

TWELVE AND TWELVE

Book Project

Comitê de Literatura da Conferência (CLC)

RASCUNHO: 14 de junho de 2015

Não Conferência - Aprovado

NÃO POSTE EM NENHUM SITE PÚBLICO

© 2015 The Augustine Fellowship, SLAA,
Fellowship-Wide Services, Inc.

Todos os direitos reservados.

Índice

Etapas

Etapa Um	4
Passo dois.....	12
Passo três.....	16
Quarto Passo	19
Quinto Passo.....	NÃO DISPONÍVEL AINDA
Sexto Passo.....	24
Sétimo Passo.....	NÃO DISPONÍVEL AINDA
Oitavo passo.....	28
Passo Nove	30
Décimo Passo.....	35
Décimo primeiro passo.....	39
Passo Doze.....	43

Tradições

Tradição Um.....	NÃO DISPONÍVEL AINDA
Segunda Tradição.....	NÃO DISPONÍVEL AINDA
Terceira Tradição.....	NÃO DISPONÍVEL AINDA
Quarta Tradição	46
Quinta Tradição	NÃO DISPONÍVEL AINDA
Sexta Tradição.....	NÃO DISPONÍVEL AINDA
Sétima Tradição.....	NÃO DISPONÍVEL AINDA
Oitava Tradição.....	49
Nona Tradição	51
Décima Tradição.....	54
Décima Primeira Tradição.....	56
Doze Tradição.....	58

PROJETO DE DOZE E DOZE LIVROS

Comitê de Literatura da Conferência (CLC)

RASCUNHO: 14 de junho de 2015

Não Conferência - Aprovado

NÃO POSTE EM NENHUM SITE PÚBLICO

© 2015 The Augustine Fellowship, SLAA,
Fellowship-Wide Services, Inc.

Todos os direitos reservados.

Olá Membros do SLAA, da Equipe do Projeto Livro 12X12,

Estamos apresentando este rascunho para seus comentários e feedback. Estes estão em rascunhos completos. Por favor, faça perguntas. Temos voluntários para escrever respostas. Sugira conteúdo adicional.

Estes rascunhos parciais são destinados a todos os membros da irmandade, mas devem não ser postado em sites abertos ao público. Não há problema em copiá-los e passar em Intergrupos e reuniões. Estão todos convidados a responder individualmente.

Sugerimos também a leitura e discussão destes em reuniões de grupo. Talvez pergunte um membro do grupo para fazer breves notas sumárias das ideias de vários membros do grupo e encaminhá-los para nós. Uma consciência de grupo não é necessária neste estágio inicial do desenvolvimento do manuscrito de nosso novo 12x12.

Precisamos de feedback de indivíduos e esperamos que as discussões em grupo melhorar a qualidade do feedback. Queremos perguntas e sugestões para conteúdo adicional.

Por favor, envie-os para a equipe do projeto do livro 12x12 através da Fellowship Serviço Amplo (www.slaafws.org), (FWS) local na rede Internet
slaa12x12book@gmail.com, ou envie-os para o escritório do FWS em: Fellowship Wide Services, 1550 NE Loop 410, Ste 118, San Antonio, TX 78209.

Também temos uma linha telefônica onde você pode ligar e tirar dúvidas. é (528) 559-1212.

Respeitosamente no serviço,

Equipe do projeto do livro 12x12

PASSO 1

Admitimos que éramos impotentes em relação ao sexo e ao vício do amor - que nossas vidas se tornaram incontroláveis.

Para aqueles que tiveram a sorte de passar pelas portas da SLAA, as situações que nos trouxeram até aqui foram muitas vezes devastadoras, cheias de desespero, desesperança e angústia. Foi completamente miserável. Nenhum de nós planejava acabar no SLAA Mas aqui nos encontramos. Este Passo começa com "nós admitimos". Este é um programa para nós, não um grupo de auto-ajuda. "Nós" podíamos ficar sóbrios, mas eu não podia sozinho. Esses passos são um projeto de vida que durará por toda a vida.

Era difícil admitir impotência quando toda a sociedade diz que devemos ter controle sobre com quem estamos em um relacionamento. Qualquer história romântica ao longo da história nos disse "você não pode controlar quem você ama".

Pensávamos que se admitíssemos nossos problemas e renunciássemos ao SLAA nos diria o que fazer com nossas vidas românticas.

Quando chegamos ao programa, tivemos que admitir que quando se tratava de sexo e amor, muitos de nós não conseguiam controlar nossas emoções e que nossas vidas se tornaram incontroláveis. Alguns de nós estavam confusos sobre por que nossos parceiros não eram suficientes para nós. Tudo o que sabíamos era que nunca teríamos o suficiente, quer ansiássemos por atenção, amor ou sexo, quer estivéssemos do lado anoréxico e nos escondêssemos da vida. Era como se houvesse algum buraco negro dentro de nós que nunca poderíamos preencher.

Muitos de nós inventamos desculpas para nosso comportamento dizendo que estávamos apenas "tendo nossas próprias necessidades satisfeitas". Ou estávamos apenas "conectados" de maneira diferente. Convencemo-nos de que não estávamos prejudicando nossos parceiros porque eles nunca descobririam o que estávamos fazendo. A maioria de nós não percebeu a desesperança de nossa doença antes do SLAA Podemos ter desenvolvido um mecanismo em nossos cérebros que apagava tudo o que não era agradável e lutamos para lembrar comportamentos e gatilhos que deveríamos ter evitado até que já fosse tarde demais para Pare. Esquecemos nossos verdadeiros desejos e intenções e tudo o que nos lembramos foi o alto da atuação.

O fato é que a maioria de nós estava engajada em um comportamento autodestrutivo que apenas um programa de ação como os Doze Passos poderia remover. Quer estivéssemos escravizados à dependência emocional, intrigas românticas, anorexia social ou sexual, ou usávamos o sexo como droga, essa doença do vício em sexo e amor nos tornava incapazes de manter uma vida normal e incapazes de resistir às exigências

da doença. Percebemos que tínhamos uma obsessão mental. Muitos de nós estávamos procurando obter "correções". Temos uma corrida ou um "barato" com a busca por aprovação aleatória, assim como um viciado em drogas. Sexo, amor e aprovação ou isolamento se tornaram a droga para nós. Ficamos doentes com nosso comportamento. Não podíamos parar.

