Estou atormentado com a idéia de que deveria ter um comportamento melhor?
- Acho que tenho informação suficiente sobre Adicção a Amor e Sexo e recuperação para controlar meu comportamento antes que ele me escape?
- Estou evitando agir porque temo me envergonhar ao encarar os resultados da minha Adicção a Amor e Sexo? Estou evitando agir por medo do que os outros irão pensar?

## Fundo do Poço: Desespero e Isolamento

A Adicção a Amor e Sexo finalmente nos leva a um ponto em que não podemos mais negar a natureza do nosso problema. Todas as mentiras, todas as racionalizações, todas as ilusões desaparecem à medida que encaramos o que aconteceu com nossas vidas. Entendemos que estamos vivendo sem esperança. Descobrimos que ficamos sem amigos ou tão completamente desconectados que nossos relacionamentos são uma farsa, uma paródia de amor e intimidade. Pode parecer que tudo está perdido quando nos encontramos nesse estado, mas a verdade é que precisamos passar por isso, antes de poder começar nossa jornada de recuperação.

- Que tipo de crise me trouxe para a recuperação?
- Que situação me fez trabalhar formalmente o Primeiro Passo?
- Quando foi que reconheci pela primeira vez a Adicção a Amor e Sexo como um problema? Tentei corrigi-lo? Se tentei, como foi? Caso contrário, por que não tentei?

## Impotência

Como dependentes, reagimos à palavra “impotência” de diversas formas. Alguns de nós reconhecem que simplesmente não existe uma descrição mais exata da nossa situação e admitimos nossa impotência com um sentimento de alívio. Alguns recuam diante da palavra, relacionando-a com fraqueza ou acreditando que indique algum tipo de defeito de caráter. Entender nossa impotência — e o quanto é essencial para nossa recuperação aceitar a própria impotência — vai nos ajudar a superar qualquer sentimento negativo relacionado a este conceito.

Somos impotentes quando as forças que movem nossas vidas estão fora de controle. Nossa Adicção a Amor e Sexo certamente pode ser caracterizada como uma dessas forças incontroláveis. Não podemos moderar ou controlar nosso uso de Amor e Sexo, nem outros comportamentos compulsivos, mesmo quando estão nos levando a perder coisas importantes para nós. Não conseguimos parar, mesmo quando isso está resultando em um dano físico irreparável. Nós nos descobrimos fazendo coisas que nunca faríamos se não fosse pela nossa Adicção a Amor e Sexo, que nos levam a tremer de vergonha quando pensamos nelas. Podemos, inclusive, decidir que não queremos usar, que não vamos usar pessoas e parceiros românticos, ainda assim, sermos incapazes de evitar quando a oportunidade se apresenta.

Podemos já ter tentado ficar abstinente de Amor e Sexo ou de outros comportamentos compulsivos por algum tempo, sem um programa, e às vezes com algum sucesso, para acabar descobrindo que, sem tratamento, nossa Adicção a Amor e Sexo nos leva de volta para onde estávamos. Para trabalhar o Primeiro Passo, precisamos provar para nós mesmos, profundamente, a nossa impotência.

- Perante o quê, exatamente, sou impotente?
- Fiz coisas na minha Adicção a Amor e Sexo ativa que nunca teria feito em recuperação. Que coisas foram essas?
- O que fiz, para sustentar minha Adicção a Amor e Sexo, que foi completamente contra todas as minhas crenças e valores?
- Como minha personalidade muda quando estou agindo movido pela minha Adicção a Amor e Sexo? (Por exemplo: fico arrogante? Egocêntrico? Mal-humorado? Passivo, a ponto de ser incapaz de me preservar? Manipulador? Chorão?)
- Manipulo os outros para manter minha Adicção a Amor e Sexo? Como?
- Tentei parar de usar e descobri que não conseguia? Já tentei parar por minha conta e descobri que a vida estava tão dolorosa sem Amor e Sexo, que a abstinência não durou muito tempo? Como foram essas tentativas?
- De que forma a Adicção a Amor e Sexo me levou a machucar a mim e aos outros?

## Perda de Controle

O Primeiro Passo nos pede a aceitação de dois fatos: primeiro, que somos impotentes perante nossa Adicção a Amor e Sexo; segundo, que nossas vidas se tornaram incontroláveis. Na verdade, estaríamos nos sobrecarregando se admitíssemos apenas um deles. Nossa perda de controle é a evidência da nossa impotência. Geralmente, existem dois tipos: perda de controle externo, que pode ser vista pelos outros; e perda de controle interno ou pessoal.

A perda de controle externo é geralmente identificada por fatos, como prisão, desemprego e problemas familiares. Alguns membros da nossa irmandade já foram presos. Outros nunca conseguiram manter um relacionamento de qualquer tipo por mais do que alguns meses. Alguns de nós fomos abandonados pela família, com o pedido de nunca mais voltar a procurá-la.

A perda de controle interno ou pessoal é geralmente identificada pelo nosso sistema de crenças falsas e doentias sobre nós mesmos, sobre o mundo em que vivemos e sobre as pessoas com as quais nos relacionamos. Podemos acreditar que somos inúteis. Podemos acreditar que o mundo gira ao nosso redor — não somente que *deveria* girar, mas que de fato *gira*. Podemos acreditar que realmente não é nosso dever cuidar de nós mesmos, que alguém deveria fazer isso. Podemos acreditar que as responsabilidades de uma pessoa comum, normalmente, são uma carga muito pesada. Podemos exagerar ou minimizar nossa reação perante os acontecimentos da vida. Nossa inconstância emocional é geralmente a maneira mais óbvia de identificar a perda de controle pessoal.

- O que a perda de controle significa para mim?
- Já fui preso ou tive problemas legais devido à minha Adicção a Amor e Sexo? Já fiz alguma coisa pela qual pudesse ser preso, se descobrissem? Qual foi?
- Que problemas tive no trabalho ou na escola devido à minha Adicção a Amor e Sexo?
- Que problemas tive com minha família como resultado da minha Adicção a Amor e Sexo?
- Que problemas tive com meus amigos devido à minha Adicção a Amor e Sexo?
- Insisto em fazer as coisas do meu jeito? Como minha insistência afeta meus relacionamentos?
- Levo em consideração as necessidades dos outros? Como minha falta de consideração afeta meus relacionamentos?
- Sou responsável pela minha vida e minhas ações? Sou capaz de dar conta das responsabilidades sem ficar sobrecarregado? Como isso tem afetado minha vida?
- Desestruturo-me quando as coisas não acontecem de acordo com o planejado? Como isso afeta minha vida?
- Lido com todo desafio como se fosse um insulto pessoal? Como isso tem afetado minha vida?
- Estou sempre imaginando crises, reagindo a toda situação com pânico? Como isso tem afetado minha vida?
- Ignoro sinais de que alguma coisa pode estar seriamente errada com minha saúde ou com meus filhos, pensando que as coisas vão se ajustar? Descreva.
- Diante de um perigo real, já fiquei indiferente ou de algum modo incapaz de me proteger por causa da minha Adicção a Amor e Sexo? Descreva.
- Já prejudiquei alguém devido à minha Adicção a Amor e Sexo? Descreva.
- Tenho acessos de raiva ou reajo aos meus sentimentos perdendo o respeito próprio ou o senso de dignidade? Descreva.
- Usei Amor e Sexo ou agi de acordo com minha Adicção a Amor e Sexo para mudar ou reprimir meus sentimentos? O que estava tentando mudar ou reprimir?

## Reservas

As reservas são espaços no nosso programa que *reservamos* para recair. Pode ser algo como cultivar a idéia de que ainda temos algum controle, como, por exemplo: “Está bem, eu aceito que não posso controlar minha adicção a Amor

e Sexo, mas ainda Ou pensar que é possível manter a amizade das pessoas com quem eramos obcecados ou de quem comprávamos Amor e Sexo. Podemos achar que algumas partes do programa não servem para nós. Ou acreditar que existe alguma coisa que não conseguimos encarar limpos — uma doença séria, por exemplo, ou a morte de uma pessoa querida — e planejar usar, se isso acontecer. Podemos pensar que, depois de atingir um objetivo, ganhar algum dinheiro ou estar limpos por um bom tempo, *ai sim* seremos capazes de controlar nosso uso. As reservas estão geralmente escondidas, não somos plenamente conscientes delas. É essencial partilhar e desarmar, aqui e agora, qualquer reserva que possamos ter.

- Aceitei completamente minha Adicção a Amor e Sexo? • Acredito que ainda possa me relacionar com as pessoas da minha ativa? Ainda posso ir aos lugares da ativa? Penso que é razoável manter perto de mim objetos da ativa, presentes de ex-parceiros, só para “me lembrar”, ou para testar minha recuperação? Em caso afirmativo, por quê?
- Existe alguma situação que, na minha opinião, não vou conseguir superar limpo, algum acontecimento tão doloroso que me leve a ter um relacionamento para sobreviver à dor?
- Penso que, com algum tempo limpo, ou em circunstâncias de vida diferentes, eu seria capaz de controlar meus Amor e Sexos?
- A que reservas ainda estou me apegando?

## Rendição

Existe uma enorme diferença entre resignação e rendição. Resignação é o que sentimos quando percebemos que somos dependentes, mas ainda não aceitamos a recuperação como solução para nosso problema. Muitos de nós se viram nessa situação bem antes de chegar ao programa de DASA. Podíamos pensar que éramos predestinados a ser dependentes, a viver e morrer na nossa Adicção a Amor e Sexo. Rendição, por outro lado, é o que acontece depois de aceitarmos o Primeiro Passo como algo verdadeiro, e que a recuperação é a solução. Não queremos que nossas vidas sejam como antes. Não queremos continuar nos sentindo da mesma maneira.

- Qual é meu temor quanto ao conceito da rendição, se é que eu o tenho?
- O que me convence de que não consigo mais usar satisfatoriamente?
- Posso começar minha recuperação sem uma rendição completa?
- Como seria minha vida se eu me rendesse completamente?
- Posso continuar minha recuperação sem uma rendição completa?

## Princípios Espirituais

No Primeiro Passo, focalizaremos honestidade, mente aberta, boa vontade, humildade e aceitação. Praticar o princípio da honestidade no Primeiro Passo começa pela admissão da verdade sobre nossa Adicção a Amor e Sexo, e continua com a prática da honestidade no nosso dia-a-dia. Quando digo em uma reunião: “Sou um adicto”, pode ser a primeira coisa verdadeiramente honesta que disse em muitos anos. Começamos a conseguir ser honestos com nós mesmos e, conseqüentemente, com os outros.

- Tenho pensado em usar parceiros, ou tenho agido movido pela minha Adicção a Amor e Sexo, de alguma forma? Partilhei isso com meu padrinho ou madrinha ou falei com alguém?
- Tenho estado em contato com a realidade da minha doença, não importando há quanto tempo esteja limpo?
- Percebi que, sem a necessidade de esconder minha Adicção a Amor e Sexo, não preciso mais mentir como antes? Valorizo a liberdade que isso traz? De que formas comecei a ser honesto com a minha recuperação?

Praticar o princípio da mente aberta, encontrado no Primeiro Passo, significa estar pronto para acreditar que possa existir uma nova maneira de viver, e querer vivenciá-la. Não importa que não possamos ver cada detalhe dessa nova maneira de viver, ou que ela seja completamente diferente da que conhecemos antes. O que importa é não limitarmos a nós mesmos ou a nossos pensamentos. Algumas vezes, podemos ouvir membros de DASA falando coisas que soam completamente sem sentido para nós, como: “Render-se para vencer”, ou para rezarmos por pessoas com quem estamos ressentidos. Demonstramos mente aberta quando não rejeitamos essas sugestões sem tê-las experimentado.

- O que é dito em recuperação e me parece difícil de acreditar? Pedi explicações ao meu padrinho ou madrinha ou à pessoa que o disse?
- De que formas estou praticando o princípio da mente aberta?

O princípio da boa vontade, no Primeiro Passo, pode ser praticado de várias maneiras. Quando começamos a pensar em recuperação, muitos de nós não acreditamos que seja possível, ou não entendemos como irá funcionar, mas prosseguimos com o Primeiro Passo de qualquer forma. Essa é nossa primeira experiência de boa vontade. Tomar qualquer atitude que vá auxiliar nossa recuperação mostra boa vontade: chegar cedo às reuniões e ficar até o fim, ajudar a organizar as reuniões, conseguir o número de telefone de outros membros de DASA e telefonar para eles.

- Estou disposto a seguir as sugestões do meu padrinho ou madrinha?
- Estou disposto a ir às reuniões regularmente?
- Estou disposto a dar o melhor de mim pela minha recuperação? Como?

O princípio da humildade, tão essencial no Primeiro Passo, se expressa muito claramente na nossa rendição. A humildade é mais facilmente identificada quando aceitamos quem realmente somos — nem piores nem melhores do que acreditávamos ser quando usávamos. Apenas *humanos*.

- Acredito que sou um monstro que envenenou o mundo inteiro com a sua Adicção a Amor e Sexo? Acredito que minha Adicção a Amor e Sexo é totalmente inofensiva para grande parte da sociedade à minha volta? Ou é alguma coisa intermediária?
- Tenho noção do meu grau de importância para minha família e meus amigos? E na sociedade como um todo? Que noção é essa?
- Como estou praticando o princípio da humildade em relação ao trabalho do Primeiro Passo?

Para praticar o princípio da aceitação, temos que fazer mais do que meramente admitir que somos dependentes. Quando aceitamos nossa Adicção a Amor e Sexo, sentimos uma profunda mudança interna, caracterizada por um crescente sentimento de esperança. Também começamos a ter a sensação de paz. Aceitamos nossa Adicção a Amor e Sexo e nossa recuperação, e o que essas duas realidades significarão em nossas vidas. Não nos assusta a perspectiva de frequência às reuniões, de contato com o padrinho ou madrinha e trabalho dos passos; ao contrário, começamos a ver a recuperação como uma dádiva preciosa, e o trabalho que ela representa não constitui nenhum problema maior do que qualquer outra rotina diária.

- Fiz as pazes com o fato de ser um adicto?
- Fiz as pazes com as coisas que precisarei fazer para ficar limpo dos Amor e Sexos?
- Como a aceitação da minha doença é necessária para a continuidade da minha recuperação?

## Seguindo em Frente

Enquanto nos preparamos para o Segundo Passo, provavelmente nos perguntaremos se trabalhamos suficientemente bem o Primeiro Passo. Estamos certos de que é hora de seguir em frente? Dedicamos o mesmo tempo que outros dedicaram a este passo? Será que chegamos a uma verdadeira compreensão? Muitos de nós pensaram ser útil escrever sobre nossa compreensão de cada passo, antes de seguir em frente.

- Como sei que é hora de seguir em frente?
- Qual é minha compreensão do Primeiro Passo?
- Como meu conhecimento e experiência anteriores afetaram meu trabalho com este passo?

Chegamos a um ponto onde vemos os resultados da nossa velha maneira de viver e aceitamos que é necessária uma nova maneira; mas, provavelmente, ainda não conseguimos ver o quanto a recuperação é rica em possibilidades. Pode ser que, por enquanto, seja suficiente estarmos livres da nossa Adicção a Amor e Sexo ativa. Logo vamos descobrir que o vazio que sentíamos com Amor e Sexo ou qualquer comportamento obsessivo/compulsivo precisa ser preenchido. Trabalhando os passos restantes, preencheremos esse vazio. A próxima etapa da nossa jornada de recuperação é o Segundo Passo.

**“Vimos a acreditar que um Poder maior do que nós poderia devolver-nos à sanidade.”**

## — Segundo Passo

# O

Primeiro Passo nos despe das ilusões sobre a Adicção a Amor e Sexo; o Segundo Passo nos dá a esperança de recuperação. O Segundo Passo nos diz que o que descobrimos sobre nossa Adicção a Amor e Sexo, no Primeiro Passo, não é o fim da história. Que a dor e a insanidade, com as quais temos vivido, são desnecessárias. Elas podem ser aliviadas com o tempo: aprenderemos a viver sem elas através do trabalho dos Doze Passos de DASA. O Segundo Passo preenche o vazio que sentimos quando terminamos o Primeiro. Quando nos aproximamos do Segundo Passo, começamos a considerar a possibilidade da existência de um Poder maior do que nós — um Poder capaz de amenizar nossa dor, acalmar nossa confusão e recuperar nossa sanidade.

Quando éramos novos no programa, muitos de nós ficamos confusos com a constatação implícita neste passo, de que éramos insanos. Do reconhecimento da nossa impotência até a admissão da nossa “insanidade” parecia um salto imenso. Entretanto, após ter algum contato com o programa, começamos a entender do que este passo trata, realmente. Lemos o Texto Básico e descobrimos que nossa insanidade era definida como “repetir os mesmos erros, esperando resultados diferentes”. Certamente, podemos nos identificar com esta frase! Afinal de contas, quantas vezes já havíamos insistido num comportamento que *nunca* deu certo antes, sempre dizendo: “vai ser diferente desta vez”? Bem, isso é insanidade! Ao viver os princípios deste passo por alguns anos, descobrimos o quanto ela é profunda. Frequentemente, descobrimos que a definição do Texto Básico apenas arranha a superfície.

Muitos de nós resistimos a este passo por pensar que era necessário sermos religiosos. Nada poderia estar mais distante da verdade. Não há nada, absolutamente nada, no programa de DASA, exigindo que um membro seja religioso. A idéia de que “qualquer um pode se juntar a nós, independente de... religião ou falta de religião”, é enfaticamente defendida na nossa irmandade. Nossos membros empenham-se em concordar com essa idéia e em não tolerar nada que comprometa nosso direito incondicional, como dependentes, de desenvolver uma compreensão própria de um Poder maior do que nós. Este é um programa espiritual, e não religioso.

A beleza do Segundo Passo é revelada quando começamos a imaginar como nosso Poder Superior pode ser. Somos encorajados a escolher um Poder que seja amoroso, cuidadoso e — o mais importante — capaz de devolver-nos à sanidade. O Segundo Passo não diz: “Vimos a acreditar *em* um Poder Superior a nós.” Diz: “Vimos a acreditar *que* um Poder maior do que nós *poderia devolver-nos à sanidade.*” A ênfase não recai sobre quem ou o quê esse Poder é, mas sobre o que Ele pode fazer por nós. O próprio grupo certamente representa um Poder maior do que nós, assim como os princípios espirituais contidos nos Doze Passos e, naturalmente, a compreensão que qualquer membro tenha sobre o Poder Superior. Ao ficarmos limpos e darmos continuidade ao trabalho deste passo, descobrimos que, não importa o quanto nossa Adicção a Amor e Sexo tenha avançado, ou até que ponto nossa insanidade tenha progredido — é ilimitada a capacidade do Poder Superior de devolver nossa sanidade.

## Esperança

A esperança que obtemos através da prática do Segundo Passo substitui o desespero com que chegamos ao programa. Todas as vezes que seguimos o que parecia ser um caminho que nos livraria da nossa Adicção a Amor e Sexo — como, por exemplo, medicina, religião ou psiquiatria — descobrimos que só nos levava até certo ponto, pois nenhuma dessas opções era suficiente para nós. À medida que esgotamos nossas opções e recursos, nos perguntamos se iríamos algum dia encontrar uma solução para nosso dilema, e se haveria algo neste mundo que pudesse *funcionar*. Na verdade, podemos ter ficado um tanto desconfiados quando chegamos a DASA, questionando se seria apenas mais um método que não iria funcionar tão bem, a ponto de fazer alguma diferença.

Entretanto, algo inédito aconteceu conosco quando assistimos às primeiras reuniões.

Havia outros dependentes que tinham usado Amor e Sexo da mesma maneira que nós, e que agora estavam limpos. Acreditamos neles. Sabíamos que podíamos confiar neles. Conheciam os lugares onde estivemos na nossa Adicção a Amor e Sexo — não apenas os locais da ativa, no sentido geográfico, mas o mesmo horror e desespero que nossos espíritos visitavam, a cada vez que usávamos. Os dependentes em recuperação que encontramos em DASA conheciam esses lugares tão bem quanto nós, porque tinham estado lá.

Foi quando percebemos que esses membros — dependentes como nós — estavam ficando limpos e encontrando a liberdade, que a maioria de nós experimentou o sentimento de esperança. Podíamos estar com alguns membros após a reunião. Podemos ter ouvido uma história exatamente igual à nossa. A maioria de nós pode se lembrar desse momento, mesmo após muitos anos — e esse momento chega para todos nós.

Nossa esperança é renovada através da recuperação. Cada vez que nos é revelado algo novo sobre a nossa doença, a dor da conscientização vem acompanhada do surgimento da esperança. Não importa quão doloroso possa ser o processo de demolição da nossa negação, algo está sendo reconstituído nesse lugar, dentro de nós. Mesmo que não acreditemos em nada, acreditamos no programa. Acreditamos que podemos ser devolvidos à sanidade, mesmo nos momentos de maior desesperança, até mesmo nas nossas áreas mais adoecidas.

- Em que tenho esperança hoje?

## Insanidade

Se tivermos qualquer dúvida sobre a necessidade de renovar a sanidade nas nossas vidas, vamos ter problemas com este passo. Revisar nosso Primeiro Passo deverá nos ajudar, se estivermos em dúvida. Agora é a hora de dar uma boa olhada na nossa insanidade.

- Acreditei que poderia controlar meu uso? Quais foram algumas das minhas experiências com isso, e de que maneira meus esforços foram mal sucedidos?
- Que coisas fiz que mal posso acreditar quando olho para trás? Coloquei-me em situações de perigo para conseguir Amor e Sexo? Comportei-me de uma maneira da qual agora me envergonho? Como foram essas situações?
- Tomei decisões insanas como consequência da minha Adicção a Amor e Sexo? Abandonei empregos, amigos e outros relacionamentos, ou desisti de atingir outras metas, apenas porque interferiam com meu uso?
- Alguma vez me machuquei fisicamente ou machuquei outra pessoa por causa da minha Adicção a Amor e Sexo?

Insanidade é a perda da nossa perspectiva e do senso de limite. Por exemplo, podemos pensar que nossos problemas pessoais são mais importantes do que os de qualquer outra pessoa. Na verdade, podemos estar completamente incapazes de considerar as necessidades dos outros. Pequenos problemas tornam-se enormes catástrofes. Nossas vidas ficam totalmente desequilibradas. Alguns exemplos óbvios do pensamento insano são: acreditar que podemos ficar limpos sozinhos ou acreditar que o uso de Amor e Sexo era nosso único problema e que agora tudo está bem, pois estamos limpos. Em DASA, a insanidade é constantemente definida como acreditar que podemos procurar algo *fora* de nós — Amor e Sexo, poder, sexo, comida — para corrigir o que está errado *dentro* de nós: nossos sentimentos.

- Como eu reagia: de forma exagerada ou apática diante das coisas?
- Como tem sido o desequilíbrio da minha vida?
- De que maneiras minha insanidade diz que as coisas externas podem me preencher ou resolver todos os meus problemas? Usando Amor e Sexo? Jogando compulsivamente, comendo ou buscando sexo? Alguma outra coisa?
- Faz parte da minha insanidade acreditar que o sintoma da minha Adicção a Amor e Sexo (usar Amor e Sexo ou outra manifestação) é meu único problema?

Se já estamos limpos há algum tempo, podemos perceber que todo um novo estágio de negação está dificultando a visão da insanidade nas nossas vidas. Assim como fizemos no início da nossa recuperação, precisamos nos familiarizar com as maneiras como temos sido insanos. Muitos de nós descobrimos que nossa compreensão de insanidade vai além da definição de insanidade do Texto Básico. Cometemos o mesmo erro várias vezes, mesmo quando sabemos perfeitamente quais são os resultados. Talvez estejamos nos machucando tanto que não nos importem as conseqüências: achamos que realizar uma obsessão vai valer o preço, de alguma maneira.

- Quando agimos movidos por uma obsessão, mesmo sabendo quais seriam os resultados, o que pensamos e sentimos antes? O que nos fez continuar?

## Viemos a Acreditar

A discussão acima levanta uma série de motivos pelos quais podemos ter dificuldades com este passo. Pode haver outros. É importante para nós identificar e superar qualquer barreira que possa nos impedir de vir a acreditar.

- Tenho medo de vir a acreditar? Quais são os meus medos?
- Tenho quaisquer outras barreiras que me impeçam de vir a acreditar? Quais são elas?
- O que significa para mim a expressão: “Viemos a acreditar...”?

Como dependentes, temos a tendência de querer que tudo seja imediato. Mas é importante lembrar que o Segundo Passo é um processo, não algo que acontece de repente.

A maioria de nós não acorda simplesmente, um dia, sabendo que um Poder maior do que nós poderá nos devolver à sanidade. Aos poucos, desenvolvemos essa fé. Ainda assim, não temos de ficar sentados, esperando que nossa fé cresça sozinha. Podemos ajudar.

- Já acreditei em algo do qual não tinha qualquer tipo de evidência tangível? Como foi essa experiência?
- Que experiências já ouvi outros dependentes partilharem sobre o processo de acreditar? Já experimentei algumas delas na minha vida?
- Em que eu acredito?
- De que forma minha fé cresceu desde que entrei em recuperação?

## Um Poder Maior do Que Nós

Cada um de nós entra em recuperação com toda uma história de experiências de vida. Essa história determinará, em grande parte, o tipo de compreensão que desenvolveremos sobre um Poder maior do que nós. Neste passo, não precisamos ter idéias específicas quanto à natureza ou identidade do Poder Superior. Esse entendimento virá depois. O mais importante no Segundo Passo é desenvolver uma compreensão que possa nos *ajudar*. Não estamos

preocupados com a elegância teológica ou a fidelidade doutrinária — só queremos algo que *funcione*. Quão poderoso um Poder maior do que nós tem que ser? A resposta para essa pergunta é simples. Sem dúvida alguma, nossa Adicção a Amor e Sexo foi um poder negativo maior do que nós. A Adicção a Amor e Sexo nos levou por um caminho de insanidade e nos fez agir de forma diferente daquela que gostaríamos. Precisamos de algo que combata isso, algo que seja pelo menos tão poderoso quanto nossa Adicção a Amor e Sexo.

- Tenho dificuldade para aceitar que exista um Poder, ou Poderes maiores do que eu?
- Cite algumas coisas maiores do que você.
- Um Poder maior do que eu pode me ajudar a ficar limpo? Como?
- Um Poder maior do que eu pode ajudar na minha recuperação? Como?

Alguns de nós podemos ter uma idéia muito clara quanto à natureza de um Poder maior do que nós e não há absolutamente nada de errado nisso. De fato, o Segundo Passo é o ponto em que muitos de nós começamos a formar idéias práticas sobre um Poder maior do que nós, se já não o fizemos antes. Muitos dependentes consideraram muito útil identificar o que um Poder maior do que nós *não é*, antes de identificar o que ele *é*.

Além disso, observar o que um Poder maior do que nós é capaz de fazer pode nos ajudar a descobrir mais a seu respeito.

Existem muitas maneiras, que podemos desenvolver, de compreender um Poder maior do que nós. Podemos vê-lo como o Poder de princípios espirituais, como o Poder da Irmandade de DASA, como “orientações bem direcionadas” ou qualquer outra coisa que possamos conceber, contanto que seja amorosa, cuidadosa e mais poderosa do que nós. De fato, não precisamos ter qualquer tipo de *compreensão* sobre um Poder maior do que nós, para conseguir usá-lo a fim de permanecermos limpos e buscarmos nossa recuperação.

- Que provas tenho de que um Poder Superior está operando na minha vida?
- Quais são as características que meu Poder Superior não tem?
- Quais são as características que meu Poder Superior tem?

## Devolvendo-nos à Sanidade

O livro *It Works: How and Why* (\*Em português, *Funciona: Como e Por Qué*) define o termo “devolver” como: “mudar, até que a Adicção a Amor e Sexo e a insanidade que a acompanha não controlem mais nossas vidas”. Acreditamos que, assim como a insanidade era evidente na nossa perda de perspectiva e senso de limite, fica claro também que a sanidade nos permite tomar decisões mais acertadas.

Descobrimos que podemos escolher como vamos agir. Começamos a ter maturidade e sabedoria para ponderar e considerar todos os aspectos de uma situação, antes de tomar uma atitude.

Naturalmente, nossas vidas irão mudar. Para a maioria de nós não é difícil identificar a sanidade nas nossas vidas, quando comparamos nossa ativa com o início da recuperação; quando comparamos esse início, com algum tempo a mais de recuperação; ou esse tempo, com um período ainda mais longo. Tudo isso é um processo e nossa necessidade de recuperar a sanidade vai mudando com o tempo.

Quando somos novos no programa, ser devolvido à sanidade provavelmente significa não ter que usar mais. E, quando isso acontece, talvez cesse alguma parte da nossa insanidade que esteja direta e obviamente ligada ao nosso uso. Não iremos mais cometer crimes para conseguir Amor e Sexo. Iremos parar de nos colocar em situações de perigo, apenas para alimentar nosso uso.

Se já estivermos em recuperação há algum tempo, podemos achar que não temos dificuldade em acreditar que um Poder maior do que nós possa nos ajudar a ficar limpos.

Mas talvez não tenhamos pensado no significado da volta à sanidade, para nós, além do fato de ficarmos limpos. Ao crescermos em recuperação, é muito importante que nossa compreensão do sentido de

“sanidade” também cresça.

- Que coisas eu considero como sendo exemplos de sanidade?
- Que mudanças no meu comportamento e na minha maneira de pensar são necessárias para me devolver à sanidade?
- Em que áreas da minha vida preciso ter sanidade agora?
- Como o caminho para a sanidade é um processo?
- Como o trabalho com os outros passos irá ajudar no meu retorno à sanidade?
- De que maneira a sanidade já foi restaurada na minha recuperação?

Alguns de nós podemos ter expectativas irreais sobre ser devolvido à sanidade. Pensamos que nunca iremos ficar com raiva novamente ou que, assim que começarmos a trabalhar este passo, nos comportaremos com perfeição o tempo todo, não teremos mais problemas com obsessões, tumultos emocionais ou desequilíbrio nas nossas vidas.

Essa descrição pode parecer extrema, mas, se estamos decepcionados com nosso crescimento pessoal ou com a demora em “sermos devolvidos à sanidade”, podemos reconhecer nela algumas de nossas crenças. A maioria de nós descobriu que atingimos maior serenidade ao abrimos mão de *qualquer* expectativa quanto ao progresso da nossa recuperação.

- Que expectativas tenho quanto a ser devolvido à sanidade? São realistas ou não?
- Minhas expectativas realistas sobre o meu processo de recuperação estão sendo atingidas ou não? Compreendo que a recuperação acontece com o tempo e não da noite para o dia?
- Quando somos capazes de agir com sanidade, mesmo que por uma só vez, numa situação com a qual nunca conseguimos lidar com sucesso, é uma prova de sanidade. Tive experiências como essa na minha recuperação? Quais foram?

## Princípios Espirituais

No Segundo Passo, iremos nos concentrar na mente aberta, boa vontade, fé, confiança e humildade. O princípio da mente aberta, que encontramos no Segundo Passo, surge da compreensão de que não podemos nos recuperar sozinhos, que precisamos de algum tipo de ajuda. E continua, quando abrimos nossa mente para acreditar que possa existir ajuda para nós. Tendo ou não qualquer noção de como esse Poder maior irá nos ajudar, basta acreditar que é possível.

- Por que ter a mente fechada é prejudicial para minha recuperação?
- Como estou demonstrando mente aberta na minha vida hoje?
- De que maneira minha vida mudou desde que entrei em recuperação? Acredito que mais mudanças são possíveis?

Praticar o princípio da boa vontade no Segundo Passo pode começar de maneira simples. No início, apenas indo às reuniões e ouvindo o que outros dependentes em recuperação compartilham sobre sua experiência com este Passo. Podemos então começar a aplicar o que ouvimos, na nossa própria recuperação. Naturalmente, pedimos ao nosso padrinho ou madrinha que nos oriente.

- O que estou pronto a fazer para ser devolvido à sanidade?
- Existe algo que eu esteja disposto a fazer agora, e que antes não estava? O que é?

Não podemos apenas esperar sentados, para ter um sentimento de fé ao praticar o Segundo Passo. Precisamos trabalhá-lo. Uma das sugestões que tem funcionado para muitos de nós é “agir como se” tivéssemos fé. Isso não significa que devemos ser desonestos conosco. Não precisamos mentir para nosso padrinho ou madrinha, ou qualquer outra pessoa, sobre nossa situação neste passo. Não estamos preocupados com as aparências.

“Agir como se” quer dizer, simplesmente, viver como se aquilo em que acreditamos fosse acontecer de fato. No Segundo Passo, isso significa viver como se esperássemos ser devolvidos à sanidade. Existem muitas maneiras de fazer isso funcionar na nossa vida particular. Muitos membros sugerem que podemos começar a “agir como se”, indo regularmente às reuniões e seguindo as orientações do nosso padrinho ou madrinha.

- Que atitudes tenho tido, que demonstram minha fé?
- De que maneira minha fé tem crescido?
- Sou capaz de fazer planos, tendo fé que minha Adicção a Amor e Sexo não irá interferir?

Praticar o princípio da confiança talvez implique superarmos a sensação de medo do processo de retorno à sanidade. Mesmo se estivermos limpos há pouco tempo, provavelmente já sentimos alguma dor emocional com o nosso crescimento em recuperação. Podemos ter medo de que haja mais dor. De certa maneira, temos razão: *haverá* mais dor. Não será, porém, mais do que possamos suportar, e também não precisamos passar por isso sozinhos. Se pudermos desenvolver nosso senso de confiança no processo de recuperação e num Poder maior do que nós, atravessaremos melhor os momentos de dor. Saberemos que aquilo que nos espera do outro lado será mais do que apenas uma felicidade superficial — será uma transformação fundamental, que tornará nossas vidas profundamente mais satisfatórias.

- Que medos tenho, que estão interferindo na minha fé?
- O que necessito fazer para me livrar desses medos?
- Quais as minhas ações que demonstram minha fé no processo de recuperação e num Poder maior do que eu?

O princípio da humildade surge da tomada de consciência de que *existe* um Poder maior do que nós. É uma luta tremenda, para a maioria de nós, parar de confiar em nossos pensamentos e começar a pedir ajuda. Porém, quando o fazemos, praticamos o princípio da humildade encontrado no Segundo Passo.

- Procurei a ajuda de um Poder maior do eu hoje? Como?
- Busquei ajuda do meu padrinho ou madrinha, fui às reuniões e procurei por outros dependentes em recuperação? Quais foram os resultados?

## Seguindo em Frente

Quando estamos prontos para seguir até o Terceiro Passo, podemos querer ver o que ganhamos através do Segundo Passo. Escrever sobre nossa compreensão de cada passo, enquanto nos preparamos para avançar, nos ajuda a internalizar os princípios espirituais relacionados a ele.

- Que atitudes posso tomar que irão me ajudar ao longo do processo de vir a acreditar?
- O que estou fazendo para superar as expectativas irreais que possa ter quanto a ser devolvido à sanidade?
- Qual é minha compreensão do Segundo Passo?
- De que maneira o meu conhecimento e experiências anteriores afetaram meu trabalho neste passo?

Ao avançar para o Terceiro Passo, um sentido de esperança está provavelmente nascendo dentro do nosso espírito. Mesmo que não sejamos novos no programa, acabamos de reforçar nosso conhecimento de que a recuperação, o crescimento e a mudança não são apenas possíveis, mas sim inevitáveis, quando fazemos um esforço para trabalhar os Passos. Podemos ver a possibilidade de nos livrar daquele tipo específico de insanidade, ao qual ficamos agarrados devido à nossa Adicção a Amor e Sexo. Provavelmente, já começamos a experimentar alguma liberdade. Estamos nos libertando da perseguição cega da insanidade. Exploramos nossa insanidade e começamos a confiar num Poder maior do que nós, para nos livrar de continuar pelo mesmo caminho. Começamos a ser libertados das nossas ilusões. Já não precisamos mais lutar para manter nossa Adicção a Amor e Sexo em segredo, ou nos isolar para esconder nossa insanidade. Vimos como o programa funciona para os outros, e descobrimos que começa a funcionar para nós também. Através da nossa fé recém-encontrada, conseguimos boa vontade para tomar uma atitude e trabalhar o Terceiro Passo.

## ***“Decidimos entregar nossa vontade e nossas vidas aos cuidados de Deus, da maneira como nós O compreendíamos.” — Terceiro Passo***

**T**rabalhamos os Passos Um e Dois com nosso padrinho ou madrinha — nos rendemos e

demonstramos nossa boa vontade para tentar algo novo. Isso nos alimentou com um forte sentimento de esperança. Mas, se não traduzirmos imediatamente nossa esperança em ação, ela desaparecerá, e retornaremos ao ponto de partida. A ação de que precisamos é trabalhar o Terceiro Passo.

A ação central no Passo Três é uma decisão. A idéia de tomar essa decisão pode nos deixar apavorados, especialmente quando analisamos o que estamos decidindo fazer neste passo. Tomar uma decisão, qualquer decisão, é uma coisa que a maioria de nós não fazia há muito tempo. Nossa Adicção a Amor e Sexo, as autoridades e até mesmo nossa omissão tomavam as atitudes por nós — porque não queríamos a responsabilidade de resolver qualquer coisa sozinhos. Quando descobrimos esse conceito de confiar nossa vontade e nossas vidas a algo que a maioria de nós *não* compreende no momento, podemos simplesmente achar que a coisa toda está além da nossa capacidade, e começar a procurar um atalho ou caminho mais fácil para nosso programa. Esses pensamentos são perigosos, porque, quando tomamos atalhos na nossa programação, damos um curto circuito na nossa recuperação.

A decisão do Terceiro Passo pode ser grande demais para ser tomada em um único salto. Nossos medos e pensamentos perigosos aonde eles nos conduzem podem ser aliviados, dividindo-se o Terceiro Passo em uma série de etapas menores e separadas.

Este Passo é só mais um trecho do caminho da recuperação da nossa Adicção a Amor e Sexo. Tomar a decisão do Terceiro Passo não significa, necessariamente, que mudaremos completa e repentinamente todo o nosso modo de viver. Mudanças fundamentais nas nossas vidas acontecem gradualmente quando trabalhamos nossa recuperação, e todas elas requerem nossa participação. Não devemos temer que este passo nos faça algo para o que não estejamos prontos, ou de que não gostemos.

É significativo este passo nos sugerir entregarmos nossa vontade e nossas vidas aos *cuidados* de Deus, da maneira como o compreendemos. Essas palavras são particularmente importantes. Trabalhando o Terceiro Passo, estamos permitindo que algo ou alguém *cuide* de nós. Não que vá nos controlar ou conduzir nossas vidas por nós. Este Passo não nos sugere que nos tornemos robôs sem cérebro e sem capacidade de viver nossas próprias vidas, nem permite que cedam a tal impulso aqueles de nós que considerem tal irresponsabilidade atraente. Em vez disso, estamos tomando a simples decisão de mudar de direção, de parar de nos desgastar tentando fazer tudo acontecer como se estivéssemos encarregados do mundo. Estamos aceitando que um Poder maior do que nós tomará conta da nossa vontade e das nossas vidas melhor do que nós o fizemos.

Estamos avançando no processo espiritual de recuperação, começando a investigar o que a palavra “Deus” significa para nós como indivíduos. Neste passo, cada um de nós terá que chegar a algumas conclusões sobre a sua concepção do significado da palavra “Deus”. Nossa compreensão não tem que ser complexa ou completa. Não precisa ser igual à de nenhuma outra pessoa. Podemos descobrir que temos certeza do que Deus *não é* para nós, mas não do que Deus *é* — e está tudo bem. A única coisa essencial é começarmos a busca que nos permitirá uma compreensão mais profunda, à medida que nossa recuperação continua. Nosso conceito de Deus crescerá à medida que crescemos na nossa recuperação. Trabalhar o Terceiro Passo nos ajudará a descobrir o que funciona melhor para nós.

## Tomar uma Decisão

Como já discutimos, muitos de nós podem ficar perturbados com a idéia de tomar uma grande decisão. Podemos nos sentir intimidados ou pressionados. Podemos temer os resultados ou o compromisso que isso implica. Podemos achar que é uma ação definitiva e reacear não fazê-la direito ou não ter a possibilidade de repeti-la. Entretanto, a decisão de entregar nossa vontade e nossas vidas aos cuidados do Deus da nossa compreensão *pode* ser tomada repetidamente, diariamente, se necessário. Na verdade, provavelmente descobriremos que será preciso fazer essa escolha regularmente, ou nos arriscaremos a perder nossa recuperação por causa da complacência.

É essencial envolver nossos corações e espírito. Embora a palavra “decisão” soe como algo que acontece mais no plano mental, precisamos fazer o trabalho necessário para ir além de uma compreensão intelectual, internalizando essa escolha.

- Por que tomar uma decisão é o trabalho principal deste passo?
- Posso tomar essa decisão só por hoje? Tenho medo dela, ou reservas a seu respeito? Quais são?

Precisamos ter consciência de que não faz sentido tomar uma decisão sem dar seqüência a ela com a ação. Por exemplo, podemos decidir numa manhã ir a algum lugar e, depois, nos sentar e não sair de casa pelo resto do dia. Agindo assim, tornamos sem sentido a nossa decisão anterior. Na verdade, sem maior significado do que qualquer pensamento casual que possamos ter.

- Que atitudes tomei para dar seqüência à minha decisão?
- Quais áreas da minha vida são difíceis de entregar? Afinal, por que é importante que eu as entregue?

## Vontade Própria

O Terceiro Passo é crítico, porque agimos por vontade própria por muito tempo, abusando do nosso direito de fazer escolhas e tomar decisões. O que é, exatamente, a vontade própria? Às vezes, é um total recolhimento e isolamento. Terminamos por viver uma existência muito solitária e autocentrada. Ela nos faz atuar excluindo qualquer consideração diferente daquilo que queremos. Ignoramos as necessidades e sentimentos dos outros. Atropelamos qualquer um que questione nosso direito de fazer o que queremos.

Tornamo-nos furacões, invadindo a vida da família, amigos e até estranhos, totalmente inconscientes do rastro de destruição que deixamos para trás. Se as circunstâncias não são do nosso agrado, tentamos mudá-las, usando qualquer meio necessário para atingir nossos objetivos. Procuramos fazer a coisa do nosso jeito, a qualquer custo. Estamos tão ocupados perseguindo agressivamente nossos impulsos, que perdemos completamente o contato com a nossa consciência e com o Poder Superior. Para trabalhar este passo, cada um de nós precisa identificar as formas pelas quais agimos por vontade própria.

- De que forma agi por vontade própria? Quais foram meus motivos?
- Como minha vontade própria afetou minha vida?

- Como minha vontade própria afetou os outros?

Entregar nossa vontade própria não significa que não possamos perseguir metas ou fazer mudanças nas nossas vidas e no mundo. Não significa aceitar, passivamente, injustiças contra nós ou contra as pessoas pelas quais somos responsáveis. Precisamos diferenciar a vontade própria destrutiva da ação construtiva.

- Perseguir minhas metas machucará alguém? Como?
- Na busca do que quero, é provável que acabe fazendo algo que afete negativamente a mim e aos outros? Explique.
  - Terei que comprometer alguns dos meus princípios para atingir essa meta? (Por exemplo: terei de ser desonesto? Cruel? Desleal?)

Se somos novos no programa e estamos começando a trabalhar o Passo Três, provavelmente nos perguntaremos qual é a vontade de Deus para nós, pensando que é isto que o passo nos pede para descobrir. Realmente, só focalizaremos nossa atenção na busca do conhecimento da vontade do nosso Poder Superior para nós no Décimo Primeiro Passo, mas é no Terceiro que iniciamos o processo que nos guiará até esse ponto.

A vontade de Deus para nós é algo que iremos conhecer aos poucos, conforme trabalharmos os passos. No momento, podemos chegar a algumas conclusões muito simples sobre a vontade do nosso Poder Superior em relação a nós, que nos servirão por simples sobre a vontade do nosso Poder Superior em relação a nós, que nos servirão por enquanto. É vontade do nosso Poder Superior que nos mantenhamos limpos. É vontade do nosso Poder Superior que façamos coisas que nos ajudarão a nos mantermos limpos, tais como ir às reuniões e falar regularmente com nosso padrinho ou madrinha.

- Descrever as vezes em que minha vontade não foi suficiente. (Por exemplo: Eu não pude ficar limpo pela minha própria vontade.)
- Qual é a diferença entre a minha vontade e a vontade de Deus?

Em algum momento da nossa recuperação, poderemos perceber que, de certa forma, agimos movidos por teimosia, em vez de tentar ajustar nossa vontade à do Poder Superior. Isto acontece tão sutil e vagarosamente, que mal nos damos conta. Parece que ficamos especialmente vulneráveis em relação à nossa teimosia, quando as coisas estão indo bem. Cruzamos a tênue linha que separa a humilde e honesta busca de objetivos da manipulação sutil dos resultados forçados. Percebemos estar indo um pouco longe demais numa discussão, para convencer alguém de que estamos certos. Agarramo-nos excessivamente a algo. De repente, percebemos que não entramos em contato com o padrinho ou madrinha há algum tempo. Sentimos um desconforto silencioso, quase inconsciente, que nos alertará para esse sutil desvio da nossa recuperação — se pararmos para observar.

- Houve momentos na minha recuperação quando eu, sutilmente, peguei de volta minha vontade e minha vida? O que me alertou para isso? O que fiz para me comprometer novamente com o Terceiro Passo?

## O Deus da Nossa Compreensão

Antes de nos aprofundarmos no processo de entrega da nossa vontade e vida aos cuidados do Deus da nossa compreensão, devemos trabalhar a superação de crenças negativas ou preconceitos improdutivos que possamos ter a respeito da palavra “Deus”.

- A palavra ou o próprio conceito de “Deus” me traz desconforto? Qual é a fonte do meu desconforto?
- Alguma vez acreditei que Deus fez acontecerem coisas horríveis, ou que estava me punindo? Quais foram as situações?

Nosso Texto Básico nos sugere compreendermos o Poder Superior como sendo amoroso, cuidadoso e maior do que nós mesmos. Estas simples diretrizes podem abranger tantas compreensões de Deus quantos forem os membros de DASA. Elas não excluem ninguém. Se compreendermos a palavra “Deus” como sendo os princípios espirituais do programa, essas diretrizes servem. Se compreendermos a palavra “Deus” como sendo o Poder do programa, elas também se aplicam. Se compreendermos a palavra “Deus” como sendo um poder pessoal ou um ser com o qual podemos nos comunicar, elas servem igualmente. É essencial que comecemos a explorar e desenvolver esse nosso entendimento. O padrinho ou madrinha pode ajudar imensamente neste processo.

- Qual é a minha compreensão de um Poder maior do que eu mesmo, hoje?
- De que forma o meu Poder Superior está atuando na minha vida?

Por mais importante que seja descobrir o que o nosso Poder Superior significa para nós, mais ainda é desenvolver um relacionamento com ele, qualquer que seja nossa compreensão a seu respeito. Podemos fazer isso de várias maneiras. Primeiro, precisamos nos comunicar de alguma maneira com nosso Poder Superior. Alguns de nós chamam isso de oração, mas há quem dê outras denominações. Essa comunicação não precisa ser formal nem mesmo verbal.

Segundo, precisamos estar abertos para perceber a comunicação do nosso Poder Superior. Isso pode ser feito prestando atenção em nossos sentimentos, tanto nas nossas reações quanto no que está acontecendo interna e externamente. Também podemos criar uma rotina pessoal que nos ajude a estabelecer uma conexão com o Poder maior. Talvez o Poder Superior fale conosco ou nos ajude a ver a atitude certa a tomar, por intermédio dos nossos companheiros de DASA. Terceiro, precisamos nos permitir ter sentimentos em relação ao Deus da nossa compreensão. Podemos ficar zangados. Podemos sentir amor. Podemos sentir medo. Podemos nos sentir agradecidos. É correto partilhar toda a gama de emoções humanas com nosso Poder Superior. Isso permite sentirmo-nos mais próximos do Poder com o qual contamos, e ajuda a desenvolver nossa confiança nele.

- Como eu me comunico com meu Poder Superior?
- Como meu Poder Superior se comunica comigo?
- Quais são meus sentimentos em relação ao meu Poder Superior?

À medida que permanecemos limpos por algum tempo, muitos de nós trabalhamos para desenvolver uma compreensão de Deus. Essa conscientização crescente é um reflexo das nossas experiências. Amadurecemos uma concepção de Deus que nos traga paz e serenidade. Confiamos no nosso Poder Superior e somos otimistas quanto à vida.

Começamos a sentir que nossas vidas são tocadas por alguma coisa além do nosso entendimento, e estamos satisfeitos e gratos por isso. Então, algo acontece e desafia tudo o que acreditamos saber sobre nosso Poder Superior, ou até mesmo nos faz duvidar da sua existência. Pode ser uma morte, uma injustiça ou uma perda. Seja o que for, nos faz sentir como se tivéssemos sido atacados pelas costas. Simplesmente não conseguimos entender.

Estas são as ocasiões em que mais precisamos do nosso Poder Superior, embora provavelmente estejamos nos afastando dele instintivamente. Nossa compreensão do Poder Superior está prestes a passar por uma mudança dramática. Devemos continuar buscando por ele, pedindo entendimento ou pelo menos aceitação. Precisamos de forças para continuar. Com o tempo, restabeleceremos nosso relacionamento com o Poder Superior, embora provavelmente em termos diferentes.

- Estou tendo dificuldade em relação à mudança de crença sobre a natureza do meu Poder Superior? Descreva.
- Minha concepção atual do Poder Superior ainda funciona? Como ela precisaria ser mudada?

Enquanto nossa concepção de Poder Superior cresce e evolui, descobrimos que reagimos de forma diferente aos acontecimentos das nossas vidas. Talvez sejamos capazes de encarar corajosamente as situações que costumavam

encher de medo nossos corações. Podemos lidar com frustrações mais eficazmente. Ou nos tornar capazes de parar e pensar a respeito de uma situação, antes de agir. Estaremos provavelmente mais calmos, menos compulsivos e mais aptos a enxergar para além do momento imediato.

## A Entrega

É significativa a seqüência em que nos preparamos para entregar nossa vontade e nossas vidas aos cuidados de Deus, da maneira como nós O compreendemos. Muitos de nós descobrimos que, realmente, seguimos a ordem que está no Passo: primeiro, entregamos nossa vontade e, depois, gradualmente, a nossa vida. Parece-nos mais fácil entender a natureza destrutiva da nossa teimosia, e ver que ela deve ser rendida; conseqüentemente, é a primeira a ir. O mais difícil é captar a necessidade de entregar nossas vidas, assim como o processo desta rendição. Para nos sentirmos confortáveis ao permitir que nosso Poder Superior cuide das nossas vidas, teremos que desenvolver alguma confiança. Podemos não nos importar em entregar nossa Adicção a Amor e Sexo, mas queremos manter o controle do restante da nossa vida. Podemos confiar aos cuidados do nosso Poder Superior nossa vida profissional, mas não os nossos relacionamentos. Ou entregar aos cuidados do Poder Superior nossos sócios, mas não nossos filhos. Podemos passar aos cuidados do Poder Superior nossa segurança, mas não nossas finanças. Muitos de nós temos dificuldade de nos entregar completamente. Acreditamos ter confiado ao nosso Poder Superior certas áreas das nossas vidas, mas buscamos o controle de volta, imediatamente, na primeira vez em que sentimos medo, ou quando as coisas não acontecem da forma como achamos que deveriam. É necessário examinar nosso progresso nessa entrega.

- O que significa, para mim, “aos cuidados de”?
- O que significa, para mim, entregar minha vontade e minha vida aos cuidados de um Deus da minha compreensão?
- Como minha vida poderá mudar, se eu tomar a decisão de entregá-la aos cuidados do meu Poder Superior?
- Como eu permito que meu Poder Superior aja na minha vida?
- Como meu Poder Superior cuida da minha vontade e da minha vida?
- Houve momentos em que não *fui* capaz de abrir mão e confiar a Deus o resultado de uma situação específica? Descreva.
- Houve situações nas quais eu fui capaz de abrir mão e confiar a Deus o resultado? Descreva.

Para entregar nossa vontade e nossas vidas aos cuidados do nosso Poder Superior, precisamos tomar uma atitude. Muitos acreditam que, habitualmente, funciona melhor fazer alguma declaração formal. Podemos usar a seguinte citação do nosso Texto Básico: “Tome minha vontade e minha vida. Oriente-me na minha recuperação. Mostre-me como viver”. Isso parece captar a essência do Terceiro Passo para muitos de nós. De qualquer forma, certamente podemos nos sentir livres para encontrar nossas próprias palavras ou um modo mais informal de agir. Muitos acreditam que, sempre que nos abstermos de usar ou aceitamos sugestões do nosso padrinho ou madrinha, estamos tomando uma atitude prática na nossa decisão de entregar a vontade e a vida aos cuidados do nosso Poder Superior.

- Como eu ajo para entregar? Existem palavras que eu digo regularmente? Quais são elas?

## Princípios Espirituais

Levando em consideração os princípios espirituais intrínsecos ao Passo Três, primeiro vamos focalizar rendição e boa vontade. Depois analisaremos como a esperança se traduz em fé e confiança. Finalmente, veremos como o princípio do comprometimento está ligado ao Terceiro Passo. Achamos que é fácil praticar o princípio da rendição, quando tudo caminha como gostaríamos. Realmente, quando as coisas vão bem, é mais provável que sejamos induzidos a acreditar que estamos no controle, o que não requer muita “rendição”. É essencial mantermos vivo no nosso espírito o princípio da rendição aos cuidados do Deus da nossa compreensão, mesmo quando tudo vai bem.

- O que estou fazendo para reforçar a decisão de permitir que meu Poder Superior tome conta da minha vontade e da minha vida?
- Em que medida o Terceiro Passo me permite continuar o processo de rendição que eu desenvolvi nos Passos Um e Dois?

Normalmente, sentimos maior boa vontade logo após a rendição. A boa vontade, em geral, surge do desespero, ou de uma luta pelo controle. Podemos, contudo, praticar esse princípio antes que ele se torne necessário, possivelmente evitando alguma dor.

- De que maneira demonstrei boa vontade na minha recuperação até agora?
- Estou lutando contra algum aspecto da minha recuperação? O que acho que vai acontecer, se eu estiver disposto a deixar minha recuperação prevalecer nesta área da minha vida?

Existe um crescimento espiritual, que vai da esperança para a fé, e daí para a confiança, no Terceiro Passo. Quando iniciamos o passo, trazemos o sentimento de esperança, que nasceu em nós quando trabalhamos o Segundo. A esperança surge do conhecimento de que nossa vida é cheia de possibilidades — ainda não existem certezas concretas, só os primeiros indícios de que seremos capazes de realizar os desejos mais profundos do nosso coração. Dúvidas persistentes desaparecem, quando a esperança se transforma em fé. A fé nos conduz adiante, para a ação; realmente, se quisermos alcançar o que desejamos, devemos fazer o trabalho sugerido pelas pessoas em quem acreditamos. A confiança surge depois da fé ter sido praticada. Provavelmente fizemos um progresso significativo em direção à realização das nossas metas. Agora, temos provas de que podemos influenciar o curso da nossa vida através da ação positiva.

- Como a esperança, fé e confiança se tornaram forças positivas na minha vida?
- Que mais posso fazer para aplicar os princípios da esperança, fé e confiança na minha recuperação?
- Que provas tenho de que posso confiar plenamente na minha recuperação?

O princípio do comprometimento é o ápice do processo espiritual no Terceiro Passo. Tomar a decisão de “entregar”, repetidamente, mesmo quando isso não parece estar surtindo nenhum efeito positivo, é a essência deste passo. Podemos praticar o princípio espiritual do comprometimento, reafirmando nossa decisão regularmente e continuando a tomar atitudes que dêem a ela substância e significado — por exemplo, trabalhando o restante dos passos.

- O que venho fazendo recentemente para demonstrar meu comprometimento com a recuperação e com o trabalho do programa? (Por exemplo: tenho um encargo no serviço de DASA? Concordei em apadrinhar/amadrinhar outro adicto em recuperação? Tenho ido às reuniões, não importando como esteja me sentindo em relação a elas? Continuo trabalhando com meu padrinho ou madrinha, mesmo depois que ele ou ela me disse uma verdade desagradável, ou me deu uma orientação que eu não quis seguir? Eu segui essa orientação?)

## Seguindo em Frente

Quando ficamos prontos para passar para o Quarto Passo, queremos ver o que ganhamos trabalhando o Passo Três. Escrever sobre nossa compreensão do passo, enquanto nos preparamos para prosseguir, nos ajuda a internalizar os princípios espirituais referentes a cada um deles.

- Existe alguma reserva na minha decisão de entregar a minha vontade e a minha vida aos cuidados de Deus?

- Sinto que agora estou pronto para entregar?
- De que forma a minha rendição, no Primeiro Passo, me ajuda no Terceiro?
- O que pretendo fazer para pôr em prática a minha decisão? Como o trabalho dos passos restantes se encaixa nisto?

Concluimos nosso trabalho do Terceiro Passo, obtendo uma melhora no nosso nível de liberdade. Se realmente fizemos este passo, estamos profundamente aliviados em perceber que o mundo vai continuar perfeitamente bem, sem a nossa intervenção. A responsabilidade de controlar tudo é uma carga enorme e estamos felizes em largá-la. Podemos nos sentir confortados, porque um Deus amoroso está cuidando da nossa vontade e da nossa vida, mostrando-nos sutilmente que estamos no caminho certo. Vimos como realmente eram nossas velhas idéias e temos a boa vontade de abrir mão delas, permitindo que aconteçam mudanças nas nossas vidas. Podemos até perceber que estamos dispostos a correr alguns riscos que nunca tivemos coragem de assumir antes, pois estamos seguros por conhecer o cuidado do nosso Poder Superior em relação a nós.

Algumas pessoas fazem uma pausa antes de tomar decisões importantes, e se baseiam na sua própria espiritualidade. Confiamos na nossa fonte de força, convidamos o nosso Poder Superior para agir na nossa vida e avançamos, uma vez que temos a certeza de estar no caminho certo. Agora, precisamos dar outro passo no caminho da recuperação, que torna real a decisão do Terceiro Passo. É tempo de fazer um minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos.

***“Fizemos um profundo e destemido inventário moral de nós mesmos.”***

### ***— Quarto Passo***

# A

maioria de nós chegou a DASA porque queria parar de usar Amor e Sexo.

Provavelmente, não fazíamos muita idéia do que estávamos começando, ao chegar a DASA: um programa de recuperação. Mas, se ainda não analisamos o que estamos obtendo com este programa, agora talvez seja uma boa hora para parar e pensar. Primeiro, deveríamos perguntar a nós mesmos o que queremos da recuperação. A maioria responde a esta pergunta, dizendo que desejamos apenas nos sentir confortáveis, felizes ou serenos. Queremos apenas gostar de nós mesmos. Mas como podemos gostar de nós mesmos, quando nem sequer sabemos quem somos?

O Quarto Passo nos dá os meios para começar a descobrir quem somos, as informações de que iremos precisar para começar a gostar de nós mesmos e obter o que esperamos do programa: conforto, felicidade e serenidade.

O Quarto Passo anuncia uma nova era na nossa recuperação. Os Passos, de Quatro a Nove, podem ser vistos como um processo dentro de um processo. Usaremos as informações encontradas ao trabalharmos o Quarto Passo, para aplicá-las no Quinto, Sexto, Sétimo, Oitavo e Nono Passos. Este procedimento é para ser feito repetidamente em recuperação.

Há uma analogia para este processo que é particularmente adequada. Podemos nos imaginar como uma cebola. Cada vez que começamos o Quarto Passo, estamos tirando uma camada da cebola e chegando mais perto do centro. Cada camada da cebola equivale a outra camada de negação, da doença da Adicção a Amor e Sexo, dos nossos defeitos de caráter e dos danos que causamos. O centro representa o espírito puro e saudável, que está dentro de cada um de nós. Nosso objetivo em recuperação é ter um despertar espiritual, e aproximamo-nos disso ao iniciarmos este processo. Nossos espíritos despertam um pouco mais, cada vez que passamos por isto.

O Quarto Passo é um método para aprender sobre nós mesmos, servindo tanto para encontrar as qualidades do nosso caráter, como também para identificar a natureza exata das nossas falhas. O processo de inventário é também um caminho para a liberdade. Estivemos durante tanto tempo impedidos de ser livres — provavelmente a vida inteira. Muitos de nós descobriram, enquanto trabalhavam o Quarto Passo, que nossos problemas não começaram na primeira vez que usamos Amor e Sexo, mas muito antes, quando as sementes da nossa Adicção a Amor e Sexo foram de fato plantadas. Podemos ter nos sentido isolados e diferentes, muito antes de usar Amor e Sexo. Na verdade, a maneira como nos sentíamos e as forças que nos guiavam estavam completamente misturadas com a nossa Adicção a Amor e Sexo.

O desejo de mudar nosso sentimento e de dominar aquelas forças foi o que nos levou a usar nossa primeira droga. Nosso inventário revelará as dores e os conflitos não resolvidos do nosso passado, para que não estejamos mais à mercê deles. Teremos uma escolha. Teremos alcançado uma certa liberdade. Esta parte dos Guias Para Trabalhar Os Passos tem de fato duas seções distintas. A primeira ajuda a nos prepararmos para realizar o Quarto Passo, orientando-nos através de uma investigação dos nossos motivos para trabalhá-lo, e do seu significado para nós. A segunda seção é um guia para escrever, efetivamente, o inventário moral destemido e minucioso.

## Motivação

Ainda que nossa motivação para iniciar o Quarto Passo não seja tão importante quanto realizá-lo de fato, pode ser útil examinar e desfazer quaisquer reservas que tenhamos com relação a ele, pensando sobre alguns benefícios que teremos.

- Tenho quaisquer reservas quanto a trabalhar este passo? Quais?
- Quais os benefícios que poderei obter, ao fazer um inventário moral destemido e minucioso de mim mesmo?
- Por que eu não deveria adiar o momento de trabalhar este passo?
- Quais são os benefícios de não adiar?

## Profundo e Destemido

Muitos de nós se sentem desorientados diante dessas palavras. Provavelmente, entendemos o que a palavra “profundo” significa; e quanto a “destemido”? Como podemos superar todo o nosso medo? É possível que leve anos, pensamos; mas precisamos trabalhar imediatamente este inventário. Fazer um inventário destemido significa ir em frente apesar do nosso medo. Significa ter coragem de agir, não importando como nos sentimos. Significa ter coragem para sermos honestos, mesmo tremendo de medo e jurando levar para o túmulo o que estamos escrevendo. Significa ter a determinação de sermos minuciosos, mesmo quando pareça que já relatamos o suficiente. Significa ter fé neste processo e confiar no nosso Poder Superior, que nos dará toda e qualquer qualidade de que precisamos para atravessar este período.

Sejamos francos: este passo demanda muito trabalho. Mas podemos nos sentir encorajados com o fato de que praticamente não há prazo para concluí-lo. Podemos fazê-lo em pequenas etapas, um pouco de cada vez, até acabar. A única coisa importante é que trabalhemos consistentemente.

Há momentos em que nosso tempo limpo, de fato, pode estar contra nós: quando não reconhecemos nosso medo de fazer um inventário. Muitos de nós, que trabalhamos o Quarto Passo várias vezes e sabemos que, afinal de contas, é uma das coisas mais amorosas que podemos fazer por nós mesmos, ainda assim, tentamos evitar esta tarefa.

Podemos pensar que, sabendo que este processo é bom, não deveríamos temê-lo. Precisamos nos permitir ter medo, se é isto o que sentimos. Podemos também ter receios que vêm das nossas experiências anteriores com o Quarto Passo. Sabemos que um inventário significa mudança nas nossas vidas. Sabemos que, se nossos inventários revelam padrões destrutivos, não podemos continuar a praticar os mesmos comportamentos sem sentir dor. Às vezes, isso significa ter de abrir mão de algo — determinado comportamento que achamos imprescindível; uma relação; ou, talvez, um ressentimento que tenhamos alimentado com tanto cuidado que se tornou, na verdade, uma fonte de

segurança e conforto doentes. O medo de abrir mão de algo de que nos tornamos dependentes, mesmo suspeitando que não seja bom para nós, é absolutamente real. Mas não podemos deixar que nos paralise. Temos de encarar os fatos e agir com coragem.

Talvez tenhamos que superar a falta de boa vontade para revelar um pouco mais da nossa doença. Muitos de nós, com algum tempo limpo, partilhamos que os inventários que fizemos já com um certo tempo em recuperação revelaram que nossa Adicção a Amor e Sexo havia espalhado seus tentáculos tão completamente nas nossas vidas, que não havia praticamente nenhuma área que não tivesse sido atingida. Esta situação é geralmente recebida com sentimentos de desapontamento e perplexidade. Ficamos imaginando como ainda podemos estar tão doentes. Será que todo esse esforço em recuperação só resultou em uma cicatrização superficial?

Claro que gerou resultados mais profundos. Precisamos apenas nos lembrar deles. Nosso padrinho ou madrinha ficará feliz em refrescar nossa memória. Depois de algum tempo tentando aceitar o que nosso inventário revela, sentimos uma esperança nascendo e substituindo nosso desapontamento. Afinal de contas, um inventário inicia sempre um processo de mudança e de liberdade. Por que não deveria ser assim também desta vez?

- Estou com medo de trabalhar este passo? Qual é o meu receio?
- O que significa, para mim, ser profundo e destemido?
- Estou trabalhando com meu padrinho ou madrinha e falando com outros dependentes? O que mais estou fazendo para ter certeza de que conseguirei lidar com tudo aquilo que for revelado neste inventário?