Alguns de nós não tinham a menor ideia de como se comportar. A maioria de nós se sentiu presa, como se estivéssemos presas para sempre. Não podíamos prometer que não faríamos isso de novo, por mais doloroso e destrutivo que nosso comportamento se tornasse. Mesmo se estivéssemos bem cientes de nosso próprio mau comportamento, a maioria de nós simplesmente não conseguia parar. Mesmo correndo o risco de insanidade, morte (nas mãos de outros ou de nós mesmos) ou prisão, não poderíamos controlar nosso comportamento.

Podemos ter nos sentido derrotados, falidos, tomados pelo desespero, completamente envergonhados de quem éramos. Como preocupações humanas, talvez não tivéssemos nada a nosso favor. Desmoralizados pela doença, muitos de nós nos tornamos míseras cascas de nós mesmos. Arruinado, desprovido de esperança, preso. Sem saída. E poderia haver outro fundo esperando por nós se algo não mudasse. Alguns de nós lutaram com a incapacidade de se conectar com os outros em qualquer coisa, menos no nível físico. Alguns de nós tiveram várias relações sexuais acontecendo ao mesmo tempo, incluindo casos enquanto casados e a vida era caótica. O sexo mascarava a falta de intimidade e lutamos com a comunicação adulta real.

Alguns de nós se masturbavam compulsivamente, eram obcecados por pornografia ou fantasia, a lista continua. Muitos de nós tinham uma necessidade infinita de seduzir, encantar, criar desejo nos outros e ser seduzidos em troca. Com intensidade crescente, muitos de nós atribuímos qualidades mágicas às pessoas e fantasiávamos sobre elas. Isso pode até ter chegado a um ponto em que a pessoa real deixou de existir para nós. Quando isso acontecia, nos preparávamos para uma decepção constante. Muitos de nós mudamos da atenção extrema para o completo desinteresse no espaço de semanas ou, às vezes, anos. Nós nos sentimos desconectados ou aleijados pela experiência. Muitos de nós, nas garras desta doença, sentimos extremo desgosto ou raiva de nós mesmos. Muitas vezes sentíamos que nossas vidas eram desprovidas de significado porque repetimos o mesmo padrão várias vezes e nos sentíamos indignos de qualquer outra coisa. Estávamos presos no ciclo do vício.

Muitos de nós lutaram contra o comportamento sexual compulsivo durante toda a vida antes de vir para o SLAA. Vimos as finanças, a carreira e a vida doméstica sofrerem por causa dessa doença. Passamos incontáveis horas em pensamentos ou ações viciantes. Maximizamos as despesas de negócios e cartões de crédito pessoais ou gastamos as economias da família. A obsessão estabeleceu domínio sobre nós. Não havia tempo para prestação de contas ou responsabilidade porque sempre tínhamos que estar disponíveis para o vício. Afastávamos as pessoas para que pudéssemos agir, o tempo todo reclamando que estávamos sozinhos e ignorados.

Alguns de nós faziam sexo em lugares públicos e não conseguiam dizer não. Estávamos sempre procurando o próximo parceiro. Estávamos infelizes, mas não tínhamos como dizer aos nossos parceiros o que precisávamos. Alguns de nós nem sequer nos permitimos pensar em nossas próprias necessidades. Ficaríamos obcecados ou fantasiados sobre um personagem de um livro ou um estranho que encontramos na rua, em vez de enfrentar os problemas da vida de cabeça.

sobre. Para nós, a fantasia pode ter parecido um passatempo tão confortável e aparentemente inofensivo, nunca envolvendo mais ninguém e nos proporcionando incontáveis horas - ou melhor, uma vida inteira! - de entretenimento gratuito, - e tudo isso acontecendo na mente. Além disso, a maioria de nós não poderia imaginar como seríamos ou sentiríamos sem a fantasia implacável que era/é nosso vício. Para alguns de nós, o fato de que a vida estava passando por nós não tinha significado, não tínhamos arrependimentos pelas oportunidades perdidas, pois toda a nossa energia estava voltada para o tórrido jogo de papéis imaginário. Nós éramos impotentes diante de um padrão viciante que não podíamos controlar. Tentamos controlá-lo muitas vezes, mas descobrimos que nossas tentativas sempre falhavam.

Encontramos o significado de desesperança: éramos impotentes, fora de controle, quando estávamos atuando.

Quando não estávamos agindo, nossa vida era incontrolável. Tudo o que podíamos pensar era agir. A ansiedade do que era a vida normal para a maioria das pessoas nos deixou inquietos, irritados e descontentes, até que a única solução que conhecemos era agir, o que por um curto período apagaria o medo e o desconforto, mas logo depois mais vergonha e infelicidade se precipitaram.

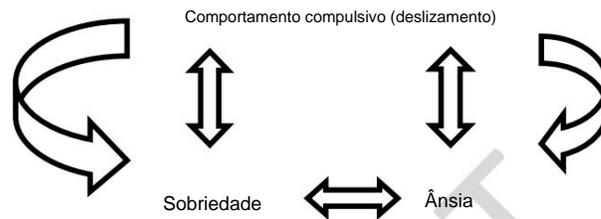
Como não conseguíamos parar por conta própria, estávamos sem esperança. Havia muitas maneiras que tentamos gerenciar. Tentamos namorar apenas uma pessoa de cada vez, mas muitas vezes acabamos dizendo a nós mesmos que estava tudo bem se começássemos a namorar uma pessoa antes de nos separarmos de outra. Nós raciocinamos que estava tudo bem porque sabíamos que pretendíamos terminar com a primeira pessoa, mesmo que ainda não tivéssemos feito isso. A maioria de nós negava muito a masturbação e a pornografia. Dissemos a nós mesmos que precisávamos de alguma forma de liberação e estava tudo bem porque nossos parceiros não estavam nos satisfazendo.

Muitos de nós se rebelaram contra a ideia de que éramos viciados em sexo e amor. Quando as pessoas tentaram nos explicar que tínhamos um problema, nós retaliamos. Sentimos que isso não era problema nosso, que éramos indivíduos normais e saudáveis com fortes necessidades físicas. Usamos muitas estratégias para nos convencer de que tínhamos poder sobre nossas vidas. Alguns de nós nunca se concentraram em uma pessoa; Tivemos muitos e muitos relacionamentos, em todo o país. Convencemo-nos de que éramos diferentes. Tínhamos um desejo sexual mais forte do que as outras pessoas e nascemos em um século e cultura pudicos. Estávamos destinados a presidir uma sociedade onde tivéssemos casos com pessoas fascinantes que vinham nos encontrar e conversar sobre ideais. Tentamos recrutar outros como nós, ensinando-os a fazer o que estávamos fazendo. Alguns de nós até escreveram livros sobre como trapacear. Alguns de nós lutavam para admitir que a fantasia fazia parte do nosso vício. A SLAA nos ajudou a entender que essa doença era capaz de destruir qualquer senso de propósito na vida e qualquer potencial para aproveitar o que a vida nos reservava.