## Inventário Moral

Muitos de nós associamos a palavra “moral” a coisas muito desagradáveis. Ela pode trazer a lembrança de um código de conduta demasiado rígido que nos foi exigido. Pode nos fazer pensar em pessoas que consideramos “exemplos de moral”, pessoas que julgamos melhores do que nós. Ouvir esta palavra pode também reviver nossa tendência de rebeldia contra a moral da sociedade, e o ressentimento contra as autoridades que nunca aprovaram nossa moralidade. Caberá a cada um de nós determinar o quanto isto é verdade. Se algo do que foi dito anteriormente parecer adequado, conseguiremos aliviar nosso mal-estar com a palavra “moral”, pensando nela de uma forma diferente.

Em DASA, neste passo, a palavra “moral” não tem nada a ver com códigos específicos de comportamento, com normas da sociedade ou o julgamento de alguma figura de autoridade. Um inventário moral é algo que usamos para descobrir nossa própria moralidade individual, nossos valores e princípios. Não precisamos associá-los, seja de que maneira for, aos valores e princípios dos outros.

- Sinto-me incomodado com a palavra “moral”? Por quê?
- Sinto-me incomodado com as expectativas da sociedade, e com medo de não conseguir, não poder e jamais ser capaz de me ajustar a elas?
- Que valores e princípios são importantes para mim?

## Inventário Moral de Nós Mesmos

O Quarto Passo pede que façamos um inventário de nós mesmos, não das outras pessoas. Mas, quando começamos a escrever e olhar para nossos ressentimentos, medos, comportamentos, crenças e segredos, veremos que a maioria deles está ligada a outra pessoa ou, por vezes, a uma organização ou instituição. É importante compreender que somos livres para escrever tudo o que for necessário a respeito dos outros, contanto que isso nos leve a descobrir nosso papel na situação. De fato, a maioria de nós não consegue, a princípio, separar nossa parte da dos outros. Nosso padrinho ou madrinha irá nos ajudar com isso.

## Princípios Espirituais

No Quarto Passo, vamos olhar para todos os princípios espirituais que começamos a praticar nos três primeiros. Inicialmente, precisamos estar dispostos a trabalhar o Quarto Passo. Teremos que ser meticulosamente honestos conosco, pensando em tudo aquilo que escrevemos, e nos perguntando se é verdade ou não. Vamos precisar ser bastante corajosos para enfrentar nosso medo e seguir adiante. Por fim, e não menos importante, nossa fé e confiança irão nos ajudar quando estivermos num momento difícil e quisermos desistir.

- Em que medida a minha decisão de trabalhar o Quarto Passo é uma demonstração de coragem? De confiança? De fé? De honestidade? De boa vontade?

## O Inventário

Pegue um bloco de notas ou qualquer coisa que possa registrar seu inventário, e que você e seu padrinho ou madrinha concordaram ser aceitável. Fique tranqüilo. Evite quaisquer distrações no local onde você planeja escrever seu inventário. Reze para ter capacidade de ser minucioso, destemido e profundo. Não se esqueça de se manter em contato com seu padrinho ou madrinha, ao longo de todo este processo. Por fim, sintase à vontade para ir além daquilo que é perguntado a seguir. Tudo o que passar pela sua cabeça é material para o inventário.

## Ressentimentos

Temos ressentimentos quando voltamos a experimentar velhas emoções, quando somos incapazes de esquecer, quando não conseguimos perdoar e deixar para trás algo que nos perturbou. Fazemos uma lista dos nossos ressentimentos no Quarto Passo por uma série de razões. Primeiro, porque explorá-los nos ajudará a largar a velha raiva que está afetando nossas vidas hoje. Segundo, porque identificaremos de que forma estivemos predispostos a nos desapontar com os outros, especialmente quando nossas expectativas eram demasiado altas. Por fim, fazer uma lista dos nossos ressentimentos irá revelar padrões que nos mantiveram presos num ciclo de raiva, de autopiedade, ou ambas.

- Sinto ressentimento em relação às pessoas? Explique as situações que o conduziram ao ressentimento.
- Sinto ressentimento em relação a que instituições (escola, governo, religiosas, correcionais, cívicas)? Explique as situações que o levaram ao ressentimento.
- Qual foi a motivação ou crença que me levou a agir de tal forma nessas situações?
- Como a minha desonestidade contribuiu para gerar meus ressentimentos?
- Como minha incapacidade ou falta de vontade para experimentar determinados sentimentos me levou a desenvolver ressentimentos?
- De que forma o meu comportamento contribuiu para meus ressentimentos?
- Tenho medo de reconhecer minha participação nas situações que causaram meus ressentimentos? Por quê?
- Como meus ressentimentos afetaram minhas relações comigo mesmo, com os outros e com o Poder Superior?
- Que motivos repetidos observo nos meus ressentimentos?

## Sentimentos

Queremos examinar nossos sentimentos pelas mesmas razões que nos levaram a examinar nossos ressentimentos: isto irá nos ajudar a descobrir o papel que desempenhamos em nossas vidas. Além disso, a maioria de nós, quando

entra em recuperação, já esqueceu como é a experiência de sentir. Mesmo que já estejamos há algum tempo na irmandade, ainda estamos descobrindo novas informações de como escondemos nossos sentimentos.

- Como eu identifico meus sentimentos?
- Quais são os sentimentos que tenho mais dificuldade de experimentar?
- Por que tentei esconder meus sentimentos?
- De que forma tentei negar como realmente me sentia?
- Quem ou o que provocou determinado sentimento? Que sentimento foi esse? Quais foram as situações? Qual foi meu papel em cada situação?
- Qual foi minha motivação ou em que eu acreditei, para agir como agi nessas situações?
- O que faço com meus sentimentos, uma vez identificados?

## Culpa e Vergonha

Há, na verdade, duas formas de culpa ou de vergonha: uma real e outra imaginária. A primeira cresce diretamente na nossa consciência — nos sentimos culpados porque fizemos algo que vai contra nossos princípios, ou prejudicamos alguém e ficamos envergonhados. A culpa imaginária resulta de algumas situações que não foram causadas por nós, pelas quais não fomos responsáveis. Precisamos olhar para nossa culpa e vergonha, para poder distinguir essas situações. Precisamos assumir o que é verdadeiramente nosso, e esquecer o que não é.

- Em relação a quem ou por que me sinto culpado ou envergonhado? Explique as situações que desencadearam esses sentimentos.
- Quais dessas situações me causaram vergonha, embora eu não fosse responsável por criá-las?
- Nas situações causadas por mim, qual foi a motivação ou crença que me levou a agir assim?
- Como o meu comportamento contribuiu para minha culpa e vergonha?

## Medo

Se pudéssemos olhar para a doença da Adicção a Amor e Sexo sem seus sintomas primários — isto é, separada do uso de Amor e Sexo ou de outros comportamentos compulsivos — e sem suas características mais óbvias, encontraríamos um pântano de medo egocêntrico. Temos medo de nos ferir, ou talvez apenas de sentir intensamente. Por isso, vivemos uma espécie de meia existência, passando pela vida sem vivê-la plenamente. Temos medo de tudo o que nos faça sentir; por isso, nos isolamos e retraímos. Temos medo de que as pessoas não gostem de nós; por isso, usamos Amor e Sexo para nos sentir mais confortáveis conosco. Temos medo de ser pegos fazendo algo errado e ter de pagar um preço; por isso, mentimos, trapaceamos ou magoamos os outros para nos proteger. Temos medo de ficar sozinho; por isso, usamos e exploramos os outros, para evitar os sentimentos de solidão, rejeição ou abandono. Temos medo de não conseguir o suficiente — seja do que for; por isso, perseguimos o que queremos de forma egoísta, não nos preocupando com os danos que causamos ao longo do processo. Por vezes, quando obtemos coisas importantes para nós em recuperação, tememos perdê-las; e, por isso, começamos a comprometer nossos princípios para protegê-las. Precisamos cortar o medo egocêntrico e interesseiro pela raiz, para que ele não tenha mais o mesmo poder destrutivo.

- De que ou de quem tenho medo? Por quê?
- O que tenho feito para esconder meu medo?
- Como tenho reagido negativa ou destrutivamente ao medo?

- O que mais receio olhar ou revelar sobre mim mesmo? O que acho que irá acontecer se o fizer?
- Tenho enganado a mim mesmo devido ao meu medo? Como?

## Relacionamentos

Precisamos escrever sobre relacionamentos no Quarto Passo — todos os nossos relacionamentos, não apenas os românticos — para compreender onde nossas escolhas, crenças e comportamentos resultaram em ligações destrutivas ou doentias. Precisamos olhar para nossas relações com familiares, cônjuges ou companheiros, amigos atuais ou antigos, colegas e antigos colegas, vizinhos, pessoas da escola, de clubes, organizações cívicas e de outro tipo, representações da autoridade, como a polícia, instituições e quaisquer outras pessoas ou coisas que possamos lembrar. Deveremos examinar também nossa relação com o Poder Superior. Podemos nos sentir tentados a omitir os encontros que não tenham durado muito — um envolvimento sexual de uma só noite, por exemplo, ou talvez uma discussão com um professor cuja aula abandonamos. Mas estas ligações também são importantes. Se for algo em que pensamos ou que sentimos, é material para o inventário.

- Que conflitos na minha personalidade dificultam manter amizades e/ou relações afetivas?
- Como meu medo de ser ferido afetou minhas amizades e relações afetivas?
- Como sacrifiquei amizades platônicas em favor de relações românticas?
- De que forma procurei relacionamentos compulsivamente?
- Nas minhas relações com familiares, sinto-me, às vezes, como se estivéssemos presos na repetição dos mesmos padrões, sem qualquer esperança de mudar? Que padrões são esses? Qual é meu papel em perpetuá-los?
- Como tenho evitado a intimidade com amigos, companheiros ou cônjuges e familiares?
- Tenho tido problemas em assumir compromissos? Descreva.
- Alguma vez já destruí relacionamentos por acreditar que ia ser ferido de alguma forma e, portanto, saí da situação antes que isso viesse a acontecer? Descreva.
- Até que ponto levo em consideração os sentimentos dos outros nas minhas relações? No mesmo plano que os meus? Considero-os mais importantes do que os meus? Menos importantes do que os meus? Ou nem penso neles?
- Já me senti vítima em alguma das minhas relações? (Observação: o foco desta pergunta é descobrir nossa responsabilidade quando armamos situações para sermos vítimas ou, ainda, evidenciar de que forma nossas expectativas muito altas contribuíram para ficarmos desapontados com as pessoas; *não* se trata de fazer uma lista de exemplos onde fomos realmente vítimas.) Descreva.
- Como têm sido minhas relações com vizinhos? Noto alguns padrões permanentes, independentemente dos lugares onde morei?
- Como me sinto em relação às pessoas com quem e para quem trabalhei? Como meus pensamentos, crenças e comportamentos me causaram problemas no trabalho?
- Como me sinto em relação às pessoas com quem estudei (tanto na infância como no presente)? Sentia-me pior ou melhor do que os outros alunos? Precisava competir pela atenção dos professores? Respeitava as autoridades ou me rebelava contra elas? • Alguma vez pertenci a clubes ou a sociedades organizadas? (Dica: DASA é uma sociedade organizada.) Como me sentia em relação às outras pessoas no clube ou nessas sociedades? Fiz amigos? Entrei para clubes com grandes expectativas, mas desisti depois de algum tempo? Quais eram minhas expectativas, e por que não foram alcançadas? Qual foi meu papel nessas situações?
- Alguma vez fui internado em um hospital psiquiátrico, prisão, ou estive de alguma outra forma detido contra minha vontade? Que efeito isso teve na minha personalidade? Como eram minhas interações com as autoridades? Eu seguia as normas? Alguma vez quebrei as regras e depois me senti vítima, quando fui apanhado?
- Antigas experiências envolvendo confiança e intimidade me magoaram e me levaram ao afastamento? Descreva.
- Alguma vez terminei uma relação, mesmo quando existia potencial para resolver os conflitos e lidar com os problemas? Por quê?

- Eu me modificava, de acordo com quem estivesse à minha volta? Descreva.
- Já descobri coisas sobre minha personalidade (talvez em inventários anteriores) das quais não gostava e, depois, agi para compensar exageradamente esse comportamento? (Por exemplo: podemos ter descoberto um padrão de dependência dos outros e depois o compensamos exageradamente, tornando-nos excessivamente auto-suficientes.) Descreva.
- Quais defeitos estão mais em evidência nas minhas relações (desonestidade, egoísmo, controle, manipulação, etc.)?
- Como posso modificar meu comportamento, para começar a ter relações saudáveis?
- Tenho desenvolvido algum tipo de relação com um Poder Superior? Como isso foi mudando ao longo da minha vida? Que espécie de relacionamento tenho agora com o meu Poder Superior?

## Sexo

Esta é uma área muito difícil para a maioria de nós. De fato, podemos nos sentir tentados a parar aqui, pensando: “Chega, isto já foi longe demais! De forma alguma irei catalogar meu comportamento sexual!” Mas temos de superar rapidamente essa má vontade. Poderá ser útil pensar nas razões pelas quais precisamos tomar essa atitude. Como diz o livro *It Works: How and Why*, “queremos estar em paz com nossa própria sexualidade”.

É por isso que precisamos incluir nossas crenças e comportamentos sexuais no inventário. É importante lembrar, a esta altura, que não estamos fazendo um inventário para nos compararmos com aquilo que julgamos ser “normal” para os outros, mas apenas para identificar nossos próprios valores, princípios e regras morais.

- Como meu comportamento sexual se baseava no egoísmo?
- Tenho confundido sexo com amor? O que resultou dessa confusão?
- Como tenho usado o sexo para tentar evitar a solidão ou preencher um vazio espiritual?
- De que maneira procurei ou evitei o sexo, compulsivamente?
- Houve alguma prática sexual que me deixou envergonhado ou com sentimentos de culpa? Qual? Por que me senti assim?
- Alguma de minhas práticas sexuais machucou a mim mesmo ou aos outros?
- Sinto-me à vontade com minha sexualidade? Caso contrário, por que não?
- Sinto-me à vontade com a sexualidade dos outros? Caso contrário, por que não?
- O sexo constitui um pré-requisito em todas ou na maioria das minhas relações?
- O que significa, para mim, uma relação saudável?

## Abuso

Precisamos ter o maior cuidado antes de iniciar esta seção. Na verdade, talvez seja necessário adiar este assunto para uma fase posterior da nossa recuperação. Devemos utilizar todos os recursos disponíveis para tomar a decisão quanto a começar esta seção agora. É preciso: estabelecer nosso próprio critério quanto ao fato de estar ou não preparados para agüentar a dor que irá nos causar; falar com nosso padrinho ou madrinha; e recorrer à oração. Talvez nosso padrinho ou madrinha possa nos ajudar, ou então tenhamos que procurar outra pessoa.

Se decidirmos ir adiante, devemos estar cientes de que o trabalho nesta área do nosso Quarto Passo será provavelmente o mais doloroso que iremos fazer em recuperação. Registrar os momentos em que fomos negligenciados ou feridos pelas pessoas que deveriam nos amar e proteger certamente nos causará alguns dos sentimentos mais dolorosos que vivenciaremos. Contudo, é importante fazer isso quando estivermos preparados. Enquanto mantivermos a dor escondida dentro de nós, em segredo, ela poderá nos levar a agir de uma maneira que

não queremos, ou poderá contribuir para uma auto-imagem negativa, ou outras crenças destrutivas. Deixar a verdade vir à tona inicia um processo que pode conduzir ao alívio da nossa dor. Nós não tivemos culpa.

- Alguma vez sofri abuso? Por parte de quem? Que sentimentos tive ou tenho agora a esse respeito?
- O fato de ter sofrido abuso afetou minhas relações com os outros? Como?
- Se eu tenho me sentido vítima durante grande parte da minha vida, por ter sofrido abuso na infância, que passos posso dar para ter devolvida a plenitude espiritual? Meu Poder Superior pode ajudar? Como?

É possível, também, que tenhamos abusado de outras pessoas, física, mental ou verbalmente. Falar sobre isso deverá certamente nos causar bastante vergonha. Não podemos deixar que essa vergonha se transforme em desespero. É importante encarar nosso comportamento, aceitar a responsabilidade por ele e nos esforçar para mudá-lo. Escrever sobre isso é a primeira atitude a tomar. Trabalhar os passos que faltam irá nos ajudar a fazer reparações '70or aquilo que fizemos aos outros.

- Alguma vez abusei de alguém? De quem e como?
- O que estava sentindo e pensando, antes de prejudicar alguém?
- Culpei minha vítima ou inventei desculpas para meu comportamento? Descreva.
- Confio no meu Poder Superior para atuar na minha vida e me prover com o que preciso, para que eu não tenha mais que prejudicar seja quem for? Estou disposto a viver com os sentimentos dolorosos, até que sejam modificados pela prática dos passos?

## Qualidades

A maioria das perguntas anteriores se destinou a nos ajudar a identificar a natureza exata das nossas falhas, informação de que iremos precisar para o Quinto Passo. Também é importante olhar para aquilo que fizemos de bom, ou que tenha tido um impacto positivo em nós mesmos e nos outros. Queremos fazer isto por duas razões. Primeiro, para termos um quadro completo de nós mesmos através do trabalho do Quarto Passo, não um quadro tendencioso. Segundo, para saber quais aspectos do nosso caráter e comportamento queremos preservar nas nossas vidas.

- Que qualidades tenho, das quais gosto? Do que os outros gostam? Quais qualidades me são úteis?
- De que forma tenho demonstrado consideração por mim mesmo e pelos outros?
- Que princípios espirituais estou praticando? Como isso tem modificado minha vida?
- Como minha fé e confiança no Poder Superior têm crescido?
- Em que se baseia minha relação com meu padrinho ou madrinha? Como vejo essa experiência positiva se refletir em outras relações?
- Que objetivos alcancei? Tenho agido para atingir outras metas? Quais são e como estou agindo?
- Quais são meus valores? Quais me comprometi a seguir e como? • Como estou demonstrando minha gratidão pela recuperação?

## Segredos

Antes de terminar este Quarto Passo, devemos parar para refletir: há alguma coisa que nos tenha escapado, intencionalmente ou não? Há alguma coisa que achamos ser tão ruim que não podemos incluir no nosso inventário? Em caso afirmativo, devemos ficar certos de que muitos membros de DASA já trabalharam este passo, e ainda não surgiu nenhuma situação que fosse tão singular que nos levasse a criar um novo termo para descrevê-la. Manter segredos constitui uma ameaça para nossa recuperação. Enquanto estivermos mantendo um segredo, estaremos de fato colocando uma restrição no nosso programa.

- Há algum segredo sobre o qual não tenha ainda escrito? Qual?

Outra questão que devemos nos colocar é se existe alguma coisa, neste inventário, que seja um exagero da realidade ou que não seja de todo verdade. Quase todos nós chegamos a DASA com dificuldade de separar a realidade da ficção nas nossas vidas. A maioria de nós havia acumulado “bravatas” que estavam tão distorcidas que talvez contivessem apenas uma parte da verdade — inventamos, porque queríamos impressionar os outros. Achávamos que não havia nada que fosse verdade e que nos fizesse sentir bem; por isso, inventamos mentiras numa tentativa de parecer melhores. Mas não precisamos mais fazer isso. Estamos construindo uma verdadeira auto-estima através do trabalho do Quarto Passo, não uma falsa, baseada em alguma imagem distorcida. Agora é a hora de contar a verdade sobre nós.

- Há alguma coisa neste inventário que não seja real, ou qualquer história que eu tenha contado inúmeras vezes, mas que não seja verdadeira?

## Seguindo em Frente

Terminar o Quarto Passo pode representar muitas coisas — talvez nos desiluda, talvez nos alegre, talvez nos provoque desconforto. Seja qual for o sentimento, podemos, no entanto, sentir satisfação com o que conquistamos. Este passo irá proporcionar a base para o que faremos do Quinto ao Nono. É hora de combinar com nosso padrinho ou madrinha para trabalharmos o Quinto Passo.

***“Admitimos a Deus, a nós mesmos e a outro ser humano a natureza exata das nossas falhas.” — Quinto Passo***

Nosso Texto Básico nos diz que “o Passo Cinco não é simplesmente a leitura do Quatro”. Mas nós sabemos, certamente, que a leitura do nosso Quarto Passo para outro ser humano é *parte* do Quinto. Então, que parte é esta que transcende a simples leitura? Esta parte é a *admissão* que fazemos — a Deus, a nós mesmos e a outro ser humano — e que nos traz o crescimento espiritual relacionado com este passo. Já tivemos alguma experiência em fazer admissões. Admitimos que temos uma doença, que precisamos de ajuda e que existe um Poder que nos ajudará. Expor nossa experiência com esses reconhecimentos nos ajudará no Passo Cinco.

Muitos de nós terminamos o Quarto Passo com uma sensação de alívio, pensando que a parte realmente dura tinha terminado; mas percebemos que ainda tínhamos de fazer o Quinto Passo. É aí que o medo se instala. Alguns de nós tivemos medo de que nosso padrinho ou madrinha nos rejeitasse ou julgasse. Outros hesitaram, porque não queriam perturbá-los. Não tínhamos certeza se confiávamos neles para guardar nossos segredos. Podemos ter ficado preocupados com o que o inventário revelaria. Talvez houvesse algo escondido, que nosso padrinho ou madrinha detectaria imediatamente — e, provavelmente, não seria boa coisa. Alguns de nós tínhamos medo de reavivar velhos sentimentos e nos perguntávamos se haveria realmente benefício em mexer no passado.

Outros achavam que, enquanto não tivéssemos realmente lido em voz alta nossos inventários, o conteúdo não seria completamente real. Se considerarmos todos os nossos sentimentos sobre o Quinto Passo, poderemos descobrir que também somos motivados a continuar este processo por um desejo de mais recuperação. Pensamos nas pessoas que conhecemos e que trabalharam este passo. Somos tocados por sua autenticidade e capacidade de se relacionarem com outras. Elas não estão sempre falando sobre si próprias. Estão perguntando sobre os outros, e realmente interessadas em saber a resposta. E, se lhes perguntarmos como aprenderam tanto sobre relacionamentos, provavelmente nos dirão que começaram a entender quando trabalharam o Passo Cinco.

Muitos de nós, tendo trabalhado antes o Quarto e Quinto Passos, sabíamos que esse processo sempre resultou em mudança. Em outras palavras, tivemos que parar de nos comportar da mesma velha maneira! Podemos não estar

completamente certos do que queremos. Por outro lado, muitos de nós sabíamos que devíamos mudar, mas receávamos não conseguir.

Para começar a trabalhar o Passo Cinco, precisamos de duas coisas: coragem e confiança no processo da recuperação. Desta forma, seremos capazes de trabalhar mais medos específicos e de continuar admitindo o que for necessário para fazer este passo.

## Encarando o Medo

Podemos ter alguns dos medos que mencionamos aqui, ou ser atormentados por outros. É essencial que saibamos quais são nossos medos e que avancemos a despeito deles, para sermos capazes de continuar em recuperação.

- Que reservas tenho para trabalhar o Quinto Passo?
- Tenho alguns medos neste momento? Quais são?

Independentemente da origem dos nossos medos, a grande maioria de nós fez basicamente as mesmas coisas para lidar com eles: rezamos por coragem e boa vontade, lemos a parte do Quinto Passo no livro *It Works: How and Why* e buscamos coragem com outros membros. Muitos de nós tiveram a experiência de ir às reuniões de estudos de passos e descobrir que, coincidentemente, o assunto sempre parece ser o Passo Quatro ou Cinco. Se fizermos o esforço de partilhar o que estamos passando, certamente teremos, dos outros membros, o apoio de que precisamos. Invocar os recursos espirituais, que desenvolvemos através do trabalho dos passos anteriores, permitirá prosseguir com nosso Quinto Passo.

- O que estou fazendo para superar meus medos de fazer o Quinto Passo?
- De que maneira o trabalho dos primeiros quatro passos me preparou para trabalhar o Quinto?

## Admitimos a Deus

O capítulo sobre o Passo Cinco, no livro *It Works: How and Why*, responde por que precisamos admitir a natureza exata das nossas falhas a Deus, além de admiti-la a nós mesmos e a outro ser humano. Em DASA, experimentamos uma maneira de viver onde o espiritual encontra o cotidiano, o comum encontra o extraordinário. Quando reconhecemos a natureza exata das nossas falhas a Deus, da maneira como nós O compreendemos, nossa admissão torna-se mais significativa.

A maneira como fazemos nossa admissão ao Deus da nossa compreensão depende do caráter da nossa compreensão. Alguns fazem uma admissão formal a Deus, além da que fazemos a nós mesmos e a outro ser humano. Outros agradecem ou pedem a presença de um Poder Superior de alguma forma, antes de prosseguir com o inventário junto ao padrinho ou madrinha. Aqueles de nós, cujo Poder Superior é o poder da Irmandade de DASA ou os princípios espirituais da recuperação, podem explorar métodos diferentes de trabalhar nesta parte do Quinto Passo. Nosso padrinho ou madrinha pode nos ajudar neste processo. Qualquer coisa que fizermos será boa, enquanto estivermos conscientes de que estamos fazendo nossa admissão também para o Poder Superior.

- De que maneira vou incluir o Deus da minha compreensão no meu Quinto Passo?
- De que maneira minha decisão do Terceiro Passo é reafirmada pelo trabalho do Quinto Passo?

## A Nós Mesmos

Provavelmente, quando estávamos usando, a maioria de nós conhecia pessoas que diziam que tínhamos um problema com Amor e Sexo e deveríamos procurar ajuda. Seus comentários não nos importavam. Pelo menos, não eram suficientes para nos fazer parar de usar. Só depois de admitir a nós mesmos nossa Adicção a Amor e Sexo e nos render ao programa de DASA, fomos capazes de parar de usar. Na admissão que fazemos no Quinto Passo, acontece a mesma coisa. Pode ser que todos, do nosso cônjuge ao empregador ou padrinho, nos apontem o que estamos fazendo contra nós mesmos. Porém, só quando admitirmos, para nosso eu mais profundo, a natureza exata das nossas falhas, é que teremos, provavelmente, a boa vontade ou capacidade de escolher outro caminho.

- Posso reconhecer e aceitar a natureza exata das minhas falhas?
- Como esta admissão mudará a direção da minha vida?

## E a Outro Ser Humano

Como dependentes, um dos maiores problemas que temos é perceber a diferença entre nossa responsabilidade e a dos outros. Culpamo-nos por catástrofes sobre as quais não tínhamos nenhum controle e, inversamente, com frequência, negamos a maneira como nos machucamos e ferimos outras pessoas. Supervalorizamos problemas menores e desdenhamos outros que, realmente, deveríamos estar observando. Se não temos certeza de qual é a natureza exata das nossas falhas, quando começamos o Quinto Passo, saberemos quando tivermos terminado — por ter feito nossas admissões a outro ser humano. O que não podemos ver, nosso ouvinte poderá, e ele ou ela nos ajudará a distinguir o que precisamos aceitar como nossa responsabilidade e o que não precisamos. A maioria de nós pediu a alguém para ser seu padrinho ou madrinha, antes de começar formalmente a trabalhar os passos e, desde então, desenvolveu um relacionamento com esta pessoa. Para essa maioria, o padrinho ou madrinha será o “outro ser humano” que escolhemos para ouvir nosso Quinto Passo. Ele ou ela nos ajudará a separar as coisas que eram, das que não eram da nossa responsabilidade. O relacionamento que estamos construindo com nosso padrinho ou madrinha reforçará a confiança que precisamos depositar neles. O valor terapêutico da ajuda de um adicto a outro é, com frequência, poderosamente demonstrado quando nosso padrinho ou madrinha expõe detalhes do seu próprio inventário, enquanto partilhamos o nosso. Isto contribui muito para nos assegurar que não somos os únicos. A confiança que precisamos ter na pessoa que irá ouvir nosso Quinto Passo vai além da simples segurança de que ele ou ela guardará nossas confidências. Precisamos confiar que nosso ouvinte responda adequadamente ao que estamos partilhando. Uma das principais razões pela qual tantos de nós escolhemos nossos padrinhos para ouvir nosso Quinto Passo é o fato de compreenderem o que estamos fazendo e, conseqüentemente, saberem exatamente de que tipo de apoio precisamos durante este processo. Ao mesmo tempo, caso nosso padrinho ou madrinha seja o nosso ouvinte, isso ajudará a dar continuidade ao trabalho dos passos seguintes. Se, por qualquer razão, escolhemos outra pessoa para ouvir a admissão do nosso Quinto Passo, a “qualificação” da pessoa é a mesma que procuramos no nosso padrinho ou madrinha: capacidade de dar apoio, sem minimizar nossa responsabilidade. Alguém que possa exercer uma influência constante, se começarmos a nos sentir sobrecarregados durante o período do Quinto Passo — em resumo, alguém que tenha compaixão, integridade e percepção.

- Que qualidades meu ouvinte tem, que são atraentes para mim?
- De que maneira o fato desta pessoa possuir estas qualidades me ajudará a fazer minhas admissões mais efetivamente?

Para a maioria de nós, desenvolver um relacionamento honesto é algo novo. Somos muito bons em fugir de relações na primeira ocasião em que alguém nos diz uma verdade dolorosa. Também somos bons em ter relações distantes e polidas, sem nenhuma profundidade real. O Quinto Passo nos ajuda a desenvolver ligações honestas. Dizemos a verdade sobre quem somos — e, então, vem a parte difícil: ouvimos a resposta. A maioria de nós tem se sentido aterrorizada com a idéia de desenvolver um relacionamento assim. O Quinto Passo nos dá a oportunidade única de tentar, dentro de um contexto seguro. Podemos ter certeza de que não seremos julgados.

- Estarei pronto para confiar na pessoa que ouvirá meu Quinto Passo?
- O que espero desta pessoa?
- De que maneira o trabalho do Quinto Passo me ajudará a desenvolver novas formas de me relacionar?

## A Natureza Exata das Nossas Falhas

Outra maneira de assegurar que nosso Quinto Passo “não é simplesmente a leitura do Passo Quatro” é focalizar aquilo que devemos admitir: a *natureza exata* das nossas falhas. Existe uma diversidade de experiências, na nossa irmandade, sobre o que é, precisamente, “a natureza exata das nossas falhas”. A maioria de nós concorda que, ao trabalhar o Passo Cinco, devemos focalizar a atenção no que está por trás dos padrões da nossa Adicção a Amor e Sexo, e nas razões pelas quais agimos de determinada maneira. Identificar a natureza exata das nossas falhas é algo que, freqüentemente, acontece quando estamos partilhando nosso inventário. Às vezes, a repetição de um mesmo tipo de situação revelará sua natureza exata. Por que nós, por exemplo, continuamos nos envolvendo com pessoas pelas quais, no fundo, não temos um verdadeiro interesse? Por que mantemos o mesmo padrão nos nossos relacionamentos, como se nossas vidas dependessem de termos o controle da situação? A resposta é: porque nos sentimos ameaçados por novas experiências e, então, tentamos evitá-las. Encontrar o elo de ligação dos nossos padrões nos levará direto à natureza exata das nossas falhas.

Em algum ponto desse processo, provavelmente, começaremos a chamar certos padrões de comportamento de “defeitos de caráter”. Ainda que, até o Sexto Passo, não tenhamos começado um exame mais profundo dos nossos defeitos de caráter, e do papel que cada um deles desempenha em nos manter doentes, certamente não fará mal permitir que esse conhecimento comece a se formar em nós, a partir de agora.

- De que maneira a natureza exata das minhas falhas difere das minhas ações?
- Por que eu preciso admitir a *natureza exata* das minhas falhas, e não apenas as falhas?

## Princípios Espirituais

No Quinto Passo, focalizaremos confiança, coragem, honestidade consigo mesmo e comprometimento. Praticar o princípio espiritual da confiança é essencial, se quisermos completar o Quinto Passo. Como foi mencionado acima, provavelmente já teremos alguma experiência com nosso padrinho ou madrinha, que nos permita confiar nele ou nela o suficiente para prosseguir neste passo. Mas, e quanto às questões mais profundas que aparecem quando nos perguntamos se vale mesmo a pena trabalhar este passo? Temos que confiar tanto no processo quanto na outra pessoa. Nem sempre a relação entre o Quinto Passo e o nosso desenvolvimento espiritual está clara para nós. Isto não significa que a ligação seja menos real. Porém, isto poderá tornar mais difícil nossa confiança no processo.

- Acredito que trabalhar o Quinto Passo, de alguma maneira, vá tornar minha vida melhor? Como?

A coragem é um princípio que teremos de praticar, para podermos começar este passo. Provavelmente, precisaremos continuar recorrendo à nossa coragem periodicamente, ao longo do nosso trabalho. Se recolocamos o fone no gancho justamente quando íamos ligar para pedir ao nosso padrinho ou madrinha que ouvisse nossas admissões, é porque estamos sentindo medo e precisamos praticar nossa coragem.

Quando estamos partilhando nosso inventário e vemos um parágrafo sobre o qual não queríamos falar a ninguém, precisamos ter coragem para enfrentar esse momento de medo e ir em frente, expondo *todo* o nosso inventário. Quando terminamos de falar sobre alguma coisa extremamente dolorosa e nossos sentimentos de vulnerabilidade são tão esmagadores que queremos nos fechar, antes mesmo de ouvir o que nosso padrinho ou madrinha tem a nos dizer, estamos num momento de definição em nossa recuperação, e precisamos escolher o caminho da coragem. Isto vai influenciar o curso futuro das nossas vidas. Cada vez que sentimos medo, lembramos que ceder a ele quase sempre

trouxe conseqüências negativas, e que desta vez não seria diferente. Esta lembrança, por si só, deveria bastar para nos encorajar.

- Quais são as maneiras de encontrar a coragem de que preciso para trabalhar este passo?
- De que maneira a prática do princípio da coragem, ao trabalhar este passo, afetará toda a minha recuperação?
- Já marquei uma data e lugar para meu Quinto Passo? Quando e onde?

Praticar o princípio da honestidade é essencial, quando admitimos a nós mesmos a natureza exata das nossas falhas. Da mesma maneira que não devemos nos dissociar das nossas emoções, por medo da resposta do nosso ouvinte, também não podemos nos permitir reprimir nossas próprias reações. Precisamos nos permitir experimentar reações naturais e humanas diante do assunto em questão: nossas vidas enquanto dependentes. Elas foram tristes. Perdemos muito por causa da nossa Adicção a Amor e Sexo. Magoamos pessoas que amávamos, por causa da nossa Adicção a Amor e Sexo. Essas constatações são dolorosas. Entretanto, se prestarmos atenção, provavelmente reconheceremos outro sentimento que está começando a despontar juntamente com a dor: esperança. Finalmente, paramos de usar para lidar com nossos sentimentos, paramos de fugir deles e de nos fechar por sua causa. Agora, pela primeira vez, temos a chance de vivenciar nossos sentimentos com coragem, mesmo os mais dolorosos. Se fizermos isso, acabaremos nos sentindo melhor. Este é um dos paradoxos que, freqüentemente, encontramos em recuperação. O que começa com dor termina com alegria e serenidade.

- De que maneiras, no passado, evitei ser honesto comigo? O que estou fazendo agora para colocar o princípio da honestidade em prática?
- De que maneira uma visão mais realista de mim mesmo está relacionada com a humildade?
- Como a prática do princípio da honestidade ajuda minha auto-aceitação?

O princípio de comprometimento é demonstrado pela ação que praticamos neste passo. Muitos assumimos falsos “compromissos” nas nossas vidas, feitos somente por conveniência, uma vez que não tínhamos a intenção de mantê-los nos momentos de dificuldade. A cada passo que damos no programa de DASA, aprofundamos nosso compromisso prático e real com ele. Arranjar um padrinho ou madrinha, trabalhar os passos, encontrar um grupo de escolha e ir às reuniões — cada uma dessas ações demonstra que estamos comprometidos com nossa recuperação de um modo prático e significativo.

- De que maneira partilhar meu inventário com meu padrinho ou madrinha reforça meu compromisso com o programa de DASA?

## Seguindo em Frente

Um dos muitos benefícios que recebemos, ao trabalhar o Passo Cinco, é um sentimento de autoaceitação. Claramente, reconhecemos quem somos hoje e nos aceitamos sem reservas. Só porque temos falhas em algumas áreas das nossas vidas, não significa que não tenhamos valor. Começamos a ver que temos qualidades e defeitos. Somos capazes de proporcionar o bem — e de provocar um grande mal. Existem aspectos da nossa personalidade que nos tornam muito especiais. Nossas experiências, mesmo as negativas, muitas vezes contribuíram para desenvolver a melhor parte de nós. Pela primeira vez, somos capazes de reconhecer que estamos bem como somos, neste exato momento. Mas aceitar a nós mesmos, tal como somos hoje, não significa poder relaxar e parar de nos esforçar para crescer. A verdadeira auto-aceitação inclui admitir que nos falta algo. Não seria auto-aceitação, se acreditássemos que não temos mais que crescer — isto seria negação. Então, reconhecemos nossas falhas e assumimos o compromisso de melhorar. Se quisermos ter mais compaixão, trabalhamos o princípio da compaixão. Se quisermos uma educação melhor, buscamos o tempo para aprender. Se quisermos ter mais amigos, arranjamos tempo para desenvolver nossos relacionamentos.

- De que maneira trabalhar o Passo Cinco aumentou minha humildade e auto-aceitação?

Ao terminar o Passo Cinco, podemos sentir uma sensação de alívio: aliviarmo-nos, compartilhando o que antes gastávamos muita energia para esconder. É verdade que nossos “defeitos... morrem à luz da exposição”. A admissão das nossas falhas traz um sentido de liberdade, independentemente das circunstâncias externas das nossas vidas. Todos os nossos relacionamentos começam a mudar como resultado de trabalhar este passo. Precisamos, especialmente, reconhecer como mudou o relacionamento conosco, com o Poder Superior e com as outras pessoas.

- De que maneira meu relacionamento com o Poder Superior mudou, como resultado do trabalho do Quinto Passo?
- De que maneira meu relacionamento com meu padrinho ou madrinha mudou, como resultado do trabalho do Quinto Passo?
- De que maneira minha visão de mim mesmo mudou, como resultado de trabalhar este passo?
- Até que ponto desenvolvi amor e compaixão por mim mesmo e pelos outros?

Junto com o alívio, o cansaço por nossos defeitos de caráter, provavelmente, atingiu o seu auge. Isto significa que estamos prontos — exatamente o que precisamos para começar o Sexto Passo!

***“Prontificamo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter.” — Sexto Passo***

**C**omeçamos a trabalhar o Sexto Passo cheios da esperança que desenvolvemos nos primeiros cinco passos.

Se tivermos sido minuciosos, também desenvolvemos alguma humildade. No Passo Seis, a “humildade” significa que somos capazes de ver a nós mesmos mais claramente. Vimos a exata natureza das nossas falhas. Vimos como prejudicamos a nós mesmos e aos outros, agindo movidos por nossos defeitos de caráter. Vimos nossos padrões de comportamento e compreendemos como é provável que nós atuemos os mesmos defeitos repetidamente. Agora, precisamos nos prontificar inteiramente para que sejam removidos.

Não nos prontificaremos inteiramente, de uma hora para outra. É um longo processo, que freqüentemente dura a vida toda. Logo depois do inventário, podemos nos sentir realmente prontos para que nossos defeitos sejam removidos. Se já estivermos na irmandade há algum tempo (o que geralmente já nos torna bastante conscientes dos nossos defeitos), e ainda atuarmos algum deles, naturalmente descobriremos que nossa boa vontade aumentará. A consciência nunca será suficiente para nos assegurar que estamos prontos, mas é o primeiro passo necessário nessa direção. O processo de inventário, por si mesmo, ampliou a percepção dos nossos defeitos de caráter. Trabalhar o Sexto Passo a aprofundará ainda mais. Estar completamente pronto é atingir um estado espiritual onde nós estamos não só conscientes de nossos defeitos, mas cansados deles, e confiantes de que o Deus da nossa compreensão removerá o que for preciso. Para ficarmos completamente prontos, precisamos encarar nosso medo do Sexto Passo. Também necessitamos ter uma noção de como nossos defeitos serão removidos. O Sexto Passo diz que só um Poder Superior pode fazê-lo, mas o que isso significa na prática? Qual é nossa responsabilidade neste passo? Essas questões, quando as revemos com o padrinho ou madrinha, ajudarão a nortear nosso trabalho neste passo.

**Inteiramente Prontos Para Quê?**

Se somos novos em DASA e esta é a nossa primeira experiência com o Sexto Passo, muitos dos nossos defeitos de caráter serão tão óbvios que nossa reação imediata provavelmente será uma vontade esmagadora de nos livrar deles. Estamos vendo-os pela primeira vez, em toda a sua glória, por assim dizer, e queremos que sumam — hoje! Uma vez passada nossa reação inicial, podemos descobrir que temos algum medo ou insegurança em mudar. O desconhecido é aterrorizante para quase todo mundo. Tivemos estes defeitos que estamos prestes a abandonar por muito tempo, provavelmente por quase toda a vida. Talvez tenhamos medo do que nossas vidas serão sem esses defeitos. Alguns deles podem parecer técnicas vitais de sobrevivência, mais do que falhas de caráter. Perguntamos se a sua remoção irá inibir nossa capacidade de ganhar a vida. Podemos descobrir que a idéia de ser um “cidadão respeitável” é repulsiva para nós. Muitos de nós estão fortemente presos a uma imagem — nós somos “bacanas”, estamos na moda, estamos fora dos limites da sociedade polida e gostamos de ser assim. Podemos ter medo de que, trabalhando o Sexto Passo, nos transformaremos em conformistas chatos. Alguns de nós pensamos que não somos nada além de defeitos, e ficamos imaginando o que sobrará de nós, se estes forem removidos. Nossos medos são provavelmente vagos e inconsistentes. Se buscarmos sua lógica, certamente descobriremos que eles não têm fundamento. Em outras palavras, se falarmos deles em voz alta, poderemos vê-los como realmente são.

- Existem partes em mim de que gosto, mas que podem ser “defeitos”? Tenho medo de me transformar em alguém de quem não gosto, se essas partes do meu caráter forem removidas?
- O que eu penso que será removido?

Se já tivermos alguma experiência anterior com o Sexto Passo, nossos defeitos de caráter não serão nada novos. Neste momento, de fato, podemos nos sentir desanimados por ainda ter uma determinada característica negativa. Ou podemos estar chateados por ver o mesmo velho defeito em uma nova manifestação.

Por exemplo: ainda somos inseguros. Podemos não estar mais saindo por aí, entregando-nos a uma série de tentativas óbvias de convencer os outros de que somos os melhores, mas ainda temos o defeito. A forma como temos manifestado nossa insegurança, ultimamente, é muito mais sutil e traiçoeira. Podemos estar inconscientemente sabotando os esforços de outros, para que possamos parecer melhores por comparação, ou estar pisando em seus desejos, porque não servem diretamente às nossas próprias necessidades. Perceber coisas como essas é especialmente doloroso neste ponto da recuperação, porque tínhamos a tendência de nos enxergar de uma forma melhor. Estamos profundamente envergonhados por ter prejudicado outras pessoas. Podemos sentir um medo sombrio de que sejamos incapazes de mudar, de que um ou outro defeito de caráter seja definitivo. Podemos sentir algum conforto pela consciência adquirida, e desejar trabalhar nisto. Precisamos manter a esperança e a confiança de que o processo de recuperação funciona, mesmo no caso dos defeitos mais firmemente enraizados.

- Ainda acredito no processo de recuperação? Acredito que possa mudar? Em que eu mudei? Com quais defeitos não preciso mais lidar?
- Tenho defeitos que acho que não podem ser removidos? Quais? Por quê?

### **... deixar que Deus removesse...**

Sim, o Sexto Passo deixa claro que somente um Poder maior do que nós mesmos pode remover nossos defeitos de caráter. Entretanto, o nível de compreensão que a maioria de nós pode ter do que isto realmente significa depende da nossa experiência com os altos e baixos, com a luta e a rendição associadas ao Passo Seis. A primeira coisa que a maioria de nós faz a respeito dos defeitos de caráter é decidir não tê-los mais. Infelizmente isto é fútil — quase tão eficaz quanto tentar controlar nosso uso. Podemos ter um sucesso aparente por algum tempo, mas nossos defeitos irão surgir, mais cedo ou mais tarde. O problema é que eles são parte de nós. Estaremos sempre sujeitos a repetir nossos piores defeitos de caráter em situações estressantes. O que precisamos fazer, no Sexto Passo, é muito parecido com o que tivemos de realizar quando trabalhamos os dois primeiros. Devemos admitir que fomos derrotados por uma força interna que não trouxe nada além de dor e degradação para nossas vidas; temos, então, que admitir que necessitamos de ajuda para lidar com essa força. Precisamos aceitar completamente o fato de que não podemos remover nossas próprias imperfeições, e nos preparar para pedir, no Sétimo Passo, que Deus as remova para nós.

- De que maneira tenho tentado remover ou controlar meus próprios defeitos de caráter? Qual foi o resultado dessas tentativas?
- Qual é a diferença entre estar totalmente pronto para deixar que Deus remova meus defeitos de caráter e eliminá-los eu mesmo?
- De que maneira estou aumentando minha confiança no Deus da minha compreensão, ao trabalhar este passo?
- Em que medida a minha rendição se aprofundou neste passo?
- O que posso fazer para mostrar que estou inteiramente pronto?

## Nossos Defeitos de Caráter

Mesmo depois de todo o trabalho que fizemos no Quarto e Quinto Passos, ainda não temos total consciência da natureza dos nossos defeitos de caráter. Provavelmente, estamos imaginando onde, precisamente, nossos *defeitos* terminam, e onde começa o *caráter*, na nossa complexa estrutura de personalidade. Por que temos determinadas atitudes? É culpa de alguém? Quando nos sentimos assim pela primeira vez? Por quê? Como? Onde? Se não formos cuidadosos, podemos ficar tão auto-obcecados que perderemos de vista a razão de estar trabalhando o Sexto Passo. Precisamos direcionar nossos esforços. Temos como objetivo aumentar nossa consciência a respeito dos defeitos de caráter, para nos prontificarmos inteiramente a tê-los removidos, e não analisar sua origem ou nos deixar levar por um acesso de auto-obsessão.

Os defeitos de caráter são indicadores da nossa essência. Provavelmente, descobriremos que a nossa essência é igual à de qualquer outra pessoa. Temos necessidades e tentamos satisfazê-las. Por exemplo: precisamos de amor. Nossos defeitos entram em ação na maneira pela qual buscamos amor. Se mentimos, enganamos ou prejudicamos os outros e nos degradamos para conseguir amor, estamos agindo movidos por nossas falhas. Como está definido no livro *It Works: How and Why*, nossos defeitos são características humanas básicas que foram distorcidas pelo egocentrismo. Com a ajuda do nosso padrinho ou madrinha, precisamos listar cada um dos nossos defeitos, descrever a maneira pela qual agimos motivados por eles, compreender de que forma eles afetam nossas vidas e, o mais importante: descobrir o que estamos sentindo quando os praticamos. Imaginar como seria nossa vida sem cada um desses defeitos nos ajudará a entender que podemos viver sem eles. Alguns de nós tomam medidas práticas, descobrindo qual seria o princípio espiritual oposto a cada um desses defeitos de caráter.

- Liste cada defeito e dê uma breve definição de cada um.
- De que forma eu ajo motivado por este defeito?
- Quando eu ajo movido por este defeito, qual é a conseqüência sobre mim e os outros?
- Que sentimentos associo a este defeito? Estou tentando suprimir sentimentos, movido por determinados defeitos?
- Como seria minha vida sem este comportamento? Qual o princípio espiritual que posso aplicar no seu lugar?

## Princípios Espirituais

No Sexto Passo, vamos focalizar comprometimento e perseverança, boa vontade, fé, confiança e autoaceitação. Neste ponto do nosso trabalho, deveríamos estar claramente conscientes das nossas imperfeições. De fato, provavelmente estamos tão conscientes que, no nosso cotidiano, podemos percebê-las e, na maior parte do tempo, parar de agir motivados por elas. Há momentos, contudo, em que a nossa consciência enfraquece e deixamos de vigiar nosso comportamento. É necessária uma incrível quantidade de energia para nos policiar a cada segundo, e reprimir todos os impulsos de atuar o defeito. Relaxaremos no dia-a-dia, até que, de repente, nos sentiremos mal, envergonhados, imaginando como, depois de todo o trabalho que tivemos, foi possível fazer *aquilo* de novo. Entretanto, não desistimos. Ao contrário, assumimos um compromisso com nossa recuperação. Mantemos nossos novos princípios,

apesar dos deslizes. Continuamos caminhando em frente, mesmo tendo recuado um ou mais passos. Estamos procurando uma melhora gradual, e não uma perfeição instantânea.

- Como estou demonstrando, hoje, o meu compromisso com a recuperação?
- Trabalhando os primeiros cinco passos, tenho perseverado na minha recuperação. Por que esta qualidade é tão vital para o Sexto Passo?

Aplicar o princípio espiritual da boa vontade significa, simplesmente, que estamos dispostos a agir de forma diferente. Isto não quer dizer que agiremos efetivamente de modo novo, ou mesmo que sejamos capazes de fazê-lo. Talvez possamos ilustrar melhor esta atitude. Suponha que tenhamos sido desonestos — com nossas famílias, patrões, amigos — de várias maneiras, mais ou menos graves. Apesar de parecer mais positivo nos prontificarmos “aos poucos”, concentrando nossa boa vontade primeiro nas formas de desonestidade piores ou mais destrutivas, este passo nos diz que estamos *inteiramente* prontos a ter *todos* esses defeitos removidos. Isto significa nos dispormos a nunca mais ser desonestos, mesmo de forma branda. Pode parecer uma expectativa acima da nossa capacidade, mas temos que tentar, só por hoje.

É difícil ter esta boa vontade, especialmente quando as aparentes conseqüências de uma pequena desonestidade não são tão graves. Podemos ter consciência de que não estamos sendo inteiramente honestos, mas acreditamos que não machucamos ninguém e que não haverá conseqüências. Então, por que nos preocupar? Mas é este tipo de pensamento que talvez gere as mais graves seqüelas espirituais. Talvez ninguém seja claramente prejudicado por nossa desonestidade, talvez ninguém nunca a descubra, mas ela reverberará no nosso espírito, a partir de então. Mesmo que não estejamos conscientemente atentos, mesmo que possamos dormir bem à noite, o resultado de agir motivados por um defeito, quando somos capazes de não atuá-lo, é prejudicial ao nosso crescimento espiritual. Se continuarmos sem boa vontade, poderemos paralisá-lo.

- Estou disposto a ter todos os meus defeitos de caráter removidos neste momento? Caso contrário, por que não?
- O que fiz hoje para mostrar minha boa vontade?

O grau de boa vontade que precisamos desenvolver neste passo requer um grau correspondente de fé e confiança. Devemos acreditar que um Poder Superior trabalhará nas nossas vidas, na medida exata do que for necessário. Continuando com o exemplo da desonestidade, devemos confiar que nosso Poder Superior não removerá este defeito das nossas vidas de tal maneira que nos tornemos brutalmente honestos, incapazes de ficar calados, mesmo quando falar a verdade possa machucar alguém. Enquanto deixarmos Deus agir nas nossas vidas, experimentaremos a exata medida de crescimento espiritual de que precisamos.

- Até que ponto tenho medo do que me tornarei? Ele diminuiu desde que comecei a trabalhar este passo?
- De que maneira estou aumentando minha confiança no Deus da minha compreensão, ao trabalhar este passo?

Com palavras tais como “inteiramente” e “todos” desempenhando um papel tão importante neste passo, fica fácil tornar-se muito autocrítico e perfeccionista. Precisamos lembrar que, apesar da nossa máxima boa vontade, não nos tornaremos perfeitos — nem hoje, nem nunca. Quando agimos movidos por uma falha de caráter, contra nossa vontade, precisamos praticar o princípio da auto-aceitação: admitir que, se ainda somos capazes de agir em função dos nossos defeitos, da mesma forma, estamos dispostos a mudar. Com essa consciência, renovamos nosso compromisso de sermos modificados. Por hoje, crescemos exatamente o quanto deveríamos e, se fôssemos perfeitos, não teríamos mais necessidade de crescer.

- Eu me aceito hoje? O que gosto em mim? O que mudou, desde que estou trabalhando os passos?

## Seguindo em Frente

No passado, provavelmente vislumbramos o que poderíamos ter sido — talvez durante a infância, ou na nossa Adicção a Amor e Sexo ativa. Pensamos que a vida nos impediu de nos tornarmos aquilo que sonhamos, ou que já nascemos incapazes de realizar nossos ideais. Talvez tenhamos sonhado com dinheiro, *status* ou posição. No programa espiritual de DASA, estamos mais interessados no crescimento espiritual. Queremos pensar nas qualidades que gostaríamos de ter, ou nas pessoas que conhecemos em recuperação, cujas qualidades queremos desenvolver. Ao trabalhar este passo, começamos a elaborar uma visão do ser humano que gostaríamos de nos tornar. Se fomos egoístas, provavelmente desejaremos ser altruístas, talvez ajudando outro adicto a encontrar a recuperação ou através de algum ato de serviço abnegado. Se fomos preguiçosos, podemos nos ver produtivos, colhendo as recompensas dos nossos esforços. Se fomos desonestos, podemos sonhar com a liberdade de não precisar mais gastar tanto tempo nos escondendo. Queremos obter deste passo uma visão de nós mesmos, e a esperança de podermos atingi-la.

- O que me imagino fazendo com as qualidades que gostaria de obter? O que farei com a minha profissão? E com o meu tempo livre? Que tipo de pai, filho, parceiro ou amigo eu vou ser? Seja específico.

Esta visão pode ser uma inspiração. Lembrar dela nos momentos em que sentimos desespero, ou parecemos demorar muito para atingir nossos objetivos, nos ajudará a renovar nossa boa vontade. Nossa visão é o trampolim para o Passo Sete, onde pediremos ao Deus da nossa compreensão que remova nossos defeitos.

***“Humildemente pedimos a Ele que removesse nossos defeitos.”***

### — *Sétimo Passo*

**E**mbora cada um dos Doze Passos seja autônomo, todos eles se misturam até certo ponto, uma vez

que interagem uns com os outros: parte do Passo Um se funde com o Dois, e elementos do Quarto aparecem nos passos seguintes. Talvez a diferença mais sutil seja entre os Passos Seis e Sete. À primeira vista, o Sétimo pode parecer quase um reflexo do Sexto. Dedicamos muito tempo e esforço nos conscientizando dos nossos defeitos de caráter, no Passo Seis, para estarmos inteiramente prontos para que eles sejam removidos. Agora, só precisamos pedir, certo? Não exatamente. Há muito mais, neste passo, do que preencher um pedido para nosso Poder Superior e esperar pela resposta. Existe a preparação espiritual. Existe a necessidade de desenvolvermos uma compreensão do significado, neste contexto, da palavra “humildade”. Precisamos encontrar uma forma de pedido que se encaixe no nosso caminho espiritual pessoal, e devemos praticar princípios espirituais no lugar dos defeitos de caráter.

### Preparação para Trabalhar o Sétimo Passo

Já fizemos grande parte da preparação espiritual necessária para começarmos o Sétimo Passo. É importante entendermos a conexão entre o trabalho que realizamos e o seu resultado. Todos os passos anteriores serviram para semear a humildade em nosso espírito. Neste passo, as sementes se enraízam e crescem. Muitos de nós temos dificuldades com o conceito de humildade; mesmo que já tenhamos começado a abordá-lo no Sexto Passo, ele também merece atenção no Sétimo. Precisamos entender o que é a humildade para nós, e como a sua presença se revela nas nossas vidas. Não devemos confundir humildade com humilhação. Quando somos humilhados, nos envergonhamos e nos sentimos imprestáveis. A humildade é, praticamente, o oposto deste sentimento. Ao trabalhar os passos, removemos camadas de negação, ego e egocentrismo. Também construímos uma auto-imagem mais

positiva, ao praticarmos os princípios espirituais. Antes, não conseguíamos ver nossa força, porque a parte boa e saudável estava escondida por trás da nossa doença. Agora, isso já é possível. Isto é humildade. Alguns exemplos de como ela costuma se revelar podem nos ajudar a compreender o conceito.

Iniciamos a recuperação com idéias fixas. Desde então, tudo aquilo em que acreditávamos no passado foi questionado. Fomos bombardeados com novos conceitos. Por exemplo: se nós acreditávamos estar no controle, o simples fato de ter chegado a DASA, admitindo nossa impotência, provavelmente foi o bastante para modificar nosso ponto de vista. Por causa da Adicção a Amor e Sexo, não conseguimos aprender as lições que a própria vida poderia ter nos ensinado quanto ao real controle que uma pessoa detém. Através da nossa abstinência e do trabalho dos primeiros seis passos, aprendemos muito a respeito da vida.

Muitos de nós chegamos a DASA com uma certa mentalidade de “rua”. O único meio que conhecíamos para conseguir o que queríamos era indireto e através da manipulação. Não percebemos que podíamos simplesmente ser francos, e ter a mesma chance, ou talvez até melhor, de preencher nossas necessidades. Passamos anos aprendendo a dissimular expressões faciais, a esconder nossa compaixão e a endurecer. Quando chegamos a DASA, éramos muito bons nisso. Tão bons, de fato, que os dependentes novatos provavelmente nos viam como exemplo, da mesma maneira que considerávamos os dependentes mais velhos, quando começamos a usar. Aprendemos a suprimir toda a humanidade e, em muitos casos, nos tornamos completamente desumanos. Saímos da arena na qual tais jogos aconteciam e, assim, nos expusemos a novas idéias. Aprendemos que podíamos ter sentimentos e mostrá-los. Aprendemos que as regras da rua só faziam sentido na rua. No mundo real, elas eram loucas e, muitas vezes, perigosas. Ficamos mais suaves e vulneráveis. Não confundimos mais gentileza com fraqueza. Esse tipo de mudança provoca um efeito drástico. Chega até a alterar nossa aparência física. Testa e maxilares contraídos transformam-se em sorrisos. Lágrimas fluem livremente, descobrindo nosso espírito escondido. Muitos de nós chegaram a DASA convencidos de que eram vítimas de má sorte, circunstâncias desfavoráveis e conspirações para frustrar suas puras intenções. Acreditávamos que éramos boas pessoas, mas profundamente incompreendidas. Justificávamos como autodefesa todo dano que causamos, quando conseguíamos perceber que tínhamos feito algum mal. Sentimentos de autopiedade caminhavam lado a lado com esta atitude.

Deleitávamo-nos com nosso sofrimento e sabíamos, secretamente, que nosso ganho através da dor era não ter que enxergar a nossa responsabilidade. Mas os primeiros seis passos nos levam a fazer exatamente isso: enxergar a nossa responsabilidade nas situações. Pensávamos que algumas delas aconteciam *conosco*; agora, vemos como, na verdade, elas foram criadas *por nós*. Tornamo-nos conscientes de todas as oportunidades que desperdiçamos. Paramos de culpar outras pessoas pelo nosso papel na vida. Começamos a perceber que o ponto a que chegamos foi determinado, principalmente, pelas nossa escolhas. Humildade é um sentimento da nossa própria humanidade. Se esta for nossa experiência inicial com o Sétimo Passo, poderá ser o momento em que sentiremos, pela primeira vez, compaixão por nós mesmos. Emociona, profundamente, perceber que, na verdade, somos apenas humanos, tentando dar o melhor de nós. Tomamos decisões, boas e ruins, e esperamos que dêem bom resultado. Com este conhecimento a nosso respeito, percebemos que, assim como nós, as outras pessoas também estavam tentando fazer o melhor. Sentimos uma verdadeira afinidade com os outros, sabendo que somos sujeitos às mesmas inseguranças e fracassos, e que todos temos sonhos para o futuro.

Agora, precisamos reconhecer nossa própria humildade e explorar a maneira como ela aparece na nossa vida diária.

- Que atitudes minhas já mudaram desde que estou em recuperação? Onde o que estava inflado se esvaziou, permitindo que o meu lado saudável viesse à tona?
- De que maneira a humildade influi na minha recuperação?
- De que maneira a consciência da minha própria humildade me ajuda a trabalhar este passo?

O trabalho dos passos anteriores nos ajudou a construir um relacionamento com o Deus da nossa própria compreensão. Este empenho terá valido muito a pena, se prosseguirmos com o Passo Sete. No Segundo Passo, começamos a pensar, pela primeira vez, num Poder Superior que pudesse nos ajudar a encontrar a recuperação da nossa Adicção a Amor e Sexo. A partir daí, seguimos adiante para tomar a decisão, no Terceiro Passo, de confiar ao nosso Poder Superior o cuidado com a nossa vontade e a nossa vida. Requisitamos este Poder muitas vezes para conseguirmos passar pelo Quarto Passo e, então, no Quinto, partilhamos com ele os detalhes mais íntimos das nossas

vidas. No Passo Seis, descobrimos que o Deus da nossa compreensão pode fazer mais por nós, do que apenas nos manter limpos.

- De que maneira aumentou a minha compreensão do Poder Superior, com os passos anteriores? Como se desenvolveu o meu relacionamento com este Poder? • De que maneira meu trabalho nos passos anteriores me preparou para trabalhar o Passo Sete?

## **Pedindo Que Nossos Defeitos Sejam Removidos**

De que forma pedimos ao Deus da nossa compreensão que remova nossos defeitos? Possivelmente a resposta vai depender muito da concepção que tivermos de Deus. Existem muitos entendimentos diferentes de Deus; são tantos, que não seria possível, neste guia, apontar exemplos da influência do caminho espiritual de cada pessoa no trabalho do Sétimo Passo. Basta dizer que a prática dos passos deverá refletir nossos próprios caminhos espirituais. Como indivíduos, podemos escolher uma rotina específica ou ritual pessoal, como maneira de pedir ao Poder Superior para remover nossos defeitos. Para os propósitos deste guia, chamamos isto de “oração”. A palavra “oração” é amplamente aceita, na nossa irmandade, como uma descrição da maneira como nos comunicamos com nosso Poder Superior. Com humildade e honestidade, nos sentimos mais próximos do nosso centro espiritual. Assim, pedimos que nossos defeitos sejam removidos.

- Como pedirei ao Deus da minha compreensão que remova meus defeitos? • É possível que outros dependentes em recuperação me ajudem a descobrir de que forma irei fazer esse pedido? Solicitei a eles que partilhassem comigo sua experiência, força e esperança? Pedi orientação ao meu padrinho ou madrinha?

Assim como acontece com qualquer outro aspecto do nosso programa, não iremos rogar, apenas uma vez, que nossos defeitos sejam removidos. Repetiremos esse pedido por toda a nossa vida. O jeito de pedir certamente mudará, à medida que nossa compreensão de Deus se modificar. Nada do que fizermos, neste ponto, nos prenderá para sempre a uma única maneira de praticar o Sétimo Passo.

## **Saindo do Caminho**

A maioria de nós percebe que, provavelmente, precisaremos fazer neste passo algo mais do que somente rezar para que nossos defeitos sejam removidos. Devemos tomar alguma atitude que convide o Deus da nossa compreensão a trabalhar nas nossas vidas. Não podemos solicitar que Deus remova um defeito, e depois nos agarrar a ele com todas as nossas forças. Quanto maior a distância que mantivermos entre nós e o Poder Superior, menos sentiremos a sua presença. Precisamos conservar aquela consciência de nós mesmos que adquirimos no Sexto Passo, e adicionar a ela a consciência de que Deus está trabalhando em nossas vidas.

- De que maneira o princípio espiritual da rendição atua de modo a deixar que o Poder Superior trabalhe nas nossas vidas?
- Quais podem ser os benefícios de permitir que o Poder Superior influencie na minha vida?
- Como me sinto, sabendo que o Poder Superior está cuidando de mim, e atuando na minha vida?

## **Princípios Espirituais**

No Sétimo Passo, vamos focalizar rendição, confiança, fé, paciência, humildade, além de levar nossa rendição a um nível mais profundo. Aquilo que começou no Passo Um, com o reconhecimento da nossa Adicção a Amor e Sexo, agora inclui a admissão dos nossos defeitos, que vêm junto com a Adicção a Amor e Sexo. Também aprofundamos

nossa rendição do Segundo Passo. Passamos a acreditar que nosso Poder Superior pode fazer mais do que nos ajudar a ficar limpos. Também buscamos esse Poder para nos aliviar dos nossos defeitos. À medida que o tempo passa, depositamos mais e mais confiança no Poder Superior e no processo de recuperação.

- Aceitei minha impotência diante dos meus defeitos, tanto quanto da minha Adicção a Amor e Sexo? Fale sobre isso.
- De que maneira minha rendição se aprofundou?

Os princípios espirituais da confiança e fé são básicos para o Sétimo Passo. Precisamos estar suficientemente seguros do nosso Poder Superior, para confiar nossos defeitos a ele. Temos de acreditar que nosso Poder Superior irá fazer algo a respeito, senão, como podemos pedir, com fé, que eles sejam removidos? Devemos evitar a tendência de avaliar como Deus está se saindo na remoção dos nossos defeitos de caráter. Não é muito difícil ver aonde esta maneira de pensar pode nos levar, se percebermos, após decorrido um certo tempo, que ainda temos determinados defeitos. Ao contrário, devemos focalizarmos as ações que precisamos tomar neste passo: pedir humildemente, praticar os princípios espirituais e deixar o caminho livre para Deus agir. Os resultados do Sétimo Passo podem não se materializar imediatamente, mas isso acontecerá com o tempo.