Descobrimos que ansiamos por sexo e comportamentos amorosos da mesma forma que os alcoólatras anseiam pelo álcool. O alcoólatra não pode tomar uma bebida sem sentir o fenômeno do desejo. Uma mensagem de texto ou e-mail de um amante pode agir como uma droga no cérebro e temos uma corrida, uma alta viciante e ansiamos por mais. Ou desejávamos afastar as pessoas para que pudéssemos ficar sozinhos. Seja qual for a obsessão, nós

desejar mais e nosso comportamento logo saiu do controle. Descobrimos que não podíamos nos recuperar sozinhos. Não conseguíamos nos conectar com as consequências de nossas ações. A maioria de nós não tinha vontade de desistir ou não conseguia ver o problema.

O que quer que sejamos impotentes, a maioria de nós veio a perceber que não poderíamos fazer isso apenas uma vez e depois ficar livres disso, uma vez que cedemos ao desejo, foi um deslize (quebramos nossos resultados) e o fenômeno de o desejo começou. Este era o ciclo do vício:



Poderíamos deixar o comportamento compulsivo nos levar ao desejo ou à sobriedade. Muitos de nós antes do SLAA éramos impotentes diante do desejo.

Se tivéssemos sorte, acabaríamos percebendo que nossos relacionamentos viciantes eram ouro de tolo. Eles pareciam brilhantes, mas não compensavam em valor. O verdadeiro ouro que vimos foi o relacionamento consigo mesmo. Chegamos a ver a natureza fatal dessa doença do vício em sexo e amor ao ver outras pessoas cujas vidas foram destruídas pela doença. A doença sempre piorou progressivamente e se transformou em uma obsessão constante que destruiu nossa capacidade de nos concentrar nas coisas cotidianas.

Corremos o risco de perder a sanidade ou destruir nossas vidas. O vício tomou conta de todas as áreas de nossas vidas. A verdade é que somos incapazes de mantê-lo contido. O vício afetou nossas carreiras, saúde, nossos relacionamentos, finanças, hobbies e paixões. Lentamente, isso foi destruindo nossas vidas até que não tivéssemos mais vida e o vício fosse vida.

Com o tempo, o sentimento de alta foi ficando cada vez mais difícil de alcançar, adicionar drogas tornou-se uma necessidade para alguns. Em algum momento, uma espiral destrutiva foi posta em movimento: nos tornamos cada vez mais exigentes, frustrados ao perceber que o ideal de perfeição que alguns de nós impunham no relacionamento não estava acontecendo.

Alguns se tornaram viciados em álcool, invisíveis, silenciosos e cada vez mais deprimidos. A maioria de nós chegou ao fundo do poço antes de rastejar para o SLAA. Mas alguns chegaram ao primeiro encontro procurando uma maneira mais saudável de namorar ou uma saída da dor que sentiam nos relacionamentos. Alguns de nós não precisavam perder tudo para perceber nossa desesperança. Só não queríamos mais viver assim.

Muitas vezes os outros reconheciam nosso problema e nos diziam que estávamos agindo como se

um viciado. Para alguns, esta foi a chave para um quebra-cabeça. Todas as nossas ações se encaixaram. Percebemos que éramos viciados. Não éramos viciados em álcool ou drogas. Nós éramos viciados em relacionamentos e sexo. E então alguém (um terapeuta, familiar ou conhecido em outro programa) sugeriu que tentássemos uma reunião SLAA. Tínhamos que estar dispostos a nos humilhar para encontrar disposição e, eventualmente, uma felicidade que pudesse resistir às provações e tribulações da vida. Se fôssemos capazes de lembrar em nossos corações e almas que éramos impotentes diante do vício em sexo e amor em todas as suas formas, havia uma chance de permanecermos sóbrios.

Tivemos que admitir a alguém que éramos impotentes. A maioria de nós estava com dor suficiente quando entramos no SLAA para saber que éramos impotentes. Normalmente, a incontrollabilidade de nossas vidas era evidente em todas as nossas ações. Tivemos que admitir que não podíamos administrar nossa própria vida. Nossas vidas eram incontrolláveis por nós, mesmo quando estávamos agindo um pouco. Aceitar o fato de que não estávamos no controle foi o primeiro passo para a recuperação. Mas alguns de nós não entendiam o que significava a sobriedade sexual. Ouvimos nas reuniões falar de “resultados finais”.

Quando fizemos nosso Primeiro Passo, escrevendo como éramos impotentes e discutindo com um padrinho ou colega de confiança nossos comportamentos de viciados em sexo e amor, vimos que desperdiçamos grande parte de nossas vidas obcecados por sexo e amor. Este foi o passo 1 em sua essência. Estávamos completamente derrotados e dispostos a fazer o que fosse preciso para mudar. Se os outros viram primeiro ou não, era irrelevante. Fomos nós que tivemos que admitir nossa situação e assim ser admitidos na Irmandade.

Para trabalhar esta etapa, alguns documentaram especificamente sua incontrollabilidade, anotando as consequências de suas escolhas prejudiciais nas categorias abaixo.

Fisicamente	Espiritualmente	Emocionalmente	Socialmente	Financeiramente
eu era extremo constantemente cansado e/ou doente.	eu não sabia o que significava ser um adulto, nem era em busca de um Poder Superior, e não sabia o que confiança era - de eu mesmo, meu Superior Poder, ou outros.	eu não estava ciente dos meus sentimentos, mas olhando para trás, todos os meus comportamento e pensamentos foram baseados no medo isso não foi baseado no presente realidade.	eu tinha perdido TODO amoroso relação navios.	eu não tinha um orçamento ou metas financeiras

Alguns de nós revisamos nossas vidas desde a primeira instância de impotência ou nossa primeira experiência sexual e anotamos cronologicamente cada evento. Escrevemos sobre a incontrollabilidade e os sentimentos que cercam

cada evento.