- Acredito que meu Poder Superior irá remover meus defeitos ou me concederá a libertação da compulsão de agir em função deles? Acredito que serei uma pessoa melhor após trabalhar este passo?
- De que maneira minha fé no Deus da minha compreensão se fortalecerá como resultado do trabalho deste passo?

A confiança e a fé, sozinhas, não são suficientes para nos sustentar, uma vida inteira, trabalhando este passo; precisamos também praticar a paciência. Mesmo já se passando muito tempo desde que começamos a pedir a remoção de um defeito, ainda assim precisamos ser pacientes. Talvez, de fato, a impaciência seja um dos nossos defeitos. Podemos considerar como dádivas os momentos em que precisamos esperar — são as oportunidades em que mais precisaremos praticar o princípio da paciência. Afinal, uma das maneiras mais seguras de progredir é superar as barreiras que encontramos no nosso caminho espiritual.

- Onde tive oportunidades para crescer ultimamente? Que fiz delas?

Finalmente, precisamos manter nossa consciência do princípio da humildade, mais do que de qualquer outro, ao trabalharmos este passo. É fácil perceber se estamos abordando este passo com humildade, fazendo-nos algumas perguntas:

- Acredito que somente o meu Poder Superior poderá remover meus defeitos? Ou tenho tentado fazer isso por mim mesmo?
- Tenho ficado impaciente, porque meus defeitos não foram removidos imediatamente, assim que pedi? Ou confio que eles serão removidos por Deus, no seu devido tempo?
- Ultimamente, meu senso de perspectiva esteve em desequilíbrio? Comecei a pensar em mim mesmo como sendo mais importante ou mais poderoso do que realmente sou?

## Seguindo em Frente

Neste ponto, podemos nos perguntar como deveríamos estar nos sentindo. Pedimos ao Deus da nossa compreensão que removesse nossos defeitos. Praticamos fielmente os princípios do nosso programa, da melhor forma possível. Porém, ainda podemos nos perceber agindo impulsivamente, antes de ter oportunidade de pensar, e sempre lutando com nossos defeitos. Claro, não estamos mais usando e, provavelmente, muitas circunstâncias externas das nossas vidas melhoraram. Nossos relacionamentos talvez sejam mais estáveis — mas, será que mudamos? Será que nos

tornamos pessoas melhores? Com o tempo, descobriremos que Deus vem trabalhando na nossa vida. Podemos até estar surpresos com o nível de maturidade ou espiritualidade que demonstramos ao lidar com uma situação em que, há alguns anos, teríamos agido sem muita espiritualidade. Um dia, perceberemos que algumas das nossas antigas maneiras de agir se tornaram tão estranhas para nós, quanto eram os princípios espirituais, quando iniciamos a sua prática. Depois de uma revelação como esta, talvez comecemos a pensar sobre quem éramos quando chegamos a DASA, e como agora nos parecemos muito pouco com aquela pessoa.

- Houve momentos em que soube evitar agir em função de um defeito de caráter e, em vez disso, praticar um princípio espiritual? Reconheço isso como sendo o trabalho de Deus na minha vida?
- Quais defeitos foram removidos da minha vida, ou cujo poder sobre mim foi atenuado? • Por que o Sétimo Passo produz um sentimento de serenidade?

Começamos a viver vidas mais espiritualizadas. Paramos de pensar tanto sobre o que vamos *obter*, até mesmo da nossa recuperação, e começamos a ver como podemos contribuir. As atitudes que tomamos para sustentar e nutrir nosso espírito tornam-se hábitos; podemos até encará-las com prazer. Descobrimos que somos livres para escolher a maneira como iremos enxergar qualquer situação nas nossas vidas. Paramos de reclamar sobre pequenas inconveniências, como se fossem grandes tragédias. Tornamo-nos capazes de erguer a cabeça com dignidade e manter nossa integridade, não importando o que a vida nos apresenta. Ao começarmos a ficar mais à vontade com o nosso eu espiritual, crescerá nosso desejo de melhorar nossos relacionamentos. Começamos este processo no Passo Oito.

***“Fizemos uma lista de todas as pessoas que tínhamos prejudicado, e dispusemo-nos a fazer reparações a todas elas.” — Oitavo Passo***

**A**té este ponto, os passos focalizaram, principalmente, a reparação a nós mesmos, e do nosso

relacionamento com um Deus da nossa compreensão. Ao iniciarmos o Oitavo Passo, trazemos outras pessoas para esse processo: pessoas que prejudicamos em nossa Adicção a Amor e Sexo, pessoas que prejudicamos em nossa recuperação, pessoas a quem tivemos a intenção de prejudicar, pessoas que prejudicamos acidentalmente, pessoas que não estão mais em nossas vidas, e aquelas de quem esperamos estar próximos pelo resto da vida. O Oitavo Passo trata da identificação dos danos que causamos. Não importa se foi porque estávamos tomados pela ira, pela indiferença, ou porque sentimos medo. Não importa se nossas ações foram baseadas no egoísmo, arrogância, desonestidade ou qualquer outro defeito. Tampouco importa se pretendíamos ou não prejudicar alguém.

Todos os danos que causamos constituem material para o Oitavo Passo. Talvez algum desses danos não consiga ser reparado, ou não possamos fazer a reparação diretamente. Podemos até nem ser responsáveis por algo que colocamos na nossa lista do Oitavo Passo. Nosso padrinho ou madrinha nos ajudará a diferenciar estas situações, antes de seguirmos para o Nono Passo. Por hora, nossa tarefa é, somente, identificar a quem prejudicamos, qual foi o dano, e nos dispôr a fazer reparações. Enquanto estivermos trabalhando este passo, é natural pensarmos sobre o Nono, e planejar como faremos nossas reparações. O que pensarmos a esse respeito poderá influenciar nosso trabalho atual. Talvez seja necessário tirar do caminho alguns velhos conceitos, antes de fazermos nossa lista. É maravilhoso que já tenhamos começado a restaurar nossos relacionamentos com algumas pessoas da nossa vida. Nossas famílias, provavelmente, estão contentes por não mais usarmos Amor e Sexo. Alguns danos mais evidentes que infligimos aos outros cessaram, assim que paramos de usar Amor e Sexo. Se conseguimos manter nosso trabalho ou prosseguir nos estudos, provavelmente já estaremos obtendo um melhor desempenho nesses lugares. De certa maneira, já

prejudicamos menos nossos colegas de trabalho, empregadores, professores ou colegas de escola. Mas, será isso o bastante? Provavelmente, ouvimos pessoas nas reuniões enfatizando que “reparações” significam mudança, não apenas pedir “desculpas” — e, o que realmente conta, é a maneira como estamos tratando as pessoas agora. Mas isso não significa que as desculpas formais estão fora de moda em DASA. Reparações verbais, cara a cara, diretas, são extremamente poderosas, tanto como meio de crescimento espiritual para nós, quanto como um conforto há muito esperado pelas pessoas a quem nos dirigimos. O que os membros da irmandade estão enfatizando é que não podemos simplesmente oferecer às pessoas um pedido de desculpas pouco convincente e, logo depois, repetir os mesmos comportamentos que as prejudicaram.

Alguns de nós podem estar se sentindo um pouco cansados a esta altura, especialmente se nosso padrinho ou madrinha nos pediu muito trabalho escrito nos sete primeiros passos. Inventariamos nosso comportamento no Quarto Passo, e catalogamos nossos defeitos de caráter no Sexto. Agora, temos que examinar as mesmas situações por outro ângulo! Pode parecer que já analisamos nossas vidas e nossa Adicção a Amor e Sexo de todas as maneiras possíveis, no momento em que terminamos estes passos. Tudo isso é realmente necessário? Não estaríamos simplesmente nos punindo, ao passar e repassar a mesma coisa? Não, não estamos. O Passo Oito é o começo de um processo que permitirá sentirmo-nos iguais aos outros. Em vez de sentir vergonha e culpa, em vez do constante sentimento de “inferioridade”, nos tornamos capazes de olhar as pessoas nos olhos. Não teremos mais que evitar ninguém. Não teremos que sentir medo de sermos pegos e punidos por alguma responsabilidade negligenciada. Seremos livres.

- Estou hesitando, de alguma forma, em trabalhar o Passo Oito? Por quê?

Alguns de nós vão ao extremo oposto com este passo: ficamos tão ansiosos para “fazer tudo ficar bem”, sem perceber que podemos causar mais dano. Vamos em frente, cometendo erros como confessar infidelidades a nossos cônjuges e amigos. Reunimos nossa família e comunicamos cada detalhe de nossa Adicção a Amor e Sexo, confirmando alguns de seus piores medos sobre o que estávamos fazendo lá fora, e preenchendo algumas lacunas que, até então, haviam persistido, misericordiosamente. Num estado de excitação, discursamos para nossos filhos sobre não sermos responsáveis por nossa doença, como amamos nossa recuperação e como a vida será maravilhosa daqui por diante, esquecendo todas as vezes anteriores em que fizemos tantas promessas vazias. Um dia, invadimos a sala do nosso chefe, anunciando que somos dependentes, que desviamos uma grande quantia de dinheiro através de meios engenhosos, mas que estamos muito arrependidos e que nunca mais faremos isso novamente.

Embora nossa experiência de sair correndo para fazer reparações provavelmente não tenha sido tão extrema, podemos, certamente, chegar a uma conclusão: se tentarmos fazer reparações sem a orientação do nosso padrinho ou madrinha e sem um planejamento, podemos terminar causando ainda mais prejuízo.

- Percebo a necessidade de ir com calma e consultar meu padrinho ou madrinha, antes de fazer reparações? Em alguma situação, causei um dano maior, por me apressar a fazer reparações antes de estar pronto? Que situação foi esta?

Alguns de nós ainda podem acreditar que somos, basicamente, boas pessoas, que nunca prejudicaram ninguém, verdadeiramente — a não ser a nós mesmos. Se estivermos na dúvida sobre quem colocar na nossa lista de reparações, ou se tivermos uma vaga idéia de que nossa família faz parte dela, mas sem certeza do porquê, podemos estar passando por cima de algo, ou talvez a nossa negação ainda seja muito grande. Algumas vezes, simplesmente, não somos capazes de ver a verdade sobre certas situações, mesmo após muitos anos em recuperação. Muitos de nós têm seguindo a seguinte sugestão: se acreditamos dever reparações a alguém, mas não lembramos o que provocou essa situação, colocamos, mesmo assim, o nome da pessoa na lista. Depois pensaremos no “porquê”. Devemos fazer o melhor possível neste passo, por ora, contatar nosso padrinho ou madrinha, e continuar trabalhando nossa recuperação. Como costumamos dizer, “mais será revelado”. Só precisamos manter a mente aberta para que, quando esse entendimento ocorrer, estejamos preparados para aceitá-lo.

Finalmente, mas não menos importante: muitos de nós adiamos o começo deste passo porque não estamos dispostos a fazer reparações a certas pessoas. Temos tanto ressentimento ou medo, que sequer imaginamos nos aproximar delas. Precisamos começar este passo e listar essas pessoas, mesmo se não tivermos certeza de que, algum dia, seremos

capazes de fazer as reparações. Se isso for realmente perigoso, nosso padrinho ou madrinha nos ajudará a descobrir como lidar com a situação.

- Fazer uma lista dos ressentimentos que atrapalham minha disposição de fazer reparações.
- Posso abrir mão desses ressentimentos agora? Se não, posso ter boa vontade suficiente para acrescentar esses nomes à minha lista, de qualquer maneira, e deixar para me preocupar com as reparações depois?
- Existe alguma pessoa a quem eu deva reparações e que possa ser uma ameaça à minha segurança, ou que me preocupe verdadeiramente? Quais são os meus medos?

## As Pessoas Que Prejudicamos, e Como As Prejudicamos

Antes de começar a fazer nossa lista, existe um último conceito com o qual devemos nos familiarizar: o significado de “prejuízo” neste passo. Para que a nossa lista seja minuciosa, precisamos nos esforçar para compreender todas as maneiras possíveis de prejudicar alguém. Algumas são óbvias. Por exemplo, se roubamos dinheiro ou bens de uma pessoa ou de um negócio, isto é, obviamente, uma forma de prejuízo. Além disso, a maioria de nós não tem dificuldade em reconhecer o abuso físico ou emocional como sendo um tipo de dano. Também existem situações em que não temos dificuldade de reconhecer que fizemos algo prejudicial, mas podemos não identificar quem, em particular, nós prejudicamos. Por exemplo, se colamos numa prova na escola, perguntamos: isso prejudicou o professor? Prejudicamos nossos colegas de escola? A nós mesmos? Os estudantes que vieram depois de nós tiveram que pagar o preço da falta de confiança do nosso professor, por causa da nossa desonestidade? A resposta para esse exemplo é que todas essas pessoas foram prejudicadas, mesmo que só indiretamente. Elas pertencem à nossa lista do Passo Oito.

Finalmente, chegamos aos tipos de prejuízo mais profundos. Eles podem ser os mais danosos, porque atingem as regiões mais vulneráveis do coração humano. Por exemplo, tínhamos um amigo. A amizade talvez fosse muito antiga, daquelas que duram anos. Emoções, confiança e até identidade pessoal estavam envolvidos na amizade que partilhávamos. O relacionamento era realmente importante para nosso amigo, assim como para nós. Então, sem explicação, por uma razão real ou imaginária, nos afastamos da amizade e nunca tentamos reatá-la.

Perder um amigo já é suficientemente doloroso, mesmo sem o peso adicional de não se saber o porquê; porém, muitos de nós infligimos exatamente este tipo de dano a alguém. Prejudicamos o sentido de confiança daquela pessoa, e ela pode ter levado muitos anos para se recuperar. Uma situação similar foi termos permitido que alguém levasse a culpa pelo fim de um relacionamento, fazendo com que sentisse que não era digno de ser amado, quando, na realidade, ficamos apenas cansados do relacionamento, e com preguiça de mantê-lo.

Existem muitas maneiras diferentes de causar um dano emocional profundo: negligência, abandono, exploração, manipulação e humilhação, para citar apenas algumas. As “vítimas” e as “pessoas legais”, entre nós, podem acabar descobrindo que fizeram os outros se sentirem inferiores, quando se passaram por pessoas melhores do que as outras, através de uma atitude de superioridade moral. Aqueles, dentre nós, que são competentes e autosuficientes, podem encontrar nomes para a lista do Oitavo Passo, pensando nas pessoas cuja oferta de ajuda e gestos de apoio rejeitamos.

Outra dificuldade que muitos de nós enfrentamos, ao identificar os tipos de dano, vem da tendência automática de focalizar somente o tempo *antes* de pararmos de usar. É um pouco mais fácil, para nós, sermos rigorosamente honestos quanto ao prejuízo que causamos em nossa Adicção a Amor e Sexo ativa. Estávamos usando Amor e Sexo na época, éramos pessoas diferentes. Entretanto, todos nós causamos danos durante a recuperação. (Lembre-se: não importa se tivemos ou não essa intenção.) De fato, todos nós, provavelmente, prejudicamos as pessoas com as quais partilhamos nossa recuperação — outros membros de DASA. Podemos ter feito fofocas sobre eles, tê-los deixado sozinhos, respondido com insensibilidade à sua dor, interferido numa relação de apadrinhamento, tentado controlar o comportamento de um afilhado, ter sido ingratos com nosso padrinho, roubado dinheiro da Sétima Tradição, manipulado pessoas, usando nosso tempo limpo como fonte de credibilidade numa disputa de serviço, ou explorado sexualmente um recém-chegado, para citar apenas alguns exemplos relativamente comuns. A maioria de nós passa por momentos extremamente difíceis, ao relacionar essas situações no nosso Oitavo Passo, porque a idéia de fazer reparações nos traz muito desconforto. Cobramos de nós um alto padrão de comportamento em relação a DASA, e temos certeza de que os outros também esperam mais de nós. O fato é que nossos companheiros da irmandade são

especialmente propensos a perdoar, porque sabem o que estamos tentando fazer — mas, de novo, devemos evitar, neste momento, a preocupação com o Nono Passo.

## Fazendo a Nossa Lista

A primeira coisa a saber é que esta não é uma lista que possamos guardar de cabeça. Devemos anotar cada nome, e o que fizemos para prejudicar a pessoa. Depois que está no papel, é difícil esquecer alguém ou voltar a negar as reparações que preferiríamos evitar. Se, por alguma razão, não conseguirmos escrever, podemos utilizar um gravador ou qualquer outro método que, segundo nosso padrinho ou madrinha, possa nos ajudar a aproveitar ao máximo este passo. Quando estivermos prontos para iniciar a lista, sentamo-nos, relembramos as pessoas a quem prejudicamos, e começamos a escrever. Alguns nomes serão lembrados imediatamente, outros virão ao pensarmos sobre os tipos de dano que causamos. Precisamos retomar nosso Quarto Passo, e procurar qualquer informação que possamos extrair dele.

Devemos incluir todos os nomes e situações que recordarmos, mesmo se estivermos quase certos de que nosso padrinho ou madrinha nos dirá que não devemos nenhuma reparação naquela situação específica. Quando repassarmos a lista com nosso padrinho ou madrinha, é sempre melhor riscar nomes do que tentar lembrar daqueles que deixamos de acrescentar. Além disso, pode acontecer de nos lembrarmos de um acontecimento no qual causamos danos, mas não dos nomes das pessoas envolvidas. Devemos, pelo menos, listar o acontecimento. Para alguns de nós, pode parecer embaraçoso colocar a si próprio na lista. Podemos ter sido informados, no início de nossa recuperação, que fazer reparações a nós mesmos era uma idéia egocêntrica, que precisávamos parar de pensar em nós o tempo todo, e começar a pensar nas pessoas que prejudicamos. Então, essa noção pode nos causar confusão. Provavelmente, alguns de nós pensaram que a reparação deveria envolver uma “recompensa” por permanecermos limpos, ou alguma outra realização. Podemos ter tentado nos compensar, comprando coisas sem termos recursos, ou nos entregando a outras compulsões. Na realidade, a maneira de fazer reparações a nós mesmos é abandonar comportamentos irresponsáveis ou destrutivos. Precisamos identificar as formas como criamos nossos próprios problemas — isto é, prejudicamos a nós mesmos — através da nossa incapacidade de aceitar responsabilidades pessoais. Então, quando nos incluimos na lista, podemos relacionar os danos que causamos às nossas finanças, auto-imagem, saúde, etc.

Há, também, uma situação delicada que muitos de nós enfrentamos: e se tivermos prejudicado nosso padrinho ou madrinha, e ele ou ela não souber disso, mas puder vir a descobrir, examinando a nossa lista? Nesta situação, devemos consultar outro membro cuja recuperação respeitamos, talvez o padrinho do nosso padrinho.

- Fazer a lista das pessoas que prejudiquei e das maneiras específicas como prejudiquei cada uma delas.

## Ficando Dispostos

Agora que escrevemos ou acrescentamos novos nomes à relação que guardamos desde o primeiro contato com o Oitavo Passo, é hora de nos dispormos a fazer as reparações. Para tanto, teremos que conhecer, pelo menos um pouco, o que significa “fazer reparações”. Anteriormente, neste guia, falamos sobre a necessidade de fazer mais do que somente modificar nosso comportamento. Porém, alguns de nós podem, simplesmente, sentir medo de não terem capacidade de mudar. Somos sinceros. Queremos nos abster de repetir os mesmos comportamentos, mas pensamos sobre as vezes anteriores em que fizemos promessas. Não estaríamos sujeitos a fazer a mesma coisa, novamente? É nesse ponto que precisamos, realmente, acreditar na nossa recuperação. Não importa há quanto tempo estamos limpos, e os erros pelos quais estamos nos reparando; precisamos ter fé que o Deus da nossa compreensão nos dará força e capacidade para mudar. Descobriremos estar dispostos a fazer algumas das reparações, assim que colocarmos o nome da pessoa em nossa lista. Para outras, a disposição poderá não vir tão facilmente.

- Por que apenas dizer “me desculpe” não é suficiente para reparar o dano que causei?
- Por que apenas modificar meu comportamento não é suficiente para reparar o dano que causei?

É muito raro não estarmos devendo ao menos algumas reparações financeiras, seja para pessoas que roubamos, ou que nos emprestaram dinheiro que nunca devolvemos, seja para estabelecimentos ou instituições financeiras. Sabemos que fazer reparações nos privará de um dinheiro que preferiríamos guardar para nós. Poderá levar tempo até percebermos a profunda liberdade interior que vem com a quitação de tais dívidas e, assim, conseguir a motivação para fazer estas reparações. Pedir ao nosso Poder Superior que nos dê essa disposição poderá nos ajudar.

- Há reparações financeiras que não quero fazer? Como seria minha vida se eu já tivesse feito essas reparações?

Algumas de nossas reparações podem ser devidas a pessoas que também nos prejudicaram. Estas são, geralmente, as reparações mais difíceis de nos dispormos a fazer. Parece que, toda vez que pensamos a esse respeito, ficamos com tanta raiva, pensando no que *eles* fizeram contra *nós*, que esquecemos tudo sobre as reparações. Mas nossa recuperação nos pede para praticarmos o princípio espiritual do perdão. Através da prece e de qualquer ajuda adicional que precisemos buscar, *podemos* encontrar dentro de nós a capacidade de perdoar as pessoas que também nos prejudicaram.

- Devo reparações a pessoas que também me prejudicaram? O que fiz para me dispor a fazer estas reparações?

Reparações que não conseguimos nos imaginar fazendo podem também estar na nossa lista. Talvez estejamos tão sem disposição, que não queiramos nem tentar rezar para nos dispor; nem conseguimos nos imaginar tendo alguma compaixão pelas pessoas a quem devemos reparações. Nesse caso, precisamos simplesmente deixar estas reparações na nossa lista. Não precisamos fazer todas elas em um dia, nem dentro de nenhum prazo específico. Poderá levar algum tempo para nos prontificarmos a fazer algumas reparações. Cada vez que olharmos para nossa lista do Oitavo Passo, devemos nos perguntar se já nos dispusemos a fazer *aquelas* reparações; se não, podemos continuar verificando, periodicamente.

## Princípios Espirituais

No Oitavo Passo, iremos focalizar honestidade, coragem, boa vontade e compaixão. Para praticar o princípio da honestidade neste passo, aproveitaremos nossa experiência com os passos anteriores. Admitimos a natureza de nosso problema — Adicção a Amor e Sexo — e afirmamos sua solução. Este foi um ato de honestidade. Fizemos um minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos, e isto exercitou nossa honestidade. Extrair a natureza das nossas falhas, de dentro da estrutura de nossas personalidades, aprofundou ainda mais a nossa honestidade. Então, temos alguma experiência em separar, nas situações, nossa responsabilidade da responsabilidade dos outros. Este é um nível de honestidade que precisaremos buscar no nosso Oitavo Passo. Temos que esquecer: ressentimentos, o hábito de culpar os outros, de acreditar que fomos vítimas inocentes, e qualquer outra justificativa para os danos que causamos. Precisamos, simplesmente, *colocar na lista*.

- De que maneira determinar a natureza exata de minhas falhas é algo valioso no Oitavo Passo? Por que é tão essencial que eu tenha clareza sobre a minha responsabilidade?
- Que exemplos tenho da minha experiência com a honestidade, nos passos anteriores? Como aproveitarei essa experiência neste Passo?

Para praticar o princípio da coragem, no Passo Oito, é preciso colocar nossas vidas sob os cuidados de Deus. Não podemos restringir nossa lista às reparações que acreditamos que darão certo. Temos que pensar que nosso Poder Superior irá nos prover a bravura, humildade, força interior e tudo o mais de que precisaremos para fazer qualquer reparação. Se tivermos que enfrentar alguém ou precisarmos aceitar as conseqüências de um crime pelo qual estejamos sendo procurados, seremos capazes de trabalhar isso com a ajuda de nosso Poder Superior.

- Que exemplos tenho da minha experiência com a coragem, nos passos anteriores? Como aproveitarei essa experiência neste Passo?

Nós já falamos bastante sobre boa vontade, especialmente de nos dispormos a realizar as reparações. Mas precisamos de uma certa boa vontade para trabalhar este passo, que não diz respeito a fazer reparações. Primeiro, precisamos de boa vontade para fazer nossa lista. Não importa o que sentimos quanto a acrescentar um determinado nome à lista, precisamos estar dispostos a acrescentá-lo. Também precisamos de boa vontade para praticar os outros princípios espirituais relacionados a este passo.

- Existem nomes que não acrescentei à minha lista? Estou disposto a acrescentá-los agora? Já terminei minha lista?
- O que fiz para aumentar minha boa vontade?
- Como me sinto, tendo que rezar para conseguir boa vontade?

Neste ponto da nossa recuperação, é possível desenvolver o espírito da compaixão. Antes do trabalho dos passos anteriores, estávamos tão presos a ressentimento, culpa e autopiedade, que não conseguíamos pensar nos outros. Ao mesmo tempo em que nos tornamos capazes de nos ver como seres humanos comuns, começamos a perceber que os outros também estão fazendo o melhor que podem. Sabemos que estamos sujeitos a dúvidas e inseguranças periódicas sobre nós mesmos e sobre os outros. Temos o costume de falar sem pensar, assim como os outros. Percebemos que eles se arrependem disso tanto quanto nós. Sabemos que estamos sujeitos a interpretar mal algumas situações, e reagir a elas exageradamente ou minimizá-las. Por isso, hoje, quando vemos os outros agindo em função de um defeito de caráter, sentimos empatia, em vez de irritação ou raiva, porque sabemos o que os fez atuar daquela maneira. Quando pensamos que, como todo mundo, partilhamos dos mesmos sonhos, medos, paixões e falhas, nosso coração sente-se preenchido.

- Estou começando a me sentir em contato com os outros? Descreva.
- Estou começando a sentir compaixão e empatia pelos outros? Descreva.

## Seguindo em Frente

É essencial que conversemos sobre cada uma das reparações da nossa lista com nosso padrinho. Não importa há quanto tempo estamos limpos, ou nossa experiência em fazer reparações. Cada um de nós está sujeito a julgar mal uma situação quando trabalha sozinho, mas, freqüentemente, descobrimos que podemos ver as coisas com mais clareza quando olhamos para as situações por outro ângulo. Precisamos do discernimento do nosso padrinho ou madrinha. Precisamos do seu encorajamento. Precisamos da sua visão e esperança. É surpreendente o quanto uma simples conversa com nosso padrinho ou madrinha pode nos ajudar a entrar em contato com aquela força silenciosa, que vive em cada um de nós. Quando afastarmos as influências que nos distraem, e revelarmos a essência de serenidade, humildade e perdão, estaremos prontos para o Nono Passo.

***“Fizemos reparações diretas a tais pessoas, sempre que possível, exceto quando fazê-lo pudesse prejudicá-las ou a outras.” —  
Nono Passo***

**S**empre ouvimos falar, em DASA, que os passos são escritos em seqüência, por uma razão: cada um

deles proporciona a preparação espiritual necessária para os passos seguintes. Em parte alguma isso é mais evidente do que no Nono. Nunca seríamos capazes, nem em um milhão de anos, de nos sentarmos com pessoas a quem prejudicamos e fazer reparações diretas, sem a preparação espiritual que recebemos nos passos anteriores. Se não nos déssemos ao trabalho de admitir nossas próprias limitações, agora, não teríamos uma base sobre a qual nos apoiar, para fazermos nossas reparações. Se não tivéssemos desenvolvido um relacionamento com o Deus da nossa compreensão, não teríamos, hoje, a fé e confiança necessárias para trabalharmos o Passo Nove. Se não tivéssemos concluído o Quarto e Quinto Passos, ainda estaríamos, provavelmente, tão confusos quanto à nossa responsabilidade pessoal, que nem saberíamos a razão de estarmos nos reparando. Se não tivéssemos desenvolvido a humildade, no Sexto e no Sétimo, talvez encarássemos as reparações com prepotência e raiva, e acabaríamos causando um dano maior. A aceitação da nossa responsabilidade pessoal nos proporcionou boa vontade para fazermos a lista do Passo Oito. E a lista, por sua vez, foi a preparação prática para trabalharmos o Nono Passo.

Os preparativos finais que estamos prestes a fazer neste passo, antes das reparações, em si, visam, principalmente, reforçar o que já faz parte de nós. Da nossa experiência passada com os passos e do esforço que estamos dispostos a empreender na recuperação dependerão nossa capacidade de praticar o princípio do perdão, a profundidade das nossas descobertas e o nível de auto-conhecimento que manteremos ao longo do processo de reparações.

- De que forma o trabalho com os oito passos anteriores me preparou para trabalhar o Nono Passo?
- Como a honestidade ajuda no trabalho deste passo?
- Como a humildade ajuda no trabalho deste passo?

## **Reparações**

O Nono Passo não pode ser, simplesmente, limitado a um tempo específico. Não basta escrever a lista do Oitavo e, corajosamente, começar as reparações, riscando as já “resolvidas”, como se fossem itens de uma lista de compras. Na verdade, muitas delas jamais estarão “terminadas”; nossos esforços continuarão ao longo de toda a recuperação. Por exemplo, se devemos reparações à nossa família, passaremos o resto da vida praticando os princípios espirituais que trarão mudanças reais na forma como tratamos as pessoas. Podemos, algum dia, conversar com nossas famílias e assumir o compromisso de tratá-las de forma diferente do passado, mas este não será o fim das nossas reparações. Elas prosseguirão, a cada dia que nos esforçarmos para não magoar nossos familiares, e tentarmos praticar um comportamento amoroso. Mesmo reparações relativamente concretas, como pagar uma dívida do passado, provavelmente não estarão encerradas, definitivamente, quando a dívida for paga. Viver o Nono Passo implica não contrair novas dívidas que não possamos pagar. Num nível mais profundo, precisaremos analisar a variedade de dívidas que contraímos, por exemplo, pedindo aos amigos um favor atrás do outro, mas sem nunca retribuir, ou esgotando a paciência das pessoas com quem dividimos responsabilidades, por não assumir nossa parte. Evitar semelhantes comportamentos, no futuro, é parte igualmente importante do nosso processo de reparações, assim como o pagamento regular das dívidas do passado.

- O que significa “fazer reparações”?
- Por que fazer reparações significa mais do que pedir “desculpas”?
- Como fazer das reparações um compromisso com o processo contínuo de mudança?

## Medos e Expectativas

Fazer reparações não é sempre uma experiência enervante e sem alegria. Muitas vezes, nos sentiremos entusiasmados com a perspectiva de reconstruir um relacionamento.

Podemos ficar contentes, prevendo o alívio de fazer uma reparação. Contudo, muitos de nós sentirão medo, pelo menos, de algumas delas. Podemos temer que nos falte dinheiro, se fizermos reparações financeiras. Podemos ter medo de rejeição, represália ou outra conseqüência negativa.

Se não tivermos experiência anterior com o Nono Passo, estaremos realmente nos lançando ao desconhecido. Não sabemos como nos sentiremos antes, durante e depois das reparações. Podemos nos sentir exageradamente confiantes num dado momento e, logo depois, completamente incapazes de continuar o Nono Passo. Nesse momento, é muito importante entender que o modo como *sentimos* as coisas não é necessariamente como elas *são*. Não é porque sentimos medo que há realmente algo a temer. Por outro lado, sentir apenas entusiasmo e alegria não reflete, necessariamente, a realidade de fazer reparações. É melhor abrir mão das expectativas de como nossas reparações serão recebidas.

- O que temo quanto a fazer reparações? Estou preocupado que alguém venha a se vingar de mim ou me rejeitar?
- Em que medida o Nono Passo requer um novo nível de rendição ao programa?
- E as reparações financeiras? Tenho fé de que o Deus da minha compreensão garantirá que eu tenha o que preciso, ainda que esteja me sacrificando para fazer reparações?

Independentemente do nosso tempo limpo ou do número de vezes que passamos pelos passos, estamos sujeitos a medos e expectativas quando começamos um novo passo. Isso pode ser especialmente verdadeiro se já tivermos uma experiência anterior com determinado passo. O Nono, em particular, costuma produzir sentimentos contraditórios. Por exemplo, neste momento muitos de nós podem estar pensando sobre suas experiências anteriores com as reparações. Algumas foram, provavelmente, muito positivas. Se nos reparamos diante da pessoa amada e ela foi receptiva a um sinal nosso de reconciliação, tivemos, provavelmente, uma sensação maravilhosa de esperança e gratidão. Ficamos esperançosos que a relação continuasse evoluindo, e gratos porque a pessoa aceitou nossas reparações e nos perdoou.

Quer se acredite ou não, tais experiências podem trabalhar contra nós em reparações futuras. Talvez nos levem a crer que todas elas deveriam ser bem sucedidas e, então, nos desapontar quando isso não acontecer. Ou então, podemos admitir que essas reparações não serão a regra, nos apavorar e adiar os encontros cujas conseqüências possam não ser boas. Se estivermos ávidos por saber como serão os resultados, precisamos nos concentrar no propósito do Nono Passo.

O Nono Passo é um caminho para consertar o dano que causamos no passado. Alguns de nós têm em mente que três conceitos primários estão associados às reparações: resolução, restauração e restituição. Resolução implica apaziguar o que estava previamente nos atormentando ou perturbando, de algum modo, a fim de encontrar uma resposta para o problema. Restauração significa devolver à condição anterior algo que tivermos danificado. Pode ser um relacionamento ou uma qualidade que costumava existir em um relacionamento, tal como a confiança. Podemos, talvez, restaurar nossa reputação, se ela tiver sido boa, em algum momento do passado. A restituição é muito parecida com a restauração; em relação ao Nono Passo, podemos pensar nela como o ato de devolver alguma coisa — material ou mais abstrata — ao seu legítimo dono.

Nosso padrinho ou madrinha pode nos ajudar a trabalhar cada um desses conceitos, para elaborarmos uma perspectiva sobre a natureza de fazer reparações, e permanecermos centrados nas ações que deveríamos empreender. Somente através do processo é que nos damos conta dos muitos benefícios associados ao Nono Passo. O primeiro que percebemos é uma sensação de liberdade, ou uma ausência de culpa e vergonha. Podemos levar algum tempo em

recuperação, ou precisar de diversas práticas com reparações, para apreciarmos as recompensas espirituais deste passo: uma consciência maior dos sentimentos dos outros e das conseqüências de nosso comportamento, uma sensação de felicidade por sermos capazes de tratar de uma ferida antiga, capacidade de sermos mais amorosos, e a aceitação das pessoas ao nosso redor.

- Que outros medos e expectativas tenho sobre minhas reparações?
- Por que não importa a maneira como minhas reparações serão recebidas? O que isso tem a ver com o propósito espiritual do Nono Passo?
- Como posso utilizar outros dependentes, meu padrinho ou madrinha e meu Poder Superior como fontes de força, neste processo?

## Reparações — Diretas e Indiretas

Em DASA, tendemos a pensar que é melhor fazer reparações diretas, cara a cara. De fato, este Passo diz que devemos agir dessa forma sempre que possível. Contudo, as reparações diretas não são o único caminho e, em alguns casos, podem ser o pior. Antes de citarmos alguns exemplos, é muito importante destacar que são apenas isto: exemplos. Este guia não se propõe a substituir o padrinho ou madrinha, orientando o afilhado em cada reparação, e trabalhando junto com ele para decidir o melhor a fazer.

Algumas situações são mais complicadas do que parecem à primeira vista. Podemos até pensar que a solução é óbvia, mas devemos sempre dedicar algum tempo para refletir melhor. Por exemplo, existem situações em que as pessoas não sabem que as prejudicamos e, se tomassem consciência do que fizemos, poderiam ficar magoadas. Podemos ter amigos, parentes ou empregadores que não sabem da nossa Adicção a Amor e Sexo. Contando-lhes, poderíamos magoá-los. Nosso padrinho ou madrinha nos ajudará a analisar os motivos de querermos contar para algumas pessoas sobre nossa Adicção a Amor e Sexo. Elas precisam saber? Qual o propósito positivo de se compartilhar essa informação? Quais os danos que esses fatos poderiam provocar? E se a própria situação foi agravada por termos furtado dinheiro de nossos amigos? E se alguma outra pessoa foi acusada em nosso lugar? Teríamos que contar a respeito de nossa Adicção a Amor e Sexo e, além disso, admitir o furto e devolver o dinheiro? Possivelmente, mas talvez não. Essas situações devem ser analisadas caso a caso. Novamente, nosso padrinho ou madrinha nos ajudará a decidir como lidar melhor com cada uma delas. Ao discutirmos com ele, se estivermos com a mente aberta, certamente passaremos a ver essas situações de maneira diferente. Afinal de contas, o que pensávamos ser um método óbvio de fazer reparações pode não estar certo. É muito importante nos prepararmos para essa conversa, fazendo uma listagem de todas as circunstâncias que envolvem as reparações difíceis, de modo a deixá-las bem claras, para nós, quando falarmos com nosso padrinho ou madrinha.

- Que nomes da minha lista do Oitavo Passo estão relacionados a complicações, como as citadas acima? Que circunstâncias específicas foram essas?

Um problema, para muitos de nós, é que devemos reparações que, provavelmente, nos levariam a perder o emprego, ir para a prisão ou sofrer alguma outra conseqüência séria. Por exemplo, se confessarmos um crime, de fato, podemos ir para a cadeia. Então, que conseqüência isso teria em nossas vidas? Poderíamos perder o emprego? Poderíamos comprometer a segurança de alguém próximo a nós — por exemplo, um membro da nossa família? Por outro lado, se somos fugitivos da justiça e formos presos repentinamente, que conseqüência isso teria em nossa vida e na de nossos familiares? Provavelmente, seria melhor, nessa situação, procurar orientação jurídica, e avaliar nossas opções. Aconteça o que acontecer, precisamos aceitar as conseqüências do nosso comportamento, mas devemos estar conscientes de que nossas famílias podem se enquadrar na parte do passo que diz: “exceto quando fazê-lo pudesse prejudicá-las ou a outras”. Temos que avaliar essa situação com muito cuidado. Com a orientação do nosso padrinho ou madrinha, iremos pesquisar *como* fazer as reparações.

- Devo reparações que poderiam trazer sérias conseqüências? Quais são elas?

Há situações em que não conseguiremos fazer reparações diretas, não porque ocasionariam novos danos, mas porque, por exemplo, a pessoa que prejudicamos está morta. Isso é muito comum em DASA — tanto, que nossos companheiros desenvolveram várias maneiras criativas de lidar com tais situações. Eles deram até um jeito de assegurar que reparações desse tipo façam mais do que apenas aliviar nossa vergonha. Alguns fizeram doações em dinheiro, em nome da pessoa a quem deviam reparações. Outros incumbiram-se de uma tarefa que era importante para aquela pessoa. Houve os que fizeram restituições aos filhos da pessoa prejudicada, que devem ter o seu próprio lugar na nossa lista do Oitavo Passo. As maneiras de lidar com uma situação dessas estão limitadas apenas pela nossa imaginação e boa vontade. É surpreendente como reparações “indiretas” podem funcionar em tais situações. Muitos de nós se esforçam para fazer reparações diretamente, tanto quanto possível, visitando o túmulo da pessoa ou outro lugar significativo, talvez lendo uma carta ou simplesmente falando à sua memória ou espírito. Novamente, nossa posição nessas situações será determinada pela natureza do mal que infligimos, pelas nossas crenças espirituais e, é claro, pela orientação do nosso padrinho ou madrinha.

- Devo reparações a alguém que esteja morto? O que essa pessoa tinha de especial, que eu poderia usar ao planejar minhas reparações?

Temos enfatizado que, antes de prosseguir, devemos conferir com nosso padrinho ou madrinha, uma a uma, todas as reparações. Embora isso seja importante, não precisa nos tornar autômatos acéfalos, com medo de pensar por nós mesmos, ou agir sem perguntar ao nosso padrinho ou madrinha. Muitos companheiros viveram a experiência de esbarrar com alguma pessoa do passado, que não constava na lista do Oitavo Passo, mas que poderia muito bem estar lá. Algumas vezes, as reparações devidas são tão claras, que seria tolice não aproveitar essa feliz coincidência. Outras vezes, podemos esbarrar com uma pessoa e sentir desconforto, sem saber a causa. Se isso acontecer, é melhor analisar o relacionamento pelo processo do Quarto e Quinto Passos, a fim de obtermos mais clareza. De qualquer modo, nunca devemos considerar “encerrada” a nossa lista do Passo Oito. Provavelmente, acrescentaremos nomes a ela, pelo resto da vida.

E as pessoas que não conseguirmos encontrar? Devemos ir em frente, e fazer reparações indiretas a elas também? Talvez, apesar de muitos de nossos companheiros terem esbarrado com alguém que pensavam nunca mais encontrar, geralmente num local completamente inesperado. Podemos, certamente, chegar à conclusão de que o Poder Superior está agindo para que tais coincidências aconteçam. Mas, mesmo se não for o caso, não devemos perder a oportunidade de fazer reparações diretas.

Se não conseguirmos encontrar alguém a quem devemos reparações, podemos optar por esperar. Devemos nos esforçar para encontrar a pessoa, devemos nos esforçar para não causar o mesmo dano a outra pessoa e devemos permanecer disponíveis. O espírito da boa vontade, freqüentemente, pode servir ao propósito das nossas reparações, quando não conseguirmos fazê-las de verdade.

Depois de considerar as complicações de fazer reparações indiretas, pode parecer que as diretas são fáceis ou, ao menos, mais imediatas. Fizemos algo que feriu alguém.

Precisamos pedir desculpas e reparar o mal. É isso, certo? Nem sempre, ou melhor, quase nunca. Como mencionamos antes, o processo não tem um começo e um fim definidos. Num certo sentido, começamos a fazer reparações assim que ficamos limpos. Muitas vezes, reformulamos de imediato alguns dos nossos comportamentos. Esta parte do processo de reparação — quando modificamos a nós mesmos — continua por muito tempo, mesmo depois de falarmos com alguém a quem prejudicamos.

- Que comportamentos preciso reparar?

E aquelas reparações diretas, que acontecem quando conversamos com alguém, reconhecemos e assumimos a responsabilidade pelo dano que lhe causamos, e aceitamos qualquer reação da sua parte? Essas são as reparações que podem encher nossos corações de medo. Imaginamo-nos sentados diante de uma das pessoas da nossa lista, admitindo nossos erros, humilde e sinceramente, e oferecendo-nos para reparar esses

erros, também humilde e sinceramente, apenas para ouvir a pessoa responder: “Isso nunca poderá ser reparado, o que você fez foi horrível demais”; ou: “Esqueça, eu nunca perderei você”.

Na verdade, uma situação dessas é exatamente o que mais tememos: que nossa fé no processo seja destruída. Arriscamo-nos incrivelmente quando nos permitimos acreditar num Poder Superior, em nós mesmos e na possibilidade de recuperação. Nosso pior pesadelo é que o estrago não possa ser reparado; é sermos pessoas tão horríveis, que não possam ser perdoadas. Podemos nos confortar ao saber que muitos dependentes em recuperação receberam uma reação negativa das pessoas a quem fizeram reparações.

Mesmo assim, não se deixaram abater, e ainda obtiveram os mesmos benefícios espirituais, como se tivessem sido recebidos com amor e perdão. Algumas vezes, quando nossas tentativas de reparação são recebidas tão negativamente, descobrimos que é preciso dar passos adicionais, de forma a sentir que alcançamos alguma resolução. Nosso Texto Básico nos diz que “entrar em contato com alguém que ainda está magoado por nossos desacertos pode ser perigoso”. Pode também ser improdutivo, especialmente no caso de membros da família e amigos próximos. Contatar pessoas que magoamos, antes de terem oportunidade de se acalmar, poderá levá-las a reagir com muita raiva contra nós. Em contrapartida, depois de algum tempo, elas responderiam de forma bastante diferente. Se abordamos uma pessoa cedo demais, podemos depois optar por esperar algum tempo, e tentar de novo.

Às vezes, no entanto, não importa o quanto nos preparamos ou o quanto são sinceras nossas reparações — a pessoa, simplesmente, não as aceita. Se nos deparamos com tal situação, precisamos nos dar conta de que há um momento em que nossa responsabilidade termina. Se alguém está determinado a nutrir um rancor contra nós pelo resto da vida, o melhor que podemos fazer é lhe desejar tudo de bom, e considerar nossas reparações como concluídas. Se tivermos dificuldade em lidar com os sentimentos que emergem durante tais reparações, nosso padrinho ou madrinha nos ajudará a chegar a um bom termo. Talvez, em certas situações, seja melhor fazer reparações indiretas; ou podemos sentir que nossas reparações serão mais “completas” se tomarmos alguma outra atitude que restaure ou repare a situação. Por exemplo, tentamos nos reparar com um ex-empregador, de quem roubamos dinheiro. Ele não quer nossas reparações, nem o nosso dinheiro. Podemos resolver a situação e fazer uma restituição, recomendando clientes a essa pessoa ou, se possível, devolvendo o dinheiro que roubamos, de alguma maneira anônima.

Lembramos que fazer reparações é parte do nosso programa pessoal de recuperação. É verdade que fazemos reparações porque devemos; mas também precisamos reconhecer o crescimento espiritual inerente ao processo. Primeiro, reconhecemos e aceitamos o dano que causamos. Como se diz no livro *It Works: How and Why*, isto “nos arranca de nossa auto-obsessão”. Uma vez que auto-obsessão e medo egocêntrico são as facetas da nossa doença que mais afetam nossa espiritualidade, aliviar e diminuir-las, certamente, fará nossa recuperação florescer. Segundo, abordar diretamente a pessoa que prejudicamos e reconhecer o dano que causamos é um passo enorme em nossa jornada espiritual, *não importando como as reparações sejam recebidas*. O fato de levarmos adiante algo que requer tanta humildade é prova, de fato, de que nós a atingimos. Finalmente, depois de fazer nossas reparações, ficamos com uma sensação de liberdade. Não estamos mais sobrecarregados com o peso de um trabalho incompleto, e com o sentimento de vergonha pelos danos que causamos. Acabou. Nosso espírito se expande.

- Estou espiritualmente preparado para fazer reparações difíceis, e lidar com os resultados?
- O que fiz para me preparar?

## Perdão

O crescimento obtido ao realizarmos reparações diretas, muitas vezes dependerá de nos dedicarmos à nossa preparação espiritual. Começamos por nos livrar de quaisquer crenças que nos levem a hesitar ou, talvez, inibir nossa capacidade de abordar as reparações com humildade, aceitação e fé.

Algo que constitui um problema para muitos de nós é que, freqüentemente, devemos reparações a pessoas que também nos prejudicaram. Pode ser um dos nossos pais ou outro parente que tenha abusado de nós, um amigo que falhou conosco de alguma maneira, um empregador que não nos tratou com justiça, e assim por diante. Realizamos um grande trabalho, nos passos anteriores, para separar o que eles fizeram a nós, daquilo que causamos a eles. Sabemos, exatamente, qual foi nossa participação nessas situações e por que estamos nos retratando. À medida que nos preparamos para fazer reparações diretas, cara a cara, precisamos ter a clareza de que isso ocorre devido à nossa

participação nesses conflitos. Não estamos agindo assim para forçar ou manipular reparações recíprocas. Não somos responsáveis por limpar a sujeira dos outros. Estando conscientes disto, durante nossas reparações, manteremos o foco em nosso propósito, independentemente de como o nosso gesto será entendido, ou de recebermos, em troca, reparações pelo mal que fizeram a nós.

Algumas vezes, no entanto, o mal feito a nós foi tão grande, que é melhor adiar nossas reparações por um tempo maior. Por exemplo, muitos de nós sofreram abusos emocionais, físicos ou sexuais, quando crianças, por parte de um parente mais velho. Apesar de não termos nenhuma responsabilidade nesta situação e de não devermos qualquer reparação por isto, podemos ter roubado dinheiro ou causado algum dano físico ou ao patrimônio deste parente, em outra ocasião. Devemos reparações por esse roubo, dano físico ou vandalismo. A questão, nesta situação, não é se devemos reparações, mas quando e como fazê-las. Não importa se levar muito tempo até estarmos prontos para fazer reparações apropriadas. Esperamos e trabalhamos junto com nosso padrinho ou madrinha.

Devemos tentar perdoar as pessoas que nos prejudicaram, antes de nos repararmos com elas. Não queremos conversar com alguém com quem estamos furiosos, e tentar fazer reparações. Nosso sentimento vai aparecer, não importa o quanto tentarmos escondê-lo. Durante as reparações, não é produtivo “agir como se”.

Existe uma grande diferença entre as situações em que fomos prejudicados contra nossa vontade, e as ocasiões em que nosso comportamento contribuiu para o modo como fomos tratados. Em muitas de nossas reparações, quando estamos com raiva da pessoa que nos tratou mal, precisamos nos perguntar se algo que fizemos a levou a nos tratar daquela maneira. Por exemplo, estamos com raiva de nossos pais, por não confiarem em nós quando saímos no fim de semana — para uma festa de DASA! Mas pensamos nas inúmeras vezes em que mentimos, anteriormente, a respeito de onde iríamos, e que sempre usávamos Amor e Sexo onde quer que fôssemos. Isto poderá nos ajudar a compreender por que nossos pais desconfiam de nós e que precisamos dedicar mais algum tempo conquistando sua confiança. Podemos ter sido egoístas e falhado com alguns de nossos amigos dia após dia, semana após semana; então, quando precisamos deles e não estavam disponíveis, ficamos com raiva e ressentidos. Lembrar que construímos a maior parte de nosso próprio sofrimento pode nos ajudar a perdoar aqueles que nos feriram.

Outra maneira de perdoar é sair de nós mesmos e imaginar como é a vida dos outros. Talvez as pessoas que nos feriram tenham agido assim porque tiveram problemas que as tornaram menos sensíveis às necessidades alheias. Talvez nosso padrinho ou madrinha não tenha retornado nosso telefonema, por uma semana, porque seu filho caçula foi preso. Talvez nosso melhor amigo tenha dito que nosso casamento é uma loucura e que deveríamos cair fora — imediatamente após o seu próprio divórcio. Talvez nosso patrão não tenha elogiado nosso trabalho porque, naquela semana, estivesse preocupado com a folha de pagamento. Normalmente, nos sentimos envergonhados e pequenos quando descobrimos que uma pessoa de quem temos ressentimento passa por uma situação dolorosa. Podemos perdoar e amar melhor, admitindo, desde o começo, que a maioria das pessoas tem boas intenções e que, se alguém não é gentil conosco, pode estar sentindo dor, ou muito desesperado.

Acima de tudo, nossa preparação espiritual para fazer reparações requer bebermos da fonte de força e amor do nosso Poder Superior. Contemplar o perdão de um Deus amoroso, nas vezes em que magoamos alguém, nos ajuda a nos aproximar das pessoas com uma atitude de amor e perdão. Contar com nosso Poder Superior como uma espécie de força protetora irá assegurar que as reações negativas às nossas reparações não nos façam perder a esperança. Podemos nos concentrar, orando e meditando antes de cada reparação.

- Devo reparações a pessoas que também me magoaram?
- Perdoei todas essas pessoas? Quais delas eu ainda não perdoei? Tentei, de todas as formas mencionadas acima, desenvolver o espírito do perdão? O que meu padrinho ou madrinha diz sobre isso?

## Fazendo Reparções

Agora, estamos prontos para fazer nossas reparações. Conversamos com nosso padrinho ou madrinha sobre cada pessoa ou instituição da nossa lista do Oitavo Passo, e planejamos como faremos cada uma das reparações. Falamos com o Deus da nossa compreensão, e pedimos boa vontade, serenidade, coragem e sabedoria para prosseguir.

Agora, precisamos dar continuidade ao processo. Devemos reparar nosso comportamento, e cumprir cada compromisso que assumimos com as pessoas da nossa lista. É aí que as coisas podem ficar difíceis. Nas primeiras

vezes que fazemos reparações, normalmente nos sentimos como se pudéssemos flutuar numa nuvem de liberdade. Sentimos a euforia inicial que acompanha o desaparecimento de um profundo remorso, bem como o crescimento do nosso auto-respeito. Sentimo-nos boas pessoas, à altura do resto da humanidade. Essa sensação é extremamente poderosa e, se for a primeira vez, poderá parecer que é mais forte do que conseguimos suportar.

Não devemos nos preocupar. Essas emoções não permanecerão tão intensas por muito tempo, mas haverá uma mudança permanente no que sentimos a respeito de nós mesmos. Depois que o entusiasmo espiritual diminuir, enfrentaremos o verdadeiro desafio de fazer reparações: a continuidade. Um ano após prometer pagar a uma instituição o dinheiro que lhe devíamos, em parcelas mensais, podemos não achar “espiritualmente inspirador” entregar a ela uma parte do nosso salário, tão difícil de ganhar, especialmente quando esse pagamento se estender por vários anos. Uma simples pergunta pode nos ajudar a prosseguir com nossas reparações: o quanto queremos ser livres? Dar continuidade a todos os aspectos de nossa recuperação, inclusive as reparações, faz nossa liberdade crescer dia a dia.

- Há reparações que tenho dificuldade de continuar? O que estou fazendo para retomar meu compromisso com essas reparações?

Fazer reparações não é necessariamente um processo confortável e confortador.

Os passos não são elaborados para nos tornar felizes ou ajustados, sem também nos fazer crescer. O medo, o risco e o sentimento de vulnerabilidade podem ser tão desconfortáveis para nós que a memória nos protege de repetir o comportamento que nos levou a ter que fazer reparações. Ouvimos freqüentemente em DASA: “Isto vai passar”. Passa, porque nós nos tornamos pessoas melhores. Tendemos a nos envolver menos em comportamentos destrutivos, pois estamos conscientes do sofrimento que isto custa para nós e para as pessoas à nossa volta. Abandonamos nosso egocentrismo, nos tornamos atentos às outras pessoas, e nos importamos com suas vidas. Éramos indiferentes, e começamos a nos importar. Éramos egoístas, e nos tornamos altruístas. Sentíamos raiva, mas passamos a perdoar. Nosso amor e tolerância também se estendem a nós mesmos. No Passo Oito, exploramos alguns aspectos relacionados às reparações a nós mesmos. Agora, é tempo de reconhecer que nós já as iniciamos e, talvez, tecer alguns planos para continuar, ou prosseguir adquirindo novos hábitos. Começamos fazendo reparações a nós mesmos, por causa da nossa Adicção a Amor e Sexo, quando paramos de usar Amor e Sexo e começamos a trabalhar os passos. E essas duas atitudes, por si sós, terão um papel importante em reparar os danos que ocasionamos em nosso espírito. Talvez precisemos de outras ações, para recuperar os problemas que causamos ao nosso corpo e mente. Existem várias maneiras de começarmos a cuidar de nossa saúde física, que vão desde dietas e exercícios, até tratamento médico. Seja qual for nossa escolha, ela deverá se adequar a nossas necessidades e desejos pessoais. Os danos que provocamos em nossa mente podem ser tratados, até certo ponto, buscando, no futuro, adquirir algum conhecimento. Voltar a estudar, ou apenas aprender algo novo, irá nos ajudar a compensar os anos de negligência mental.

- Quais os meus planos imediatos para fazer reparações a mim mesmo? Tenho metas mais abrangentes, que possam se encaixar nas reparações a mim mesmo? Quais? O que posso fazer para continuar?

## Princípios Espirituais

No Nono Passo, enfocaremos humildade, amor e perdão. A humildade que conquistamos neste passo é resultante de um olhar atento para os danos que causamos aos outros, e da aceitação da nossa responsabilidade por eles. Reconhecemos: “Sim, foi isso o que fiz. Sou responsável por todo o dano que causei e por consertá-lo”. Podemos ter tomado consciência disso quando uma pessoa nos disse, em lágrimas, o quanto a ferimos. Podemos ter sentido a mesma ferida que causamos a alguém, e ficado tão abalados por essa experiência, que percebemos profundamente o quanto magoamos os outros. Ou talvez fosse apenas o processo dos passos precedentes que, somado à experiência de fazer reparações, nos tenha levado a desenvolver mais humildade.

- Responsabilizei-me pelo dano que causei e pela reparação desse dano?

- Que experiências pessoais me ajudaram a enxergar mais claramente os prejuízos que causei? Como isso contribuiu para aumentar minha humildade?

Torna-se mais fácil praticar o princípio espiritual do amor, no Passo Nove, apesar de já o estarmos vivendo ao longo de nossa recuperação. A esta altura, eliminamos muitos dos sentimentos e pontos de vista destrutivos, abrindo espaço para o amor em nossas vidas. À medida que nos preenchemos com ele, sentimo-nos compelidos a compartilhá-lo, nutrindo nossos atuais relacionamentos, construindo novos e compartilhando abnegadamente nossa recuperação, nosso tempo, nossos recursos e, sobretudo, a nós mesmos, com os necessitados.

- Como estou me doando, ou sendo útil aos outros?

À medida que experimentamos ser perdoados, começamos a compreender o valor de estender isso aos outros, e ficamos motivados a praticar o princípio espiritual do perdão tanto quanto possível. Reconhecer que somos humanos nos dá a capacidade de perdoar os outros, e não julgar tanto quanto no passado. Conceder o benefício da dúvida torna-se uma segunda natureza para nós. Não suspeitamos mais de motivos vis e conspirações sorrateiras, em todas as situações que não controlamos totalmente. Sabemos que, normalmente, desejamos o bem; por isso, acreditamos que os outros também façam o mesmo. Quando alguém nos magoa, sabemos que guardar ressentimentos só irá roubar nossa paz e serenidade; então, tendemos a perdoar, o quanto antes.

- Que benefícios obtenho, praticando o princípio do perdão? Em quais situações me foi possível praticar esse princípio?
- De que eu me perdoei?

## Seguindo em Frente

Muitos de nós acham bom refletir sobre nossas reparações, depois de concluir cada uma delas. Alguns o fazem, escrevendo como se sentiram ao se retratar, e o que aprenderam com a experiência.

- Como me senti ao fazer essas reparações? O que aprendi com elas?

“Liberdade” é a palavra que descreve mais claramente a essência do Passo Nove. Parece sintetizar o alívio da culpa e vergonha, o enfraquecimento da obsessão conosco, o aumento da capacidade de apreciar o que se passa à nossa volta. E estamos menos centrados em nós mesmos, mais capazes de estar plenamente presentes em todos os nossos relacionamentos. Começamos a ficar numa sala cheia de pessoas, sem tentar controlar o ambiente e dominar toda a conversação. Pensamos sobre nosso passado, especificamente sobre nossa Adicção a Amor e Sexo, como uma fonte luminosa de experiências para partilhar com outras pessoas que tentamos ajudar em recuperação, em vez de um período obscuro que desejamos esquecer. Paramos de pensar sobre nossas vidas a partir do que não temos, e começamos a apreciar as dádivas que recebemos a cada dia. Sabemos que, para manter esse sentimento de liberdade, precisamos continuar aplicando o que aprendemos nos passos anteriores. O Passo Dez nos proporciona os meios para fazê-lo.

***“Continuamos fazendo o inventário pessoal e, quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente.” — Décimo Passo***

**A**través do trabalho dos primeiros nove passos, nossas vidas mudaram intensamente — muito

além do que esperávamos quando chegamos a DASA. Tornamo-nos mais honestos, humildes e interessados pelos outros, menos temerosos, egoístas e ressentidos. Mas nem mesmo tais mudanças profundas têm a garantia de ser permanentes. A doença da Adicção a Amor e Sexo sempre nos expõe ao risco de retornarmos ao que éramos. Recuperação tem um preço — requer nossa vigilância. Temos de dar continuidade a tudo o que já fizemos pela nossa recuperação. Precisamos continuar a ser honestos, a ter confiança e fé, a prestar atenção em nossas ações e reações e avaliar como estas ações estão trabalhando a nosso favor ou contra nós.

Observar o modo como nossas atitudes afetam os outros e, se os efeitos forem negativos ou prejudiciais, agir imediatamente, e nos responsabilizar pelo dano causado e sua reparação. Em resumo, temos de continuar a fazer o inventário pessoal e, prontamente, admitir nossos erros.

Como se pode ver, o Décimo Passo nos faz repetir muito do trabalho dos Passos Quatro ao Nove, mas em um formato mais curto. O formato sugerido neste guia abrange, de maneira geral, os elementos de um inventário pessoal. Alguns de nós podem descobrir a necessidade de adicionar perguntas àquelas que já estão neste guia, focalizando áreas específicas que afetem sua recuperação individual. No IP nº 9, *Viver o Programa*, podemos encontrar algumas outras áreas a serem trabalhadas. Nosso padrinho ou madrinha pode nos dar orientações específicas a esse respeito. Como foi dito antes, este guia pretende ser um ponto de partida, e não a palavra final sobre nenhum passo.

- Por que o Décimo Passo é necessário?
- Qual é o propósito de continuar a fazer um inventário pessoal?
- Como minha madrinha/padrinho pode me ajudar?

## Sentimento X Ação

Usamos o Passo Dez para criar e manter uma consciência permanente do que estamos sentindo, pensando e, mais importante, como estamos *agindo*. Antes de começar uma prática regular do inventário pessoal, é imperativo entender o que iremos fazer. Uma lista dos nossos sentimentos não nos fará muito bem, se deixarmos de ligá-los às ações que eles ocasionaram ou não. Podemos, freqüentemente, nos sentir muito mal, embora nos comportando muito bem, ou vice-versa.

Por exemplo, um membro de DASA chega a seu grupo de escolha. “Como você está?” — alguém pergunta. “Horrrível” — ele responde. É claro que esse membro está se referindo à maneira como se sente. Ele pode não estar se referindo às suas ações, porque seu comportamento está bom: vai à reunião, expressa honestamente como se sente, e se aproxima de outro companheiro que o ajudará.

Uma outra possibilidade é que podemos estar ocupados, cedendo a nossos impulsos e agindo movidos por defeitos de caráter. Superficialmente, podemos nos sentir muito bem. Geralmente, levamos um tempo para notar o vazio que esta maneira de viver provoca. Evitamos o esforço que nos ajudará a nos mantermos limpos. Estamos cedendo a nossos impulsos e seguindo o caminho mais fácil. E sabemos aonde ele nos levará! O Décimo Passo nos manterá, para não acabarmos em nenhum desses extremos. Não temos de nos punir por nos sentirmos mal. Em vez disso, podemos focalizar nossas ações positivas. Pode até mesmo acontecer que, mudando nosso foco, dessa maneira, acabemos nos sentindo melhor. A atenção ao que fazemos nos ajudará a notar padrões de destruição, antes que eles se enraizem, para não acabarmos nos sentindo bem, porém, deixando de fazer o que é bom para nós.

Nós, dependentes, também temos a tendência de julgar o que estamos sentindo, e queremos eliminar, imediatamente, qualquer sentimento ruim. Freqüentemente, não levamos em conta que, quando consideramos as circunstâncias, a maneira como estamos nos sentindo é perfeitamente compreensível.

Por exemplo, muitos de nós temos problemas com a raiva. Não gostamos de experimentá-la. Nós a julgamos, concluindo que não temos o direito de nos sentir dessa maneira. Então, fazemos o possível para suprimir nosso sentimento. Entretanto, podemos estar vivenciando uma situação que faria qualquer um ficar com raiva. Talvez tenhamos uma relação com alguém que, constantemente, deixa de nos tratar com respeito. Talvez tenhamos sido

passados para trás em diversas promoções, bem merecidas, no trabalho. Nossa resposta a estas situações é a raiva. Trataram-nos mal — é claro que estamos com raiva. Chega agora o momento em que nossa recuperação pode nos impulsionar para frente, para um maior auto-respeito, ou nossa doença pode nos sugar para dentro de uma neblina espessa de depressão e ressentimento.

Tudo isso tem a ver com nossa maneira de reagir à raiva. Se gritarmos, xingarmos e arremessarmos coisas, destruiremos qualquer possibilidade de fazer nossa relação ou situação profissional melhorar. Se não fizermos nada e enterrarmos nossos sentimentos de raiva, tornar-nos-emos deprimidos e ressentidos, e isso também não nos ajudará. Mas, se agirmos afirmativamente, as coisas podem melhorar. Pelo menos, saberemos quando é hora de desistir e fazê-lo sem arrependimentos.

Algumas vezes, a única coisa a fazer com nossos sentimentos é senti-los. Não precisamos reagir a eles. Por exemplo, se perdermos alguém, sentiremos dor. Nossa dor pode continuar por um longo tempo. Ela passará quando tivermos sofrido o suficiente. Não podemos nos dar ao luxo de deixar que ela nos afunde, a ponto de impedir que continuemos vivendo, mas é natural sermos afetados por ela. Podemos ficar facilmente perturbados ou ter dificuldades ao participar de atividades que deveriam ser agradáveis.

Temos de atingir um equilíbrio entre negar nossos sentimentos e deixá-los nos subjugar. Não queremos chegar a qualquer desses extremos. Isso parece um conceito simples — quase nem precisaríamos dizer — mas muitos de nossos membros partilham que são necessários anos de recuperação para se alcançar um equilíbrio na maior parte do tempo. Assim, o Décimo Passo nos concede a liberdade de entrar em contato com nossas emoções, ajudando-nos a ver a diferença entre sentir e agir.

- Há momentos, na minha vida, em que fico confuso com a diferença entre meus sentimentos e minhas ações? Desenvolva isso.