	Eventos	Sentimentos sobre o evento Como	foi a vida gerenciável?
Infância	Beijei alguém e foi ridicularizado	Tristeza e embaraçamento	Escondido das pessoas
Adolescência	Namorado me bateu Tinha	medo de meninos e com medo de dizer não para ninguém	Assustado o tempo todo Eu abandonado
Idade adulta	Fleiteu com o chefe seguir em frente	Envergonhado que eu estava tão desesperado	Perdeu o respeito dos colegas de trabalho quase perdi meu emprego

Alguns, então, compartilharam com um terapeuta ou patrocinador.

Quando listamos nossas ações e as vimos no papel, isso foi um Primeiro Passo suficiente para nos ajudar a determinar nossos resultados. Esperamos ver nossos padrões viciantes e, com a ajuda dos membros do SLAA, decidimos de quais comportamentos nos absteríamos (nossos resultados). Alguns de nós ficaram sóbrios imediatamente, outros gradualmente.

Alguns de nós acreditavam que estávamos dando o Primeiro Passo toda vez que nós e eu nos apresentamos em cada reunião: "Meu nome é viciado em _____, somos um sexo e amor". A esperança era que, usando as ferramentas que o SLAA oferecia, pudéssemos ficar em sobriedade.

Acreditávamos que poderíamos controlar nossos comportamentos de viciados em sexo e amor. Essa foi uma das maiores mentiras do nosso vício. Esquecemos que atuar tem consequências. Nós não agimos e depois pensamos "Estou tão feliz por ter feito isso". Sempre que escolhemos ficar sóbrios por causa de um desejo, ficamos incrivelmente gratos por sair ilesos do outro lado. Quando conversamos com veteranos no SLAA, vimos a verdade. Com reuniões, telefonemas, orações e literatura, ganhamos e mantivemos a sobriedade.

Telefonemas para outros membros do SLAA nos lembraram que não estávamos sozinhos. Nas reuniões ouvíamos histórias ou partilhas semelhantes que nos ajudavam a aguentar mais um dia. Reconhecemos nossos próprios padrões quando outros compartilhavam. Aprendemos a parar de nos punir por sermos impotentes. Pedimos ajuda e pode ser útil. Muitos de nós achamos que tínhamos que parar de dirigir pelas casas de ex-amantes ou entrar em contato com eles ou seus amigos. Não precisávamos devolver suas coisas ou ler seu horóscopo ou nos perder em memórias que nos enviaram para

tristeza e desespero. Esses podem ter parecido comportamentos legítimos, mas tiveram uma recompensa viciante para a maioria de nós. Ao relatar nossas próprias histórias, mostramos que nossas vidas estavam fora de controle muito antes de percebermos. Alguns patrocinadores do SLAA fizeram seus afilhados escreverem casos específicos de impotência e, em seguida, o patrocinador relatou sua própria história de incontrolabilidade. Poucas pessoas realmente vão querer trabalhar no programa SLAA, a menos que tenham atingido o fundo do poço. A maioria de nós estava fora de controle antes de chegarmos ao SLAA. Estávamos prestes a perder nossos empregos, nossas famílias achavam que estávamos loucos e nos sentíamos impotentes para lidar com a vida. Procuramos a ajuda de um terapeuta que nos disse que precisávamos entrar em um programa de 12 passos para viciados em sexo, e encontramos o SLAA. Vimos que não estávamos no controle. Queríamos estar no controle, mas não estávamos. Durante anos fizemos promessas diárias de mudança. Prometemos chefes, cônjuges e filhos. Descobrimos que mentimos porque nunca mudamos de verdade. Com a confirmação do nosso comportamento viciante, ficou claro que não estávamos no controle.

Querer estar no controle e admitir que não podemos estar, é o primeiro passo em sua forma mais básica. Essa 'necessidade' de controlar a vida em nosso próprio benefício foi o que impulsionou nosso vício. Não conseguíamos controlar nossas vidas e então nos cegamos, ou nos acalmamos, engajando-nos em nossos comportamentos viciantes. Isso se torna uma questão da etapa 3, mas a base precisa ser estabelecida na Etapa 1. Poucos realmente querem fazer o trabalho duro do programa e trabalhar em si mesmos, a menos que sejam forçados a isso para sua própria sobrevivência. A maioria de nós já passou pelo inferno. Quando chegamos ao SLAA, percebemos que o inferno que passamos no relacionamento pode não se comparar com o que passamos na abstinência do vício em sexo e amor. O fogo da abstinência queimou nossas fantasias sobre o que pensávamos ser possível.

Muitos de nós não conseguiam descrever a dor da separação e da traição. Muitos de nós nos sentimos suicidas, perdidos no lugar mais escuro da tristeza interior. Muitos de nós foram testados para doenças sexualmente transmissíveis. Alguns tentaram suicídio, provando o quão incontrolável e deprimente a vida se tornou. Isso assustou tanto alguns de nós que percebemos que precisávamos de ajuda e o SLAA estava lá para nós. Tivemos que ter a mente aberta e dispostos a ouvir porque nossas vidas dependiam disso – finalmente entendemos as terríveis consequências de continuarmos em nossa adicção.

Ficamos dispostos a fazer o que fosse preciso para ficar sóbrios. Às vezes, os cônjuges descobriram nossa infidelidade e tivemos que planejar o divórcio. Alguns de nós foram a um terapeuta ou a um programa de tratamento de dependência de pacientes internados. Qualquer que fosse a ação indicada, nos rendemos totalmente e admitimos para nós mesmos o que era tão dolorosamente óbvio para as pessoas próximas a nós, que éramos assustadoramente impotentes diante do vício em sexo e amor. Estávamos prontos para fazer qualquer coisa que acabasse com a obsessão – sair da situação viciante e

cessando toda uma estratégia de vida que se centrava em agir no vício do sexo e do amor.

Uma vez que trabalhamos minuciosamente este Passo, nos sentimos mais claros sobre o modo como a vida era incontrolável e estamos mais receptivos. Este passo é um dos pilares da recuperação. Mesmo com anos de sobriedade e muitos anos em recuperação, alguns de nós escolhem escrever à mão o Passo 1 pelo menos uma vez a cada duas semanas. Isso nos lembra que, se escolhermos o vício – e isso inclui escolhas mentais como fantasiar – não há limite para a extensão da incontrolabilidade que pode resultar, incluindo morte, manicômio ou prisão. A incontrolabilidade pode não ser imediata, mas acreditamos que é inevitável. Se trabalhássemos adequadamente o primeiro passo, entenderíamos que nossa vida permaneceria incontrolável. Só é manejável por um Poder Superior. A incontrolabilidade era algo que tínhamos de aceitar; não era algo que pudéssemos superar.

DRAFT

PASSO 2

“Viemos a acreditar que um poder maior do que nós poderia nos devolver a sanidade.”

Para muitos de nós no auge de nosso vício, era inimaginável que pudesse haver algo mais poderoso do que nós. Afinal, não fomos capazes de obter exatamente as coisas que mais desejamos, quando as queríamos, exatamente como as queríamos? Se isso não era poder infinito, não poderíamos imaginar o que era.

Para outros, ficou claro que nossos comportamentos de atuação, outrora bálsamos que usávamos para aliviar a dor ou aliviar a mágoa, agora estavam nos usando. Já havíamos passado muito tempo atrás de uma palavra quando agimos. O botão liga/desliga estava quebrado. E ficou preso na posição ligada. Encontrar uma maneira de alimentar nosso vício em sexo e amor era muitas vezes a primeira coisa que nos vinha à mente quando acordávamos e a última coisa em que pensávamos enquanto voltávamos para mais uma noite intermitente de sono.

Se nosso vício era sexo, nossa manhã estava cheia de planejamento para nosso próximo episódio de atuação. Nossas velhas assombrações nos serviram bem. Quer fossem lugares físicos ou existissem apenas no mundo online, estávamos confortados com o pensamento de que sempre poderíamos voltar a eles como fizemos no passado. E eles nos serviriam como sempre serviram, embora com retornos cada vez menores a cada visita.

No entanto, estávamos mais do que intrigados com pensamentos de novos lugares de atuação e parceiros para saciar nossas paixões. É claro que, no final do dia – quer tivéssemos servido à nossa adicção de maneira nova ou antiga – nossos pensamentos finais, enquanto nosso espírito inquieto inevitavelmente sucumbia ao sono, não eram sobre a satisfação com o último “golpe”, mas nossa necessidade do próximo.

Se nosso vício fosse o amor, acordávamos pensando em como poderíamos capturar o desejo do nosso coração. Ou ganhá-lo de volta. Ou encontre um novo. À noite, a trama e o planejamento continuaram. Amanhã tentaríamos uma nova tática, uma que certamente nos traria o amor que merecíamos, independentemente de o objeto de nossos afetos estar ou não interessado, disponível ou mesmo nada mais do que as invenções ficcionais de nossa necessidade dolorosa.

Mas com o tempo, houve um momento definitivo em que admitimos para nós mesmos – ou fomos forçados a admitir pelos outros – que nossos desejos por sexo, amor ou sexo e amor estavam longe de ser do tamanho certo. Passamos de infinitamente poderosos para completamente impotentes. Nossas vidas se tornaram incontroláveis. Podemos não saber o instante exato em que passamos de mestre de nosso vício para seu escravo.

O que sabíamos é que estávamos com uma dor tremenda. E nós queríamos que

Pare. Realmente não tivemos escolha. Nossas alternativas eram mais do que limitadas, cada uma mais triste e desesperada que a anterior.

No passado, tentamos por conta própria interromper os comportamentos que consideramos mais preocupantes. Em alguns casos tivemos sucesso. Por um momento. Ou um dia. Ou talvez até um mês ou mais. Mas, inevitavelmente, quanto mais afastávamos as partes do nosso ser que consideramos mais problemáticas, maior a força delas para recuar. Era como se estivéssemos lutando contra uma fera gigantesca, implacável e incansável – uma sem consciência e nenhum pensamento além de destruir completamente seu oponente... de uma vez por todas. Não era pessoal.

Como havíamos aprendido ao conhecer outros adictos, nossa besta viciante era uma força destrutiva de oportunidades iguais. E um que nenhuma força humana poderia matar.

Nesse desencontro espiritual, era inevitável que fôssemos forçados a nos render. E, eventualmente, de má vontade, nós o fizemos.

No entanto, a ideia de um poder ainda maior do que nossos demônios internos mais fortes parecia implausível. Muitos de nós já tínhamos muita experiência com práticas religiosas tradicionais. Nós nos perguntamos por que, se a figura icônica da fé que praticamos – às vezes por muitos anos – não nos protegeu de nós mesmos, devemos confiar nela agora? Se insanidade é fazer a mesma coisa repetidas vezes e esperar resultados diferentes, não é, na melhor das hipóteses, um erro colocar a fé na mesma divindade que assistiu passivamente enquanto nos destruimos?

Alguns de nós não tinham fé tradicional. Outros se opuseram virulentamente até mesmo ao conceito de um Poder Superior. “O universo é aleatório”, dizem eles. “Por que eu colocaria minha fé em algo que não existe?”

Para a maioria de nós, a ideia de confiar em um “ser invisível” foi uma ação que não tomamos com fé. Ou até mesmo na esperança. Foi literalmente um ato de desespero. Há muito tempo havíamos verificado o item final em nossa lista de “experimentar isso”. Tínhamos ficado sem opções.

E assim chegamos aos “quartos”. Ao nosso primeiro encontro. Era algo que nunca, nem em um milhão de anos, imaginaríamos como nosso caminho. Então, novamente, nem era o nosso vício.

À medida que chegávamos a mais reuniões, reconhecíamos que não havíamos percorrido nosso caminho sozinhos, que inúmeros outros haviam ido ao seu primeiro encontro muito antes de nós chegarmos ao nosso. Percebemos que o caminho tanto para a recuperação quanto ao longo de seus doze passos estava bem desgastado com os pés daqueles cujas ações antes de entrar no “programa” podem ter sido muito diferentes das nossas, mas cuja dor e necessidade desesperada de alívio eram muito o mesmo.

Com o tempo, vimos pessoas recebendo fichas. Alguns por um dia de sobriedade, outros por um ano ou mais. E experimentamos que a alegria muito real compartilhada por aqueles que testemunharam esses marcos importantes foi tão exuberante para aqueles que reivindicaram 24 horas de sobriedade quanto para aqueles que ganharam 24 meses. Às vezes ainda maior. À medida que pensávamos em nossa própria incapacidade de parar de agir – às vezes depois de anos de tentativas – ficou claro por que um único dia era tão importante quanto uma dúzia de anos. Afinal, a sobriedade só pode ser realmente medida um dia de cada vez.