## Certo e Errado

O Décimo Passo nos diz que devemos admitir prontamente quando estamos errados. O passo pressupõe que sabemos quando estamos errados, mas o fato é que a maioria de nós não sabe — pelo menos, não imediatamente. É necessária uma prática consistente do inventário pessoal para que nos tornemos capazes de identificar nossos erros. Precisamos admitir que, no início da recuperação, nos desentendemos com o resto do mundo por algum tempo. Como diz o texto básico, nossa “capacidade de lidar com a vida foi reduzida ao nível animal”. Não sabíamos nos comunicar bem com os outros. Em recuperação, começamos a aprender, mas cometemos diversos erros. Muitos de nós atravessamos um período em que ficamos rígidos com relação aos novos valores que havíamos desenvolvido. Impusemos esta rigidez, não apenas a nós mesmos, mas a todos a nossa volta. Achávamos que estava dentro dos princípios e era correto confrontar aqueles cujo comportamento era “inaceitável”. Na verdade, inaceitável era o nosso comportamento! Éramos hipócritas e prepotentes. Estávamos errados.

Alguns de nós, após anos servindo como capacho para qualquer um, decidimos que nossa recuperação requeria que nos tornássemos mais afirmativos. Mas fomos longe demais. Exigíamos que todos nos tratassem muito bem o tempo todo. Ninguém podia ter um mau dia e deixar de retornar o nosso telefonema. Ninguém tinha o direito de estar emocionalmente indisponível para nós, em nenhum momento. Raivosamente, exigíamos um serviço perfeito em todas as situações. Não estávamos sendo afirmativos. Estávamos sendo imaturos e hostis. Estávamos errados. Podemos até acabar errando quando alguém nos magoa. Como? Digamos que nosso padrinho nos diga algo que nos magoe imensamente. Em vez de conversar com ele, falamos para dez ou doze dos nossos melhores amigos, nas três reuniões seguintes. Antes que a semana termine, metade da nossa comunidade local de DASA estará falando sobre a sujeira que o fulano contou para um de seus afilhados — isso se não distorcerem a história!

Então, a situação começou sem que estivéssemos errados, mas terminamos sendo responsáveis pelos danos causados à reputação do nosso padrinho no programa — o local de que ele precisa, tanto quanto nós, para cometer erros e se recuperar, de acordo com seu próprio ritmo.

- Houve momentos, em minha recuperação, em que estava errado e só me dei conta mais tarde? Quais?
- Como meus erros afetam minha própria vida? E a dos outros?

É muito difícil perceber quando estamos errados. Admitir nossos erros pode ser ainda mais desafiador. Como em nosso Nono Passo, temos de ser cuidadosos para não causar mais danos ao reconhecer nossas falhas. Por exemplo, alguns de nós percebemos que machucamos alguém próximo — talvez porque a pessoa parou de falar conosco —, mas não estamos totalmente certos do que falamos ou fizemos de errado. Em vez de dar um tempo para refletir, ou perguntar à pessoa, optamos por cobrir todas as possibilidades fazendo uma admissão genérica.

Abordamos a pessoa e dizemos: “Por favor, perdoe-me por qualquer coisa que eu tenha feito para te ofender ou machucar durante todo o tempo que nos conhecemos”. O Décimo Passo requer um tempo para reflexões pessoais em situações como esta. Provavelmente, se identificarmos quando a pessoa mudou de atitude em relação a nós e lembrarmos nosso comportamento imediatamente antes da mudança, saberemos o que fizemos de errado. Pode ser doloroso ou constrangedor pensar nisso e, com certeza, requer esforço, como todos os outros passos. Preguiça é um defeito de caráter como qualquer outro, não podemos permitir que nos domine. E, ainda, se estivermos muito confusos, se não pudermos detectar nada prejudicial dito ou feito por nós, não há nada de errado em dizer ao outro que percebemos que ele ou ela parece estar com raiva ou indisposto conosco, que nos importamos com nosso relacionamento e que gostaríamos de escutar o que a pessoa tem a dizer. A maioria de nós teme o que irá ouvir numa situação como esta, mas não podemos deixar o medo nos impedir de trabalhar o Décimo Passo. Existe outra maneira de tornar a admissão de nosso erro totalmente ineficaz: admitindo-o e, imediatamente, apontando o que a pessoa fez primeiro, levando-nos a agir daquela maneira. Por exemplo: suponhamos que um de nossos filhos tenha se comportado mal; então, gritamos e o xingamos. Se, ao reconhecermos nosso erro, dissermos à criança que sua atitude nos levou a agir daquela forma, apenas enviamos uma mensagem de justificativa, errando duplamente.

Diferentemente do que acontece entre os Passos Quatro e Nove, nos quais abordamos acontecimentos passados, o Passo Dez pretende nos manter atualizados. Não desejamos deixar que erros não resolvidos se acumulem. Devemos tentar nos manter, o melhor que pudermos, a par do que estamos fazendo. A maior parte de nosso trabalho consiste em fazer ajustes constantes em nossos pontos de vista. Se nos percebermos sendo negativos e reclamando o tempo todo, podemos passar algum tempo pensando nos motivos para sermos gratos. Precisamos prestar atenção à maneira como reagimos, quando fizemos algo errado. Nosso primeiro impulso foi dar uma desculpa? Alegamos ser vítimas de má influência alheia ou de nossa doença? Excluídas todas as desculpas, somos responsáveis pelo que fazemos. É bem possível que os defeitos de caráter tenham levado o melhor de nós, mas isto não é desculpa para nosso comportamento. Precisamos assumir a responsabilidade e continuar dispostos a deixar que nossas imperfeições sejam removidas.

- “Quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente” — o que isto significa para mim?
- Houve momentos, em minha recuperação, em que piorei a situação, falando precipitadamente ou culpando outra pessoa pelo meu comportamento? Quais foram?
- Como a pronta admissão de meus erros ajuda a modificar meu comportamento?

O Passo Dez ressalta a necessidade de continuarmos fazendo um inventário pessoal, e parece afirmar que, com isso, pretendemos apenas descobrir quando estamos errados. Mas como identificar os momentos em que falhamos, sem que, para comparar, haja outros em que estejamos certos? Identificar as situações em que agimos corretamente e formar valores pessoais são parte do inventário, tanto quanto identificar nossas falhas. A maioria de nós tem muita dificuldade com o conceito de estar certo. Pensamos nos momentos em que defendemos enfaticamente uma opinião, porque sabíamos estar com a razão. Contudo, à luz da recuperação, compreendemos que pisar nos outros numa discussão nos torna errados. Ou refletimos sobre nossos valores pessoais. Sabemos que estão certos para nós, mas, se insistirmos em que os outros os acatem, perdemos a razão e nos tornamos apenas “donos da verdade”. Mas de que forma podemos nos sentir confortáveis ao reconhecer que estamos certos?

Primeiro, trabalhando o Sexto e o Sétimo Passos, de modo que nossos defeitos de caráter não transformem nossas ações positivas em negativas. Depois, percebemos que, provavelmente, vai levar algum tempo, vai custar algumas tentativas e erros, antes de estarmos completamente confortáveis com nossas novas vidas em recuperação.

- Houve situações, em minha recuperação, nas quais me senti desconfortável por reconhecer algo que fiz certo? Descrever.

## Com que Frequência Deveríamos fazer o Inventário Pessoal?

O livro *It Works: How and Why* nos diz que, se nossa meta é manter diariamente a auto-percepção, é bom nos sentarmos ao fim de cada dia para “trabalhar” este passo. Necessitamos desse exercício diário, para tornar isso um hábito e internalizar os princípios espirituais desta atividade. À medida que ficarmos limpos e nossos dias de abstinência contínua se tornarem semanas, meses e anos, descobriremos que fazer um inventário pessoal tornou-se uma segunda natureza. Descobriremos que manter o caminho de nossa adequação espiritual acontece naturalmente, sem que tenhamos de pensar muito sobre isso. Perceberemos, imediatamente, quando estivermos indo numa direção que não desejamos, ou quando adotarmos um comportamento que certamente nos causará algum mal. Nós nos tornaremos capazes de corrigir isto. De qualquer modo, a frequência na formalização de nossos esforços num inventário pessoal pode depender da experiência com a recuperação. No princípio, alguns de nós nos sentávamos pela manhã ou no fim do dia, ou talvez nas duas ocasiões, e dávamos uma passada no IP nº 9 — *Viver o Programa*, ou coisa semelhante; e, assim, “mediamos nossa temperatura espiritual”. O fato é que desejamos fazer isto até que se tornasse um hábito, até que fosse uma segunda natureza monitorar continuamente nossa recuperação e estado espiritual, perceber imediatamente quando estávamos nos desviando do caminho certo, e modificar a atitude.

- Por que é importante continuar a fazer o inventário pessoal, até que se torne uma segunda natureza?

## O Inventário Pessoal

As próximas perguntas se referem às áreas gerais que desejamos abordar num inventário pessoal. Pode haver momentos em que nosso padrinho ou madrinha queira que façamos um inventário de uma área específica de nossas vidas, como os relacionamentos românticos ou padrões no trabalho. Ou sugerir questões específicas a serem acrescentadas. Devemos sempre consultar nosso padrinho ou madrinha em qualquer trabalho de passos que estejamos fazendo.

- Reafirmei, hoje, minha fé num Deus amoroso e cuidadoso?
- Procurei, hoje, a orientação de meu Poder Superior? Como?
- O que fiz para servir a Deus e às pessoas a minha volta?
- Deus me deu, hoje, alguma coisa pela qual devo ser grato?
- Acredito que meu Poder Superior pode me mostrar como viver e como me harmonizar com a sua vontade?
- Percebo alguns “velhos padrões” em minha vida de hoje? Quais?
- Fui ressentido, egoísta, desonesto ou medroso?
- Eu contribuí de alguma forma para sofrer decepções?
- Fui amoroso e gentil com todos?
- Tenho me preocupado com o ontem ou o amanhã?
- Permiti-me ficar obcecado por algo?
- Tenho me permitido ficar com muita fome, raiva, solidão ou cansaço?
- Estou me levando muito a sério em alguma área da minha vida?
- Sofro de algum problema físico, mental ou espiritual?

- Evitei conversar sobre algo que deveria com meu padrinho ou madrinha?
- Tive algum sentimento radical, hoje? Qual foi e por quê?
- Quais são as áreas problemáticas em minha vida, hoje?
- Quais os defeitos que influíram na minha vida, hoje? Como?
- Tive medo, hoje?
- O que fiz, hoje, que gostaria de não ter feito?
- O que não fiz, hoje, que gostaria de ter feito?
- Desejo mudar?
- Houve conflito em algum dos meus relacionamentos, hoje? Qual?
- Estou mantendo minha integridade pessoal em meus relacionamentos?
- Prejudiquei a mim mesmo ou a alguém, direta ou indiretamente, hoje? Como?
- Devo desculpas ou reparações?
- Onde estive errado? Se pudesse fazer de novo, o que faria diferente? Como fazer melhor, da próxima vez?
- Fiquei limpo, hoje?
- Fui bom para mim, hoje?
- Quais os sentimentos que tive, hoje? Como os usei para escolher atitudes centradas nos princípios?
- O que fiz para servir aos outros, hoje?
- O que fiz, hoje, que traz um sentimento positivo?
- Dei-me algum motivo de satisfação, hoje?
- O que fiz, hoje, que tenho certeza de querer repetir?
- Fui a uma reunião ou falei com outro adicto em recuperação, hoje?
- O que tenho para agradecer, hoje?

## Princípios Espirituais

No Décimo Passo, focalizaremos autodisciplina, honestidade e integridade. Autodisciplina é essencial para nossa recuperação. Quando estávamos usando, éramos auto-centrados e auto-obcecados. Sempre procurávamos a saída mais fácil, cedendo a nossos impulsos, ignorando qualquer oportunidade de crescimento pessoal. Se houvesse algo em nossas vidas que exigisse um compromisso regular, é provável que só prosseguíssemos se não fosse muito difícil, se não atrapalhasse nossa auto-indulgência ou se tivéssemos vontade.

A autodisciplina da recuperação nos pede certas atitudes, querendo ou não. Precisamos ir a reuniões, mesmo se estivermos cansados, ocupados no trabalho, nos divertindo ou desesperados; precisamos ir regularmente, mesmo quando — especialmente quando — estivermos nos sentindo hostis às necessidades de nossa recuperação. Vamos a reuniões, telefonamos para nosso padrinho ou madrinha, trabalhamos com os outros, porque optamos pela recuperação em DASA, e essas são as ações que ajudarão a assegurá-la. Algumas vezes, fazemos essas atividades com entusiasmo. Outras, precisamos de toda a nossa boa vontade para lhes dar continuidade. E, às vezes, elas se tornam tão entranhadas em nosso cotidiano que quase não percebemos que as estamos realizando.

- Por que o princípio da autodisciplina é necessário neste passo?
- Como a prática do princípio da autodisciplina, neste passo, afeta toda a minha recuperação?

O princípio da honestidade se origina no Passo Um e vai frutificar no Passo Dez. Estamos, geralmente, no mínimo surpresos com a amplitude e profundidade de nossa honestidade, neste ponto da recuperação. Enquanto, antes, só tardiamente podíamos ter uma visão honesta, só percebíamos nossas verdadeiras motivações muito depois que a situação havia passado, hoje somos capazes de ser honestos a nosso respeito, enquanto a situação está ocorrendo.

- Como o fato de estar consciente de meus erros (honestidade comigo) ajuda a mudar meu comportamento?

O princípio da integridade pode ser muito complexo, mas é a integridade, acima de tudo, que comanda nossa capacidade de praticar os princípios. De fato, ela consiste em saber quais princípios, e em que medida, precisamos praticar numa dada situação. Por exemplo: estamos do lado de fora de uma reunião, certa noite, e começamos a participar de um grupo que está fofocando sobre alguém do programa. Vamos supor que se discuta um caso que a mulher do nosso melhor amigo vem tendo, e sabemos que é verdade porque nosso melhor amigo nos contou ontem. Saber o que fazer nesta situação exige cada gota de integridade que possuímos. De que princípios espirituais necessitamos nessa situação? Honestidade? Tolerância? Respeito? Contenção? Provavelmente, nosso primeiro impulso seria correr e condenar a fofoca, pois sabemos como nosso amigo se sentiria ferido ao descobrir que seus assuntos particulares estavam sendo discutidos publicamente. Mas, com esta atitude, poderíamos confirmar a veracidade da fofoca, e feri-lo ainda mais, ou ser prepotentes e humilhar as pessoas envolvidas. Na maioria das vezes, não é necessário provar nossa integridade, enfrentando uma situação que não aprovamos. Há algumas alternativas que poderíamos utilizar nessa situação: mudar de assunto ou dar uma desculpa e nos retirar. Qualquer uma dessas escolhas transmitirá uma mensagem sutil dos nossos sentimentos e, ao mesmo tempo, nos permitirá ser coerentes com nossos princípios, poupando nosso companheiro tanto quanto possível.

- Que situações, em minha recuperação, me exigiram praticar o princípio da integridade? Como reagi? Quando me senti bem com minha reação e quando não?

## Seguindo em Frente

Uma das maravilhas do Décimo Passo é que, quanto mais o trabalharmos, menos precisaremos da segunda parte dele. Em outras palavras, não incorreremos no erro com tanta frequência. Quando iniciamos a recuperação, muitos de nós nunca tinham sido capazes de manter qualquer tipo de relação por um período longo. Certamente, nenhuma em que resolvêssemos nossos conflitos de maneira mutuamente respeitável e saudável. Alguns de nós brigavam violentamente com as pessoas e, depois, nunca mais falavam dos problemas que haviam causado a discussão. Outros foram ao extremo oposto: nunca discordavam das pessoas com quem estivessem envolvidos, quer fossem amigos bem próximas, ou parentes. Parecia mais fácil manter distância do que correr o risco de criar um conflito com o qual precisássemos vir a lidar. Finalmente, alguns de nós, simplesmente, abandonavam qualquer relacionamento no qual surgissem conflitos. Independentemente do quanto magoássemos outra pessoa, isso parecia mais fácil do que encarar um problema e construir uma relação mais consistente. O Décimo Passo torna possível para nós ter relacionamentos duradouros — e precisamos ter relacionamentos duradouros, especialmente em DASA. Acima de tudo, dependemos uns dos outros. Muitos de nós sentem-se profundamente ligados às pessoas que chegaram em DASA conosco, e continuaram. Prestamos serviço juntos, dividimos apartamento, casamos com companheiros e, às vezes, nos divorciamos deles. Celebramos marcos nas vidas de cada um: aniversários, formaturas, compras de casa, promoções e aniversários de recuperação. Lamentamos perdas, juntos, e confortamos uns aos outros nos momentos de dor. Nossas vidas estão em contato, e formamos uma história compartilhada. Somos uma comunidade.

Ao mesmo tempo que aprendemos a admitir quando estávamos errados, vimos surgir uma liberdade diferente de qualquer experiência anterior. Admitir nossos erros torna-se tão natural para nós que nos surpreendemos que algum dia isso tenha nos apavorado tanto. Talvez por termos nos sentido inferiores durante tanto tempo, a admissão de um erro nos fizesse sentir como se estivéssemos revelando nosso segredo mais profundo: nossa inferioridade. Mas, ao

trabalharmos os passos e percebermos que de forma alguma éramos inferiores, que tínhamos valor como qualquer um, passou a não ser mais tão avassalador admitir nossas falhas. Começamos a nos sentir inteiros.

- Como o Décimo Passo me ajuda a viver no presente?
- O que estou fazendo de diferente como resultado do trabalho do Décimo Passo?

Trabalhar o Décimo Passo torna possível alcançar mais equilíbrio e harmonia em nossas vidas. Descobrimos que estamos felizes e serenos com muito mais frequência. Sentir-se mal torna-se tão raro que, quando isso acontece, é um sinal de que alguma coisa está errada. Podemos identificar prontamente a causa de nosso desconforto, escrevendo um inventário pessoal.

A liberdade pessoal, que vem sendo construída desde que começamos a trabalhar os passos, aumenta nossas escolhas e opções. Temos liberdade total para criar qualquer tipo de vida que desejarmos. Começamos a procurar sentido e propósito em viver. Perguntamo-nos se o estilo de vida que escolhemos ajuda o adicto que ainda sofre ou, de alguma maneira, faz do mundo um lugar melhor. O que estamos procurando encontraremos no Décimo Primeiro Passo.

***“Procuramos, através de prece e meditação, melhorar nosso contato consciente com Deus, da maneira como nós O compreendíamos, rogando apenas o conhecimento da Sua vontade em relação a nós, e o poder de realizar esta vontade.” — Décimo Primeiro Passo***

## O

Passo Onze diz que nos prontificamos a ter um contato consciente com o Deus de nossa compreensão e que nossa tarefa agora é melhorar este contato. Começamos a desenvolver nosso conhecimento consciente do Poder Superior no Passo Dois, aprendemos a confiar na orientação deste Poder no Passo Três e a contar com este Poder, muitas vezes, e por diversas razões, no processo de trabalhar os passos. Cada vez que rogamos ajuda ao nosso Poder Superior, melhoramos nosso relacionamento com ele. O Passo Onze reconhece que estender a mão ao Deus de nossa compreensão, o que chamamos, simplesmente, de oração, é uma das mais efetivas maneiras de construir um relacionamento com Deus. Outro modo sugerido neste passo é a meditação. Precisaremos explorar nossos próprios conceitos de oração e meditação, para nos certificar que reflitam nosso caminho espiritual.

### **Nosso Próprio Caminho Espiritual**

O Décimo Primeiro Passo nos dá a oportunidade de encontrar nosso próprio caminho espiritual, ou de aperfeiçoá-lo, caso já tenhamos algum. Os passos nos levam à descoberta ou ao aprimoramento de nosso caminho, e o modo como o percorreremos dependerá consideravelmente da cultura em que vivemos, de experiências anteriores com a espiritualidade e daquilo que melhor se adapta a nossa natureza pessoal. Nossa espiritualidade vem sendo desenvolvida desde o primeiro dia em que chegamos a DASA. Assim como ela, também estamos constantemente mudando. Novo território, novas pessoas e novas situações têm sua influência sobre nós, e nossa espiritualidade precisa acompanhar este fato. Explorar nossa espiritualidade no Décimo Primeiro Passo é uma experiência maravilhosa e iluminadora. Estaremos expostos a muitas idéias novas e descobriremos que muitas delas vêm diretamente de nosso próprio conhecimento de questões espirituais. Por termos desenvolvido um padrão de referência para a espiritualidade, nos dez passos anteriores, descobrimos que nossa percepção tem crescido, juntamente com a capacidade de compreender novas informações sobre nós mesmos e nosso mundo. Através de uma busca espiritual amplamente aberta, aprenderemos e descobriremos verdades pessoais tanto em nossos esforços concentrados para compreender mais, quanto nos menores detalhes de nossas vidas. Muitos de nós achamos que, quando chegamos a DASA, realmente precisávamos “mudar de Deus”. Alguns de nós acreditavam em alguma coisa à qual, vagamente, nos referíamos como “Deus”, mas, realmente, não compreendíamos nada a respeito, exceto que Ele parecia ser punitivo. Provavelmente, fizemos algum trabalho nos Passos Dois e Três, visando descobrir nossas idéias adoecidas sobre o Poder Superior e, depois, tentamos formar algumas concepções novas, que o revelariam amoroso e cuidadoso. Para muitos de nós, simplesmente acreditar que tínhamos um Poder Superior que cuidasse de nós como indivíduos era o suficiente para nos conduzir através dos passos seguintes. Não sentíamos qualquer necessidade de desenvolver nosso entendimento além disso.

Nossas idéias, entretanto, foram se aprimorando, mesmo sem um esforço consciente. Toda experiência específica de trabalhar os passos nos dá noções da natureza do nosso Poder Superior. Percebemos algumas verdades sobre nosso Poder Superior, mais do que as compreendemos intelectualmente. No momento em que nos sentamos com nosso

padrinho ou madrinha para partilhar o Quinto Passo, muitos de nós fomos subitamente tomados pela tranquilidade e segurança de confiar neles, no processo, e seguir adiante.

Neste momento, sentimos a presença do nosso Poder Superior. Juntamente com o trabalho do Oitavo e Nono Passos, isto fez surgir em muitos de nós uma consciência crescente do que esse Poder deseja para nós.

- Que experiências com os passos anteriores, ou com outras áreas da vida, me deram alguma noção de como é meu Poder Superior? O que compreendi sobre meu Poder Superior, a partir dessas experiências?
- Que qualidades tem meu Poder Superior? Posso utilizá-las em meu benefício? Posso experimentar esse poder transformador em minha vida?
- Como minha compreensão do Poder Superior mudou desde que cheguei em DASA?

Esses sinais sobre a natureza de nosso Poder Superior talvez sejam o fator fundamental na determinação de nosso caminho espiritual. Muitos de nós descobrimos que o caminho espiritual da nossa infância não está ligado às verdades que encontramos dentro dos passos. Por exemplo, se sentimos que Deus é amplo e aberto, e a noção de espiritualidade à qual fomos expostos anteriormente sugeria que Ele era limitado e limitador, provavelmente não iremos retornar ao caminho do passado. Se sentimos que nosso Poder Superior cuida de cada um de nós de uma maneira muito pessoal e individual, um sistema de crenças que apresente uma força distante, desconhecida e estranha pode não funcionar para nós.

Enquanto alguns precisam tomar um novo caminho, outros têm achado que só o oposto é verdadeiro: o que estamos descobrindo nos passos pode ser explorado em maior profundidade através do caminho espiritual de nossa infância. É possível que, através da prática dos passos, tenhamos curado ressentimentos que tivéssemos contra instituições religiosas e, conseqüentemente, sejamos capazes de voltar àqueles lugares com a mente aberta. Para outros, a religião na infância era pouco mais do que um local para freqüentar, uma comunidade com a qual tínhamos uma ligação sentimental. Em recuperação, começamos a enxergar de que forma podemos usar nossa religião como um caminho espiritual pessoal.

Isso nos leva a enfatizar que nunca deveríamos confundir religião com espiritualidade. Em DASA, elas não são idênticas. DASA não é uma religião. Oferece um conjunto de princípios espirituais e um conceito ao qual se refere como “Deus”, “Poder Superior” ou “Poder maior do que nós mesmos”. Esse conceito é usado pelos membros como caminho de libertação da Adicção a Amor e Sexo ativa. Os princípios espirituais e a concepção de Poder Superior podem se harmonizar com o caminho espiritual pessoal que o membro segue fora de DASA, ou podem constituir um caminho espiritual por si mesmos. Isto depende de cada um.

Alguns de nós chegamos a este ponto, simplesmente, sem saber. As instituições com que nos envolvemos no passado não nos deram respostas, mas não conseguimos pensar em nada melhor. Para quem está nesta situação, esse é o ponto em que embarcamos numa das mais importantes jornadas da sua vida: a busca de um caminho para compreender o Poder Superior. Nesse processo, provavelmente, visitaremos qualquer lugar que tenha a ver com a espiritualidade, disponível em nossa comunidade. Também poderemos ler uma boa quantidade de livros relacionados com a espiritualidade e o crescimento pessoal, bem como conversar com um grande número de pessoas. Podemos nos comprometer por um tempo com algumas práticas antes de estabelecer uma permanente, ou nunca estabelecê-la. O livro *It Works: How and Why* menciona que muitos de nossos membros adotam uma “abordagem diversificada” da espiritualidade. Se isso se aplica a nós, é importante saber que fazê-lo também é bom e atende às necessidades espirituais da recuperação.

- Tenho um caminho espiritual específico?
- Quais são as diferenças entre religião e espiritualidade?
- O que tenho feito para explorar minha própria espiritualidade?

À medida que trabalhamos nosso caminho espiritual, podemos experimentar e abandonar várias práticas. Alguns de nós se incomodam com o que parece ser uma propensão inerente aos passos e tradições de DASA de atribuir a Deus o gênero masculino. Alguns talvez se ressintam ainda mais por encontrarem pouco apoio às suas escolhas e

explorações espirituais, dentro da comunidade local de DASA. É importante para nós entender que a linguagem da literatura de recuperação da irmandade não se propõe a determinar a espiritualidade de um membro. É importante também compreender que, como dependentes, temos defeitos de caráter, e que, às vezes, alguns dos nossos companheiros agirão motivados por eles, ao ridicularizar a opção espiritual de alguém. Eles podem até citar nossa literatura de recuperação para “reforçar” o deboche. Enfatizamos que a irmandade de DASA, em si, não tem nenhum caminho espiritual “oficial” ou “aprovado”, e que qualquer membro que disser o contrário estará, simplesmente, errado. Mencionamos isto porque consideramos muito importante para todos os nossos membros saber o que é verdade ou não a respeito de DASA, quando trabalhamos o Décimo Primeiro Passo. Pode ser um momento perigoso. Se companheiros que seguem um determinado caminho espiritual não se sentem bem-vindos na irmandade por causa disso, sua recuperação pode estar em risco. Precisamos saber que podemos exercer nossa espiritualidade como quisermos, sem que isto ameace nossa participação em DASA. Do mesmo modo, temos o dever de encorajar as buscas espirituais dos outros membros.

- Tenho encontrado qualquer preconceito em DASA, ao explorar minha espiritualidade? Como me senti por isso? O que tenho feito para manter minhas crenças?

É essencial que não deixemos nosso caminho espiritual nos distanciar da irmandade. Nosso Texto Básico nos lembra que “é fácil flutuarmos porta a fora em uma nuvem de fervor religioso e esquecermos que somos dependentes com uma doença incurável”. É importante lembrar que precisamos de DASA para lidar com nossa Adicção a Amor e Sexo. Qualquer outro complemento em nossas vidas pode melhorar sua qualidade, mas nada pode tomar o lugar da recuperação de DASA. Enquanto continuarmos praticando o básico da recuperação — por exemplo, ir regularmente às reuniões, ficar em contato com nosso padrinho ou madrinha e ajudar os recém-chegados —, não correremos o risco de nos afastar.

- Independentemente do caminho espiritual que estou seguindo, venho mantendo meu envolvimento com DASA?
- Como meu envolvimento com DASA complementa minha jornada espiritual?
- Como meu caminho espiritual contribui para minha recuperação?

## Prece e Meditação

Os membros de DASA, freqüentemente, descrevem a prece como falar com Deus, e a meditação como ouvi-Lo. Esta descrição tem sido parte da sabedoria coletiva de DASA por muito tempo, por captar tão bem os diferentes significados de prece e meditação. Estamos construindo um relacionamento com nosso Poder Superior e precisamos ter um diálogo com ele, não meramente um monólogo. Prece é falar com nosso Poder Superior, mesmo que nem sempre com palavras. No Segundo Passo, trabalhamos para desenvolver uma forma de oração que melhor corresponda a nós. Podemos achar, agora, que aprimoramos nossa maneira de rezar para ajustá-la ao nosso caminho espiritual. Uma das alternativas de oração, que praticamente todo membro adota, é a que abre e encerra a maioria das reuniões de DASA. Na verdade, cada um de nós escolhe, individualmente, a maneira como reza. Com que freqüência devemos rezar? Muitos de nós separam um horário específico para isto — geralmente, no início do dia. Estas preces usualmente incluem pedir a nosso Poder Superior mais um dia limpo, ou o conhecimento da Sua vontade para nós, como veremos adiante, mais amplamente, neste capítulo. Quando nos comunicamos com nosso Poder Superior ao final do dia, usualmente é para expressar gratidão. Alguns tentam entremear momentos de prece durante o dia. Rezar regularmente é uma ótima prática. Ajuda-nos a formar um hábito de comunicação com nosso Poder Superior, que pode salvar nossa recuperação algum dia.

- Como rezo?
- Como me sinto rezando?
- Quando normalmente rezo? Quando estou sofrendo? Quando eu quero alguma coisa? Regularmente?

- Como o fato de rezar espontaneamente durante o dia me ajuda?
- Como a oração me ajuda a colocar as coisas em perspectiva?

Se esta é nossa primeira experiência com o Décimo Primeiro Passo, podemos nos surpreender ao perceber que já meditávamos, e que o fazíamos regularmente. Cada vez que estamos juntos em uma reunião e observamos um momento de silêncio, estamos meditando. É a partir daí que vamos construindo um modelo de meditação regular. Existem muitas maneiras diferentes de meditar, mas, usualmente, a meta é acalmar a mente de modo que possamos alcançar a compreensão e o conhecimento de nosso Poder Superior. Tentamos minimizar distrações, para nos concentrarmos no conhecimento que nasce da nossa própria conexão espiritual. Tentamos estar abertos para receber esse conhecimento. É essencial compreender que tal conhecimento não é necessariamente, nem mesmo comumente, imediato. Ele se constrói dentro de nós, gradualmente, com o exercício regular da prece e da meditação. Chega-nos como uma tranqüila segurança no que diz respeito às nossas decisões, e uma diminuição do caos que usualmente acompanhava todos os nossos pensamentos.

- Como medito?
- Quando medito?
- Como me sinto meditando?
- Caso medite consistentemente há algum tempo, que mudanças vejo em mim ou na minha vida, como resultado da meditação?

## Contato Consciente

Para alguns de nós, “contato consciente” soa como algo muito misterioso, implicando algum tipo de união cósmica com Deus. Mas, realmente, é algo muito simples. Significa apenas termos uma percepção de nosso elo com o Poder Superior. Notamos a presença deste Poder e vemos alguns dos meios pelos quais ele atua em nossa vida. Existem também muitas formas de nossos membros experimentarem a presença de um Deus amoroso: a vivência de algo na natureza, assim como uma floresta ou um oceano; o amor incondicional de nosso padrinho ou madrinha, ou de outros membros de DASA; o sentimento de ter apoio em momentos difíceis; o sentimento de paz e conforto; alguma coincidência que, posteriormente, percebemos ter trazido coisas boas; o simples fato de estarmos em recuperação; nossa capacidade de ouvir os outros numa reunião; e outras incontáveis manifestações. O que consideramos aqui e estamos dispostos a reconhecer é que nosso Poder Superior é atuante em nossas vidas.

- Em que circunstâncias percebo a presença do Poder Superior? O que sinto?
- O que estou fazendo para melhorar meu contato consciente com o Deus da minha compreensão?

## Vontade de Deus

O conhecimento que vem sendo construído, enquanto rezamos e meditamos, é a essência da vontade de Deus para nós. O propósito de rezar e meditar é buscar o conhecimento da vontade do Poder Superior para nós e, naturalmente, o poder de realizá-la. Mas a primeira coisa a fazer é identificar o propósito de Deus em relação à nossa vida. Precisamos ter a mente muito aberta para começar a compreender a vontade de Deus para nós. Muitos acham que é mais fácil identificar o que *não* é a vontade de Deus, do que identificar essa vontade. Isso é absolutamente claro. De fato, é um grande ponto de partida que pode nos conduzir a um conhecimento mais específico do que Ele deseja. Em primeiro lugar, obviamente, recair *não* é a vontade de Deus para nós. Podemos estender esse simples fato para concluir que agir de algum modo que pode nos levar a recair também *não* é a vontade de Deus para nós. Não precisamos nos tornar analíticos demais a este respeito nem começar a questionar se nossas rotinas diárias poderiam nos levar a uma recaída. Isso, realmente, é muito mais fácil do que parece. Basta usarmos todo o conhecimento sobre

nós mesmos e nossos padrões, conquistado com o trabalho dos Passos Quatro a Nove, e darmos o melhor para evitar comportamentos destrutivos. Descobriremos que não podemos nos dar ao luxo de agir conscientemente fora do propósito. Não devemos lidar com uma situação, pensando: “Eu serei manipulador apenas esta única vez e, depois, escreverei sobre isso, trabalharei com meu padrinho ou madrinha e farei reparações.” Se usarmos desses expedientes, não apenas estaremos num terreno perigosíssimo, como ainda tomando a decisão consciente e deliberada de ir contra a vontade de Deus. Muitas vezes, seremos motivados, inconscientemente, por nossos defeitos. O verdadeiro motivo para preocupação, nesse caso, é nossa consciência e disposição de sermos deliberadamente destrutivos. No Terceiro Passo, exploramos a linha tênue que divide a humilde e honesta busca de nossas metas, da sutil manipulação para forçar resultados. Agora, com a experiência obtida através dos passos, temos mais recursos para identificar essa fronteira e fazer a escolha certa. Conforme vamos ao encontro daquilo que queremos, precisamos medir constantemente a distância que estamos mantendo dessa linha. Por exemplo, podemos decidir que queremos ter um relacionamento romântico. Não há nada de errado com isso, desde que estejamos espiritualmente motivados e não percamos de vista a linha entre a vontade de Deus e a nossa própria. Se mentimos para parecer mais atraentes ou nos tornamos camaleões, estamos agindo de forma voluntariosa. Se expressamos honestamente quem somos, estaremos, provavelmente, mais próximos da vontade de Deus. Se, em um relacionamento, tentamos transformar nosso possível parceiro em algo que ele não é, estaremos agindo por capricho. Se, por outro lado, já determinamos o que queremos de um parceiro e a pessoa que conhecemos parece ter o perfil que desejamos, sem nossa intervenção, estamos provavelmente vivendo a vontade de Deus. *É assim* que sabemos se um relacionamento é a vontade de Deus para nós, ou não. Outro exemplo: queremos uma educação universitária. Estamos dispostos a “colar” numa prova para conseguir isso? Agindo dessa forma, transformaríamos uma meta preciosa numa ação de vontade caprichosa. Não agir voluntariosamente é a razão primordial pela qual rogamos o conhecimento da vontade de Deus para nós e o poder de realizar essa vontade.

- Que situações posso identificar em minha vida, nas quais agi por capricho? Quais foram os resultados?
- Que situações posso identificar em minha vida, nas quais tentei harmonizar minha vontade com a vontade de Deus? Quais foram os resultados?

Como diz o livro *It Works: How and Why*: “A vontade de Deus para nós é a habilidade de viver com dignidade, de amar aos outros e a nós mesmos, de rir e encontrar uma imensa alegria e beleza à nossa volta. Nossos mais sinceros desejos e sonhos para nossas vidas estão se tornando realidade. Estes presentes incalculáveis não estão mais fora de nosso alcance. Eles são, de fato, a pura essência da vontade de Deus para nós.” Nossa visão pessoal dessa vontade é revelada ao nos imaginarmos vivendo, consistentemente, com propósito e dignidade. Por exemplo: uma boa expressão de propósito é ajudar outros dependentes a ficarem limpos e encontrarem recuperação. Os caminhos individuais que percorremos para fazer isso — apadrinhar, partilhar com recém-chegados em reuniões, levar a mensagem para dentro de instituições, trabalhar com profissionais para desenvolver programas que trarão dependentes para DASA — são escolhas nossas.

- Quais são os exemplos que posso citar, de como eu vivo com propósito e dignidade?
- Qual é a minha visão da vontade de Deus para mim?

## O Poder de Realizar essa Vontade

Além de orar pelo conhecimento da vontade de Deus com relação a nós, pedimos o poder para realizar essa vontade. Nesse contexto, poder não se refere apenas à força. Existem muitas e diferentes qualidades necessárias para realizar a vontade de nosso Poder Superior: humildade, senso de compaixão, honestidade, integridade, capacidade de perseverar e paciência para esperar os resultados por um longo período. Um forte senso de justiça e uma capacidade para ser afirmativo podem ser necessários. Em certas situações, o ímpeto é importante e, em outras, cautela e firmeza são qualidades de que freqüentemente lançamos mão. Algumas vezes, o senso de humor é a melhor forma de promover a vontade de Deus.

Muito provavelmente, precisaremos de todas essas características, em vários momentos de nossas vidas. Quando rezamos pelo poder de realizar a vontade de Deus, talvez não saibamos exatamente as qualidades de que precisamos. No entanto, temos de acreditar que aquelas de que precisamos serão supridas. Pode ser tentador exigir que nosso Poder Superior nos dê aquilo que pensamos necessitar, mas, de um modo geral, não podemos ver o “quadro todo”, nem prever os efeitos, a longo prazo, de algo que parece muito razoável no momento.

- Por que rezamos pelo conhecimento da vontade de Deus para nós, e o poder de realizá-la?
- Como a humildade se aplica a isso?

## Princípios Espirituais

No Décimo Primeiro Passo, iremos nos concentrar no comprometimento, na humildade, na coragem e na fé. Precisamos nos comprometer com a prática da meditação e oração. Muitos de nós perceberam que nossas primeiras experiências nesse campo nos fizeram sentir um pouco bobos. Olhamos ao redor da sala para ver se havia alguém nos observando e, de qualquer modo, questionamos o que deveríamos estar sentindo. À medida que continuamos com nosso compromisso, esta sensação passou, bem como o conseqüente sentimento de frustração, quando os resultados não foram aqueles que esperamos. O desânimo, que indica que aquilo que fazemos se tornou rotina, também passou. A questão é que precisamos continuar, seja qual for a maneira como nos sentimos a respeito. Vale a pena esperar, a longo prazo, pelos resultados de paz de espírito e de um relacionamento mais profundo com nosso Poder Superior.

- Como eu demonstro meu compromisso com minha recuperação ao trabalhar o Décimo Primeiro Passo?
- Orei ou meditei hoje?

Freqüentemente, ouvimos: “Cuidado com o que se pede ao orar!”. Isso exprime o tipo de humildade necessária para praticar este passo. Precisamos simplesmente reconhecer que não sabemos sempre o que é melhor para nós — ou para qualquer um. É por isso que pedimos para conhecer a vontade *de Deus*.

- Alguma vez orei para obter uma coisa específica e, depois, desejei não a ter mais? Desenvolva.

Não há nada que exija tanta coragem quanto tentar viver de acordo com a vontade do Poder Superior, quando há constante pressão para não fazê-lo. Nem todas as pessoas com as quais convivemos irão apreciar o fato de termos escolhido viver de uma maneira espiritual. Podemos ter familiares que se acostumaram conosco vivendo de acordo com a vontade *deles* e querem que isso continue. Nosso crescimento os ameaça.

Digamos que nossos amigos estejam fofocando. Os esforços para viver o programa nos causam algum desconforto ao participar da fofoca, ainda que não queiramos ser donos da verdade nem fazer pregações. Precisamos de coragem, simplesmente, para evitar participar de situações desse tipo. Podemos perder alguns amigos, à medida que crescermos espiritualmente.

Quase todos nós encaramos alguma situação na vida, na qual ou somos chamados a participar de algo moralmente repreensível, ou apenas ficamos quietos e permitimos que aconteça. Protestar veementemente pode ser a atitude verdadeiramente corajosa, mas causar duras conseqüências para nós. Nessa hora, o que fazemos é decisivo e pode muito bem afetar nossas escolhas, pelo resto da vida.

- Tenho me deparado com alguma situação que me exigiu defender minhas crenças com algum custo pessoal? Como eu agi? Quais foram os resultados?

O princípio da fé nos ajudará a praticar o princípio da coragem e a viver nossas vidas com integridade. Não precisamos ficar com tanto medo de perder amigos, ter mudanças nos relacionamentos ou, ainda, ver nossas vidas profundamente afetadas, porque sabemos que estamos sendo cuidados. Acreditamos que, se tivermos que deixar velhos amigos, porque têm atitudes nocivas para nosso desenvolvimento espiritual, formaremos novos relacionamentos com pessoas cujos valores partilhemos. Basicamente, precisamos acreditar que nos será dado o poder de realizar a vontade do nosso Poder Superior.

- Até agora me foi dado aquilo de que preciso? O que foi que recebi?

## Seguindo em Frente

Nossas práticas neste passo se revelam em cada área de nossas vidas. Com o exercício regular da meditação, passamos a ouvir mais atentamente o que os outros dizem nas reuniões. A experiência de acalmar nossa mente nos torna capazes de fazer isso em muitos lugares. Já não ficamos mais consumidos por planejar o que dizer quando chegar a nossa vez, a ponto de nem ouvir os outros. Começamos a nos sentir satisfeitos com nossas vidas. Não experimentamos mais aquela urgência de controlar. Estamos focados num propósito maior do que nós mesmos. Nosso arrependimento começa a desaparecer. Nossa Adicção a Amor e Sexo ativa não parece mais uma tragédia e um desperdício, à medida que descobrimos como usar essa experiência para um propósito maior: levar a mensagem ao adicto que ainda sofre. No Passo Doze, exploraremos algumas maneiras de fazer isso e veremos como a prática dos princípios da recuperação é essencial para esse esforço.

***“Tendo experimentado um despertar espiritual, como resultado destes passos, procuramos levar esta mensagem a outros dependentes, e praticar estes princípios em todas as nossas atividades.” — Décimo Segundo Passo***

**S**e chegamos até este ponto, já tivemos um despertar espiritual. Embora a natureza de nosso despertar seja tão individual e pessoal quanto nosso caminho espiritual, as semelhanças em nossas experiências são impressionantes. Quase sem exceção, nossos companheiros relatam que se sentem livres, despreocupados durante mais tempo, que se importam mais com os outros e que têm uma capacidade crescente de pensar menos em si mesmos, e participar plenamente da vida. A impressão que isto causa nos outros é espantosa. Aqueles que nos conheciam quando estávamos em nossa Adicção a Amor e Sexo ativa, quando geralmente parecíamos retraídos e raivosos, nos dizem que somos pessoas diferentes. De fato, muitos de nós sentimos como se tivéssemos iniciado uma segunda vida. A maneira como vivíamos e as nossas motivações parecem cada vez mais bizarras, à medida que nos mantemos limpos. Contudo, sabemos da importância do nosso passado e fazemos um esforço para não esquecê-lo. Não mudamos da noite para o dia, mas vagarosa e gradualmente, à medida que trabalhamos os passos. Nossos espíritos despertaram pouco a pouco. Para nós, ficou cada vez mais natural praticar os princípios espirituais, e mais desconfortável agir segundo nossos defeitos de caráter. Não obstante as experiências poderosas e únicas que alguns de nós tiveram, todos construímos, de forma lenta e dolorosa, um relacionamento com um Poder maior do que nós mesmos. Este Poder, quer seja nossa melhor e mais alta natureza ou uma força externa, tornou-se nosso, para o acionarmos quando quisermos. Ele guia nossas ações e traz inspiração para nosso crescimento contínuo.

- Qual é minha experiência, como resultado do trabalho dos passos?
- Como tem sido meu despertar espiritual?
- Que mudanças duradouras resultaram do meu despertar espiritual?

Cada vez que trabalharmos os Doze Passos, teremos uma experiência diferente. Sutilezas de significados dos princípios espirituais se tornarão visíveis e descobriremos que, à medida que nossa compreensão cresce, também crescemos de maneira nova e em novas áreas. As formas de expressão da nossa honestidade, por exemplo, à medida que compreendermos o que significa ser honesto. Veremos como a prática do princípio da honestidade precisa ser, primeiramente, aplicada a nós mesmos, para que possamos ser honestos com os outros. Veremos que a honestidade pode ser uma expressão de nossa integridade pessoal. À medida que cresce nossa compreensão desses valores, também se aprofunda nosso despertar espiritual.

- Quais princípios espirituais eu correlacionaria a que passos? Como esses princípios contribuíram para meu despertar espiritual? • O que significa para mim a expressão “despertar espiritual”?

## **Procuramos Levar Esta Mensagem**

Muitos de nós lembram-se da primeira vez que ouviram as palavras: “Você nunca mais vai precisar usar novamente, se não quiser”. Ouvir essa mensagem foi um choque. Talvez nunca tivéssemos pensado em termos de “precisar” usar, ficando surpresos ao descobrir como aquela afirmação era verdadeira. Pensamos: *É claro que o uso de Amor e Sexo deixou de ser uma escolha para nós, há muito tempo.* Embora esta mensagem possa não ter nos ajudado a ficar limpos

imediatamente, o mais importante é que nós a ouvimos. Alguém a levou até nós. Alguns de nós acreditaram que poderíamos ficar limpos em DASA, mas, quando se tratava de recuperação, isso parecia impossível. Sentir auto-respeito, fazer amigos, conseguir viver no “mundo real”, sem que os outros percebessem que éramos dependentes — tudo isto, na verdade, já parecia mais do que poderíamos esperar de DASA. O dia em que começamos a acreditar que este programa poderia fazer por nós mais do que apenas nos ajudar a ficar limpos deve ser lembrado como um grande marco em nossa recuperação. O que nos deu esperança foi alguém nos fazer acreditar. Talvez um companheiro que tenha partilhado numa reunião, com quem nos identificamos de um modo muito pessoal. Talvez fosse o efeito cumulativo de escutar muitos dependentes dizerem que a recuperação era possível. Talvez tenha sido o amor incondicional e a insistência silenciosa de nosso padrinho ou madrinha de que poderíamos nos recuperar. Seja lá como a tenhamos ouvido, esta era a mensagem e alguém a levou até nós.

Alguns de nós experimentaram ficar limpos por um longo período e encontraram alegria na recuperação. Então, experimentaram uma tragédia. Talvez o término de um longo relacionamento, ou a morte da pessoa amada. Ou a recaída e morte de alguém de quem éramos amigos em DASA. Podemos ter caído na miséria ou, simplesmente, descoberto que os membros de DASA não são perfeitos, e podem nos ferir. Qualquer crise pode nos levar a acreditar que perdemos nossa fé, e nos fazer duvidar de que DASA tenha as respostas para nós. A barganha que pensávamos ter feito — ficaríamos limpos, tentando fazer tudo certo, e, conseqüentemente, nossas vidas seriam felizes — foi rompida, e ficamos nos perguntando novamente sobre nosso propósito de vida. Em algum ponto, voltamos a acreditar. Talvez alguém que passou pela mesma crise tenha nos ajudado de uma maneira singular. Novamente, alguém levou a mensagem até nós.

- Quais as diferentes maneiras pelas quais tenho vivenciado a mensagem?

Então, a mensagem pode ser desenvolvida de forma simples. Consiste em podermos ficar limpos, nos recuperar e ter esperança. As lembranças de quando ouvimos a mensagem nos ajudam a entender por que devemos continuar a levá-la. Mas não é só isso. “Só compartilhando podemos manter o que temos.” Esta é, talvez, a mais poderosa razão para propagarmos a mensagem. Muitos de nós, no entanto, se perguntam como, exatamente, isto funciona. É realmente muito simples. Reforçamos nossa recuperação, partilhando-a. Quando dizemos a alguém que as pessoas que freqüentam reuniões, regularmente, mantêm-se limpas, provavelmente, aplicaremos isso à nossa própria recuperação. Quando dizemos a alguém que a resposta está nos passos, provavelmente, também a procuraremos nos passos. Quando dizemos aos recém-chegados que escolham e utilizem um padrinho ou madrinha, provavelmente, manteremos contato com os nossos.

Devem existir pelo menos tantas maneiras de levar a mensagem quanto existem dependentes em recuperação. Cumprimentar o recém-chegado que conhecemos na reunião da noite anterior, chamando-o pelo seu próprio nome, é uma poderosa e extraordinária recepção ao adicto que se sente sozinho. Abrir uma reunião assegura a existência de um local para a mensagem ser levada. Servir, em qualquer nível, ajuda DASA a manter-se por si mesmo, e podemos fazer um grande bem conduzindo nosso serviço na irmandade de forma carinhosa, amorosa e humilde. Apadrinhar outros companheiros mantém vivo o valor terapêutico da ajuda de um adicto a outro adicto.

- Que tipo de serviço estou prestando para levar a mensagem?

Às vezes, levar a mensagem é um desafio. A pessoa com quem decidimos partilhar a mensagem parece incapaz de ouvir. Isso engloba desde alguém que vive recaído até alguém que escolhe manter um comportamento destrutivo. É tentador pensar que nossos esforços estão sendo desperdiçados e que deveríamos desistir de tal pessoa. Antes de tomar essa decisão, deveríamos pensar sobre todas as circunstâncias atenuantes. Por exemplo, estamos apadrinhando alguém que, simplesmente, não está seguindo nossas recomendações. Sugerimos uma tarefa escrita e não temos notícia da pessoa, até sabermos que está novamente com problemas. Partilhamos, com o maior entusiasmo, nossa experiência com a situação que a pessoa está enfrentando. Explicamos, detalhadamente, como a nossa doença estava presente, e como usamos os passos para encontrar a recuperação, mas nosso afilhado ou afilhada continua agindo do mesmo modo destrutivo, repetidamente. Isto pode ser muito frustrante, mas, antes de desistir, precisamos lembrar que nossa escolha não é *se* levamos a mensagem, mas *como*.

Precisamos deixar nosso ego fora do caminho. Não temos de receber os méritos — ou a culpa — pela recuperação de outra pessoa. Simplesmente, transmitimos a mensagem da maneira mais positiva possível, e permanecemos disponíveis para ajudar, quando solicitados. Também precisamos lembrar que não temos condições de saber o que acontece na mente ou no espírito de ninguém. Nossa mensagem pode parecer não estar atingindo o alvo, mas talvez a pessoa é que não esteja pronta para ouvi-la naquele momento. Pode ser que nossas palavras fiquem com a pessoa por muito tempo, e venham a ressurgir, exatamente, na hora certa. Pensando bem, todos nós podemos lembrar de frases que ouvimos nas reuniões, quando éramos recém-chegados, que não entendemos naquela época, mas que ressurgiram na nossa mente anos depois, e nos deram motivos para ter esperança, ou uma solução para o problema que estávamos atravessando. *Levamos* a mensagem e partilhamos livremente, mas não podemos forçar uma pessoa a *recebê-la*. Nossa política de relações públicas baseia-se na atração, não em promoção, e isto também se aplica a nossos esforços pessoais de levar a mensagem. Pode ser que não sejamos a melhor pessoa para apadrinhar alguém. Cada um tem necessidades diferentes e aprende de modo distinto. Alguns podem crescer com um determinado padrinho, mas não se sair bem com outro que tenha um estilo de apadrinhamento diferente. Alguns padrinhos dão muitas tarefas para escrever, outros são muito exigentes quanto ao número de reuniões que seus afilhados devem assistir. Alguns são mais “atuantes”, enquanto outros apenas respondem se forem chamados. Nenhum é melhor ou pior do que o outro. Eles são apenas diferentes. Outras vezes, podemos achar difícil levar a mensagem porque não estamos nos sentindo bem na vida ou na recuperação. Nossa primeira reação será, provavelmente, ir a uma reunião e descarregar todos os problemas para nos livrarmos deles. Mas a reunião de DASA é um lugar para levar a mensagem. Desabafar nossos problemas, sem os vincular à recuperação nem tentar deixar clara a mensagem, foge ao propósito básico de nossos grupos. Podemos levar a mensagem, mostrando que, apesar de passar por problemas terríveis, não usamos e estamos numa reunião, esforçando-nos para trabalhar nossa recuperação. Muitas vezes, pensamos que a melhor maneira de levar a mensagem é focar os recém-chegados e dizer a eles o quanto a recuperação em DASA é boa. Também devemos sempre ter em mente que, independentemente do nosso tempo limpo, necessitamos *ouvir* a mensagem. Sentar, tranqüilamente, numa reunião será uma boa maneira de fazê-lo.

- Cite algumas diferentes maneiras de levar a mensagem. Quais as que, pessoalmente, pratico?
- Qual é meu estilo pessoal de apadrinhamento?
- Qual é a diferença entre atração e promoção?
- O que levar a mensagem faz por mim?
- Como a quinta tradição e o Décimo Segundo Passo estão entrelaçados?
- O que me faz continuar voltando e acreditando no programa de DASA? • O que é um serviço abnegado? Como eu o pratico?

## A Outros Dependentes

Por que o Décimo Segundo Passo especifica que devemos levar a mensagem a outros dependentes? Por que DASA funcionou para nós, quando nada mais havia funcionado? Quase todos nós tivemos alguém — um professor, um conselheiro, um membro da família, um policial — para nos dizer que usar Amor e Sexo estava nos matando e destruindo tudo o que nos importava, e que poderíamos mudar de vida, ficando longe de nossos amigos que usavam ou, ao menos, limitando nosso acesso às Amor e Sexo. Muitos de nós poderíamos até concordar, de algum modo, a menos que estivéssemos em completa negação. Então, por que não conseguimos sentir alívio até encontrar DASA? O que estes membros de DASA tinham, para nos fazer acreditar que a recuperação seria possível?

Em síntese: credibilidade. Sabíamos que eles eram, simplesmente, iguais a nós, que pararam de usar e encontraram uma nova maneira de viver. Eles não se importavam com o que tínhamos ou deixávamos de ter. Nas leituras do começo das reuniões, ouvíamos que não importava o quê ou o quanto você usou. Muitos de nós sentiram-se gratos por descobrir que faziam parte. Sabíamos que sofríamos bastante, mas queríamos ser aceitos.

E fomos. Os dependentes que conhecemos quando começamos a ir às reuniões fizeram com que nos sentíssemos bem-vindos. Eles nos ofereceram seus números de telefone e nos encorajaram a ligar a qualquer hora. Mas o que encontramos de mais importante foi a identificação. Membros que usavam como nós partilharam suas experiências

de como ficar limpos. Os membros que sabiam, exatamente, o quanto nos sentíamos isolados e sozinhos, pareciam perceber, instintivamente, que precisávamos de um simples e amoroso abraço. Era como se todo o grupo soubesse exatamente do que precisávamos, sem que tivéssemos de pedir.

Costumamos dizer uns aos outros que somos afortunados por ter este programa. Ele nos dá o caminho para viver dentro da nossa realidade. Depois de ficar limpos por um período, compreendemos que os princípios de DASA são realmente universais e provavelmente poderiam mudar o mundo, se praticados por todas as pessoas. Podemos começar a questionar por que não abrir DASA a todos aqueles que tenham qualquer tipo de problema. Como aprendemos com nossos antecessores, ter um único propósito é um dos meios mais eficazes de assegurar que o adicto tenha a oportunidade de encontrar a identificação de que precisa. Se DASA tentasse ser tudo para todos, um adicto poderia chegar querendo saber apenas como parar de usar Amor e Sexo e talvez não encontrasse ninguém que soubesse a resposta.

- Por que um membro de DASA é capaz de me sensibilizar de uma maneira que ninguém mais consegue? Descreva a experiência.
- Qual o valor terapêutico de um adicto ajudando outro adicto?
- Por que a identificação é tão importante?

Não podemos ser tudo para todos. Não deveríamos nem tentar. Todavia, isto não quer dizer que não possamos compartilhar nossa recuperação com outras pessoas. De fato, não seremos capazes de evitá-lo. Quando vivemos o programa, os resultados aparecem em todas as áreas de nossas vidas.

## Praticar estes Princípios em Todas as Nossas Atividades

Quando falamos em praticar os princípios de recuperação em todas as nossas atividades, a palavra chave é “prática”. Não precisamos ser capazes de aplicar com perfeição os princípios espirituais em todas as situações de nossa vida, apenas temos que continuar tentando. Os benefícios espirituais que recebemos ao trabalhar os passos são decorrentes do exercício, não do sucesso.

Por exemplo, tentamos praticar o princípio da compaixão em cada situação de nossas vidas. Provavelmente, isto é relativamente fácil praticar com relação a dependentes na ativa que vêm à sua primeira reunião, não importando o quão necessitados ou beligerantes estes recém-chegados estejam. Mas, e quanto a alguém retornando de uma recaída, ou múltiplas recaídas? E se este companheiro anda culpando DASA por suas recaídas? E alguém que retorna às salas displicentemente, parecendo considerar a recuperação garantida? E quando se trata de um afilhado nosso? Aí nós vamos descobrir que praticar o princípio da compaixão não é tão fácil quanto costumava ser. Não nos *sentimos* compadecidos pela pessoa, mas ainda assim podemos praticar esse princípio. Tudo o que temos a fazer é continuar levando a mensagem, incondicionalmente. Nosso padrinho ou madrinha pode nos ensinar como sermos compassivos, sem deixarmos a impressão de que achamos normal uma recaída. Podemos orar e meditar, pedindo ao Poder Superior que nos ajude a ter compaixão.

Este passo nos incentiva a praticar os princípios espirituais em *todas* as nossas atividades. Muitos de nós gostaríamos de separar este requisito das suas profissões, dos seus relacionamentos amorosos ou de outras áreas de suas vidas, porque não estamos certos de conseguir o que queremos, se tivermos que praticar princípios espirituais. Por exemplo: podemos muito bem obter sucesso aparente e recompensa financeira, negligenciando os princípios espirituais em nosso trabalho. Podem nos pedir para aceitarmos compromissos de curto prazo que resultariam em lucro para toda a empresa, porém o produto final talvez arriscasse a segurança das pessoas que o adquirissem. Então, o que fazemos? Praticamos os princípios espirituais da nossa recuperação. Existem muitas escolhas de atitudes que atendam nossos ensinamentos. O importante é atendê-los. E quanto ao serviço de DASA? Estranhamente, alguns de nós deixam de praticar os princípios, justamente no serviço. Paramos de dar aos outros o benefício da dúvida no ambiente de serviço, acusamos abertamente os outros de tramar intrigas e dizemos palavras cruéis, porque não estamos praticando o princípio da gentileza. Estabelecemos procedimentos impossíveis para aqueles a quem designamos uma tarefa, dentro do quadro de serviço, porque não praticamos o princípio da confiança. Tornamo-nos presunçosos, beligerantes e sarcásticos. É irônico que queiramos atacar aqueles a quem confiamos nossas próprias vidas em reuniões de

recuperação. Precisamos nos lembrar de praticar os princípios espirituais em qualquer reunião, seja de serviço, seja de recuperação. O serviço nos dá muitas oportunidades de praticá-los.

Saber qual princípio espiritual aplicar em cada situação é difícil, mas, geralmente, é aquele princípio que se opõe ao defeito de caráter pelo qual somos movidos normalmente. Por exemplo, se nos sentimos compelidos a exercer absoluto controle de uma situação, podemos praticar o princípio da confiança. Se normalmente somos arrogantes numa certa situação, podemos praticar o princípio da humildade. Se nosso primeiro impulso é de retirada ou isolamento, podemos nos aproximar. O trabalho que fizemos no Sétimo Passo, de achar os opostos de nossos defeitos de caráter, e o trabalho que fizemos no início deste passo, de identificar os princípios espirituais nos passos anteriores, nos darão idéias adicionais daqueles que precisamos praticar. Embora a maioria de nós venha a elaborar listas muito similares de princípios espirituais, a atenção que dedicaremos a alguns deles irá refletir nossas necessidades individuais.

- Como eu posso praticar os princípios em diferentes áreas de minha vida?
- Quando eu acho difícil praticar esses princípios?
- Que princípios espirituais eu tenho mais dificuldade de praticar?

## Princípios Espirituais

Mesmo nos pedindo para praticar princípios espirituais, este passo possui princípios específicos, intrínsecos a ele. Nele, iremos focalizar o amor incondicional, a abnegação e a perseverança. Praticar o princípio do amor incondicional no Décimo Segundo Passo é essencial. Ninguém precisa mais de amor incondicional do que um adicto que sofre. Não perguntamos nada àqueles a quem tentamos levar a mensagem. Não pedimos dinheiro. Não pedimos gratidão. Nem ao menos pedimos que fiquem limpos. Nós simplesmente nos doamos.

Isto não significa que não precisemos tomar precauções básicas. Se acharmos que não é seguro levar o adicto que sofre para nossa casa, não devemos fazê-lo. As abordagens do Passo Doze sempre devem ser feitas com outro membro de DASA. Praticar o princípio do amor incondicional não requer que nos deixemos à mercê de abusos. Algumas vezes, a melhor maneira de amar e ajudar é deixar de ser facilitador do uso de alguém.

- Como tenho praticado o princípio do amor incondicional com os dependentes que tento ajudar?

Por que levamos a mensagem? Não é para servir a nós mesmos, apesar de sermos beneficiados. Levamos a mensagem para ajudar os outros a se livrarem da Adicção a Amor e Sexo, e crescerem como indivíduos. Se tivermos atitudes de posse com nossos afilhados, como se suas vidas fossem ser destruídas caso não direcionarmos cada uma de suas ações, como se não pudessem ficar limpos sem nossa ajuda, perderemos o objetivo do Décimo Segundo Passo. Não esperamos reconhecimento pelo número de afilhados ou pela qualidade de sua recuperação. Não esperamos reconhecimento pelo serviço. Fazemos estas coisas para realizar algo de bom.

É um grande paradoxo o modo como o serviço abnegado se transforma na expressão de nosso eu mais profundo. Através de nosso trabalho nos passos anteriores, revelamos um eu que se importa mais em deixar que o Poder Superior atue através de nós do que com a obtenção de reconhecimento e glória. Revelamos uma parte nossa que valoriza mais os princípios do que o exercício da própria personalidade. Assim como a doença, freqüentemente, se revela no egocentrismo, nossa recuperação se expressa, esplendidamente, através do serviço abnegado.

- Qual é minha atitude na relação de apadrinhamento? Eu encorajo meus afilhados a tomar suas próprias decisões e, conseqüentemente, crescer? Eu dou conselhos ou partilho minha experiência?
- Qual minha atitude no que diz respeito ao serviço? DASA poderia sobreviver sem mim?
- Como tenho praticado o princípio da abnegação nos meus esforços para servir?

Praticar o princípio da perseverança significa continuar fazendo o melhor que pudermos. Ainda que retrocedamos e não alcancemos nossas expectativas, precisamos reafirmar nosso compromisso com a recuperação. A perseverança impede que um mau despertar ou um mau dia possam nos colocar num padrão que leve à recaída. Este compromisso assegura que continuemos a praticar os princípios de nosso programa, independentemente do modo como nos sentimos. Prosseguimos trabalhando o programa, não importando se ele nos deixa alegres ou entediados, chateados ou completamente frustrados.

- Estou comprometido com minha recuperação? O que faço para mantê-la?
- Pratico princípios espirituais, independentemente do modo como me sinto?

## Seguindo em Frente

Antes de ficarmos entusiasmados demais com a perspectiva de concluir os Doze Passos, devemos nos conscientizar do contrário — ainda não terminamos. Não apenas continuaremos praticando os princípios espirituais de todos os Doze Passos, o que muitos de nós chamam de “viver o programa”, como revisitaremos, formalmente, cada um deles, provavelmente muitas vezes durante nossas vidas. Alguns de nós começam imediatamente a trabalhar os passos de novo, com a perspectiva adquirida em nossa jornada até então. Outros esperam algum tempo ou se concentram em certos aspectos dos passos. Seja como for, o que importa é que, toda vez que nos sentirmos impotentes perante nossa Adicção a Amor e Sexo, sempre que mais for revelado sobre nossas falhas ou pessoas a quem prejudicamos, os passos estarão disponíveis como nosso caminho para a recuperação.

Devemos nos sentir bem com relação ao que fizemos. Percorremos, em muitos casos pela primeira vez, um caminho até o fim. Isto é uma grande conquista, algo de que devemos nos orgulhar. De fato, uma das recompensas de trabalhar o programa de DASA é descobrir o quanto nossa auto-estima tem crescido. Descobrimo-nos participando da sociedade. Podemos realizar ações que nos pareciam impossíveis antes: cumprimentar o vizinho ou o balconista do mercado local, assumir posições de liderança em nossas comunidades, participar de eventos sociais com pessoas que não sabem que somos dependentes, e não nos sentirmos “menores”. De fato, provavelmente olhávamos com desprezo para estas iniciativas no passado, porque não nos sentíamos capazes de nos adequar; mas, agora sabemos que isso é possível, tornamo-nos acessíveis. As pessoas podem até procurar nossas opiniões e conselhos profissionais.

Quando pensamos no nosso passado e no quanto a recuperação trouxe para nossas vidas, só podemos ficar repletos de gratidão. Como diz o livro *It Works: How and Why*, a gratidão se transforma na força que sustenta tudo o que fazemos. Nossa própria vida pode ser a expressão da nossa gratidão; tudo depende da maneira como escolhemos viver. Com gratidão, cada um de nós tem algo muito especial e único a oferecer.

*Como expressarei minha gratidão?*