Então “veio” para os quartos. E com o tempo, “chegamos a”. Os sucessos reais dos outros nos despertaram para a realidade de que uma vida melhor e mais satisfatória nos esperava, se estivéssemos dispostos a trabalhar por ela. Tínhamos visto os 12 Passos funcionarem para os outros. Talvez eles funcionassem para nós. Foi nesse ponto que nosso implacável “Por que eu?” / “Por que eu sou um viciado?” passou por uma metamorfose, desabrochando em um insistente “Por que não eu?” / “Eu não mereço uma vida que seja tão feliz quanto os adictos em recuperação que conheci?”

Com um “sim” honesto, embora hesitante, buscamos uma maior compreensão de como outros adictos perceberam o alívio de seus comportamentos de atuação. Vimos que, embora em cada caso muitas das mesmas ferramentas (patrocínio / reuniões, trabalho de etapas / serviço) foram usadas para garantir a sobriedade até mesmo de um dia, em todos os casos, o alicerce de sua recuperação foi a espiritualidade – desenvolvendo uma relação com um Poder maior do que nós mesmos, que pode nos guiar e sustentar na recuperação.

Foi nesse momento que “passamos a acreditar” que nosso vício era menos uma aberração comportamental do que espiritual. Não podíamos agir para sair do pensamento ruim, mas poderíamos, auxiliados por um poder maior do que nós, adicionar um posicionamento positivo importantíssimo ao nosso pensamento. E se os pensamentos se tornam ações, então foi apenas por meio de pensamentos construtivos que poderíamos – e faríamos – agir para uma nova maneira de ser. Foi nesse momento que a crença em um Poder Superior se tornou essencial. Sabíamos que, uma vez que foi o nosso melhor pensamento que criou o comportamento insano que nos trouxe para os quartos, certamente seria necessário um plano de pensamento muito mais elevado para nos restaurar a sanidade.

Percebendo nossa necessidade de um Poder Superior para nos restaurar a sanidade, a questão se tornou o que exatamente é um Poder Superior? Um lugar onde procuramos uma definição é Alcoólicos Anônimos, a organização que cunhou o termo. No entanto, mesmo no “Grande Livro” de AA, os termos “Poder Superior” e “Poder Superior a nós mesmos” nunca são definidos e aparecem apenas três vezes:

No Passo

2 Observando que a “defesa do alcoólatra deve vir de um Poder Superior”

E a admoestação amorosa de “Siga os ditames de um Poder Superior e você viverá em um mundo novo e maravilhoso, não importa quais sejam suas circunstâncias atuais!”

Felizmente, não precisamos lutar em busca de uma definição consensual para nosso Poder Superior. Assim como definimos nossos próprios resultados no SLAA, também criamos nossa própria definição para um “Poder maior que nós mesmos”. Alguns definem esse Poder como Deus, Buda, Alá ou outra divindade religiosa tradicional. Outros consideram seu grupo de origem SLAA como seu Poder Superior. Outros ainda não confinam um Poder Superior a uma única coisa, antes consideram toda a natureza, ciência ou o universo como um poder maior do que eles. Independentemente de exatamente como cada um de nós define nosso Poder Superior, dois atributos sugeridos de qualquer Poder Superior é que ele é amoroso e atencioso. E isso só faz sentido. Afinal, por que gostaríamos de ser guiados por um poder que não tem o nosso maior bem-estar no coração. Foi nossa fé equivocada nessa crença que nos trouxe aos “quartos” em primeiro lugar.

Até agora cumprimos os dois primeiros requisitos do Passo 2. “Viemos a acreditar” e encontramos um “poder superior a nós mesmos”; um que esperamos possa nos restaurar a sanidade. Agora a questão é – o que é sanidade?

Para responder a essa pergunta, temos várias fontes nas quais podemos buscar orientação. O mais óbvio é o nosso patrocinador. Escolhemos nosso padrinho porque ele ou ela “tem o que queremos”. E embora possamos pensar que o que mais nos atraiu para nosso padrinho foi seu status no grupo, seus anos de sobriedade ou seu sucesso pessoal ou comercial, a maior força que nos atraiu para nosso padrinho foi sua inegável sensação de calma .

Em nossos dias de atuação, passávamos de um “hit” viciante para o outro, muitas vezes parando apenas para abastecer nossos corpos com comida e descanso suficientes para nos permitir agir novamente. Na recuperação, estamos aprendendo que “é fácil” e que, como está declarado em As Promessas, “compreenderemos a palavra serenidade e conheceremos a paz”.

Agora demos ao nosso Poder Superior a oportunidade de nos ajudar de maneiras que não podíamos – ou não queríamos – ajudar a nós mesmos. Às vezes, isso se expressava na sigla GOD – Good Orderly Direction. Estávamos finalmente dispostos a deixar de ter todas as respostas e saber o que fazer. Lembramos que antes de estarmos em recuperação achávamos que tínhamos todas as respostas e sabíamos o que fazer e o resultado foi nosso vício e a dor intensa que causamos aos outros e a nós mesmos. Permitimos que nosso padrinho, as leituras do programa, o apoio de outros adictos e a oração e meditação ponderadas oferecessem novas maneiras de pensar, agir e ser.

Embora ainda não saibamos exatamente como é a sanidade, certamente nos lembramos de nossa experiência com a insanidade. E com confiança crescente, abraçamos um caminho mais brilhante e esperançoso; um que se encheu de tanto otimismo quanto nossos velhos hábitos nos sobrecarregaram de vergonha.

O mais animador foi que estávamos percebendo que nosso Poder Superior – como quer que o definíssemos – esteve conosco o tempo todo, apenas esperando que estivéssemos dispostos a permitir que ele nos apoiasse em nossa jornada milagrosa. Você se lembra das inúmeras vezes em que os planetas se alinharam perfeitamente para nos ajudar a evitar um desliz, marcar uma reunião, apoiar outros adictos em sua recuperação ou simplesmente fazer a coisa certa? Ouvimos dizer que “uma coincidência é apenas a maneira de Deus permanecer anônimo”. Não por coincidência, quanto mais tempo estamos em recuperação, mais “coincidências” encontramos. E quanto mais refletimos sobre isso, mais clara se torna a razão de nossas boas fortunas cada vez mais frequentes. De repente percebemos que Deus está fazendo por nós o que não poderíamos fazer por nós mesmos.

É com essa percepção e o desejo de preencher nossas vidas com a orientação inegavelmente positiva fornecida por nosso Poder Superior que nos leva ao Passo 3.

etapa 3

Tomou a decisão de entregar nossa vontade e nossas vidas aos cuidados de Deus como entendíamos Deus

Acabamos de admitir que somos impotentes. Tornou-se dolorosamente óbvio que seguir nossa vontade só levou a mais dor e incontrolabilidade. Também se tornou bastante evidente que não seremos capazes de nos livrar desse vício por conta própria. Nós precisamos de ajuda.

Mas que escolha temos – realmente agora? Não podemos voltar. Nós simplesmente não podemos. Pensamos: “Não seria ótimo ter alguém ou algum poder que está sempre cuidando de nós, querendo o melhor para nós, nos amando incondicionalmente?” Isso certamente está faltando em nossas vidas, pois nos sentimos tão dolorosamente sozinhos enquanto somos continuamente atormentados e possuídos por esse vício. Fomos abandonados pela vida. Parece que ninguém se importa, então acabamos não nos importando. Não se importar nem mesmo com nós mesmos estava levando rapidamente à nossa destruição. Mas algum poder interveio. Algum poder maior do que nós nos levou a essas salas, nos levou a essas pessoas que têm uma paz interior e uma serenidade com as quais só poderíamos sonhar. Essas pessoas realmente não são diferentes de nós, mas milagrosamente não são mais atormentadas pelo vício.

Em nossa impotência e desespero, queremos muito do que eles têm. Eles parecem tão calmos, tão centrados, tão conscientes. Enquanto ouvíamos nas reuniões, ouvíamos sobre os milagres que aconteceram em suas vidas, milagres que claramente não eram o resultado de sua força interior, pois eles não são diferentes de nós. Começamos a sentir um pouco dessa esperança e fé.

Ser honesto o suficiente com nós mesmos para admitir que éramos impotentes e que nossas vidas eram incontroláveis era, em algum nível, como se um fardo tivesse sido parcialmente tirado de nossos ombros. Havíamos admitido honestamente nossa vergonha e nossos atos terríveis. Os outros não recuaram de desgosto. Muito pelo contrário, fomos acolhidos e aceitos! Foi um milagre termos voltado para uma segunda reunião. Foi um milagre que cada encontro nos deixasse com mais esperança. Era como se houvesse um poder superior movendo-se através dessas salas. Nunca nos sentimos tão aceitos por quem somos, embora continuemos a sentir que o que somos é terrível e falho. Lentamente, percebemos que existe um Poder Superior e ele certamente está se movendo por essas salas e por este

programa. Finalmente, temos um lugar onde podemos falar abertamente sobre algo que literalmente nos possuiu durante a maior parte de nossas vidas.

“Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus como entendíamos Deus”. Vamos refletir sobre isso. Claramente nossa vontade não funcionou. Nossas vidas estão em frangalhos. Literalmente não temos para onde ir. Não estamos mais no controle de nossas vidas. Temos experiência em entregar nossa vontade e nossas vidas a um poder maior do que nós mesmos. Infelizmente entregando nossas vidas ao vício, esse poder maior que nós mesmos, é por isso que agora estamos frente a frente com essa realidade brutal. Cada vez mais percebemos que não há decisão a ser tomada. Não temos escolha a não ser nos render. Não podemos mais. Certamente não podemos voltar ao vício. Nossa única escolha é avançar para a recuperação. Por mais doloroso que seja, percebemos que a solução terá que vir de fora de nós mesmos, pois estamos totalmente derrotados e esvaziados.

Chega de dor e destruição, dizemos. Estamos prontos para agir – queremos recuperação. Precisamos de recuperação. Não podemos continuar vivendo assim. À medida que admitimos nossa impotência e percebemos até onde descemos na escala, chegamos à assustadora percepção de que somos inteiramente capazes de levar esse vício a níveis ainda mais baixos. Ouvir algumas das histórias dos quartos nos lembra brutalmente desse fato. Somos capazes de ainda mais dor e destruição. E agora podemos ver que estávamos bem encaminhados para esse fim. Temos que parar! Nós não temos escolha. Esse vício estava a caminho de não apenas destruir a nós mesmos, mas a tudo e a todos que eram importantes em nossas vidas. Claramente não temos mais o poder de gerenciar nossas próprias vidas. Queremos uma nova vida.

Parece bastante simples. “Decidir” entregar nossa vontade e nossas vidas. Nós pensamos, nós podemos fazer isso. Qualquer coisa para seguir em frente e deixar essa insanidade e dor para trás. Sim, estamos comprometidos com a recuperação. Pelos milagres que vimos em outros, temos fé que uma solução é possível. Não é uma cura, mas certamente é uma forma mais humana de viver. Pelo que ouvimos nestas salas e pelo que sentimos em nossos corações, sabemos o que nos espera se voltarmos. Apenas passar pela etapa 1 expôs a dor que estávamos cobrindo com o vício. Nos sentimos tão crus. Se voltarmos, o vício vai piorar. O vício sempre piora. Soltamos o gênio da garrafa. A dor e a mágoa enterradas agora fazem parte de nossa consciência; portanto, se voltarmos, serão necessárias medidas viciantes mais drásticas para forçá-las mais uma vez.

A consciência nos mudou para sempre. Nós realmente só temos 2 opções. Tenha fé e confie que as coisas vão melhorar na recuperação. Ou voltar aos nossos comportamentos de atuação, sabendo muito bem que, com a dor que acabamos de expor, um fundo mais profundo nos espera.

Estamos atormentados pelo medo. Medo de que, se buscarmos a recuperação e começarmos a descobrir mais de nossa dor, ficaremos completamente sobrecarregados e incapazes de funcionar. Há também o medo de que, se voltarmos aos nossos comportamentos viciantes depois de já ter desencarnado parte dessa dor, a destruição de um

inferior espera. A consciência nunca foi nossa amiga quando se trata de nossa mágoa e dor. Ao olharmos ao redor da sala, não vemos ninguém que pareça ter sido incapaz de funcionar pela dor. Pelo contrário, as pessoas em nossas reuniões parecem serenas, focadas e cheias de vida. E as histórias de um fundo mais doloroso que o nosso literalmente nos assustam, pois percebemos plenamente que somos completamente capazes de seguir nosso vício aos mesmos baixos. A decisão está tomada! Encaminhar para a recuperação é a única opção sensata.

Assim, nos dispomos a aceitar a mesma ajuda que essas outras pessoas do nosso grupo aceitaram. Todos eles parecem tão calmos e fundamentados. Enquanto isso, sentimos que acabamos de ser atropelados por um ônibus. Como eles fizeram isso? Queremos o que eles têm. Precisamos do que eles têm. Enquanto ouvíamos nas reuniões, ouvíamos eles falarem sobre a espiritualidade ser a base deste programa. Eles nos contaram como rezam e falam com esse poder maior do que eles.

Eles disseram que entregam seus problemas ao seu poder superior, então pedem força e sabedoria para seguir com o que for revelado. Achamos que isso parece uma abordagem tão descontraída para lidar com o que obviamente é um problema sério, ou seja, lidar com o vício. À medida que os questionamos ainda mais, eles nos asseguram que tudo o que é necessário é a disposição de falar com Deus sobre as próprias lutas. Deve dar certo, porque ao ouvi-los, eles parecem ter recebido orientação de algum lugar e certamente estão dando continuidade a isso a partir das coisas positivas e da esperança que ouvimos nas reuniões. Justo, dizemos. Se funciona para eles, também deve funcionar para

nós.

Então, cegamente, começamos a praticar o Passo 3. Nós oramos, conversamos com Deus, sentamos em silêncio, às vezes virando nossa vontade e outras vezes seguindo obstinadamente nossa própria vontade para as mesmas consequências dolorosas. Começamos a ver como funciona. Começamos a ter mais fé e a reconhecer quando temos que nos render mais. Percebemo-nos mais livremente pedindo ajuda, tanto de Deus quanto de nossos companheiros adictos. Começamos a perceber que estamos realmente operando sob os cuidados de Deus. Nos sentimos amados e protegidos. Sentimos que agora temos o apoio para seguir em frente. É hora de refletir profundamente sobre nós mesmos, fazer um balanço e, finalmente, abordar os defeitos de caráter que nos impedem de entregar completamente nossa vontade e nossa vida a Deus. É hora de passar para a Etapa 4.

PASSO 4

Fez uma busca e destemido inventário moral de nós mesmos.

Desamparados e irremediavelmente viciados quando chegamos aqui, nos disseram que havia uma solução e estávamos desesperados para tentar. Alguns dos Velhos Tempos nos disseram que este passo removeria tudo o que nos separava de nosso Poder Superior. Teríamos que estar bem. Também nos foi dito que a disposição era uma parte vital de trabalhar no Quarto Passo. Foi uma abertura para um Poder Superior em boa vontade. Na verdade, sem vontade, como poderíamos ousar dar uma olhada sem medo em nosso passado? Muitas vezes escondemos nossas cabeças na areia quando forçados a olhar para o nosso próprio comportamento. Por que queremos ir para lá agora? Porque devemos, a menos que quiséssemos continuar vivendo nossas vidas exatamente como vivíamos! E não fomos levados a esse programa, praticamente de joelhos, porque não podíamos continuar vivendo assim? E assim, da nossa miséria, nasceu a vontade; por mais tênue que fosse, era tudo o que era necessário para começar. Quando estamos tendo dificuldades com disposição, descobrimos que é útil estar “disposto a estar disposto”; muitas vezes isso era suficiente para começar.

Ao iniciar esta etapa, muitos de nós sentimos uma sensação de pavor, confusão, medo e ansiedade. O passo 4 parecia esmagador e confuso. Parecia haver muitas maneiras diferentes de trabalhar o passo. Como faríamos um começo? Aprendemos na Irmandade que precisávamos de ajuda. Muitos de nós tinham um medo avassalador de pedir ajuda também. Aprendemos que essa é uma das marcas da nossa doença e que não podemos fazer isso sozinhos. O isolamento é parte do que nos mantém doentes. Precisamos chegar. Alguns membros de nossa irmandade disseram que literalmente tiveram que dar um passo à beira da morte antes de se disporem a fazer o trabalho que o programa exigia. Nossos veteranos lhe dirão: não deixe o medo congelar você em suas trilhas! Devemos começar imediatamente! Para começar, pode ser útil reservar um tempo todos os dias para escrever sobre o Quarto Passo, em vez de sentir que precisa se sentar e escrever tudo de uma vez. Com essa mentalidade, pode-se fazer um começo simples.

Muitos de nós sentimos vergonha antes de começar nosso 4º Passo. Uma palavra de cautela aqui: podemos ser pegos de vergonha a ponto de ficarmos presos e não queremos continuar trabalhando em nosso 4º Passo. Estamos em perigo de recaída neste momento! Acreditamos que é importante manter contato próximo com um patrocinador, co-

patrocinador ou parceiros de recuperação, porque eles nos ajudarão a permanecer centrados e manter um senso de esperança de que haverá cura após a conclusão deste Passo.

Pode parecer pior antes de melhorar, por isso queremos incentivá-lo a aguentar firme durante um processo muito difícil! Descobrimos que com o 4º Passo somos capazes de começar a curar, deixando de lado a vergonha, a culpa e o remorso. Paramos de nos bater. Começamos a sentir uma sensação de esperança. Percebemos que não somos nossa doença! Começamos a ver que não estamos mais infligindo dor emocional para satisfazer nossas próprias necessidades egoístas. Há uma sensação de que a doença é o monstro, alimentada por anos de raiva e ressentimento reprimidos.

Descobrimos que a vergonha pode nos levar a uma tristeza cheia de remorsos que não leva a lugar algum, e se ficarmos lá, sem nunca seguir em frente, isso acabará nos levando ao desespero. No entanto, às vezes, o sentimento de vergonha é tão profundo que ficamos desesperados para fazer qualquer coisa que nos tire desse poço de desespero. Esse desespero é o que nos faz querer seguir em frente. Tornamo-nos dispostos a começar a trabalhar no programa e, como subproduto, a vergonha começa a desaparecer. Fazer um inventário do 4º Passo geralmente libera a vergonha. Ver nossas ações passadas como parte de nossa doença é parte desse processo. Já não nos vemos como pessoas más! Percebemos que eram pessoas doentes que às vezes se comportavam mal; mas isso não significa que somos inerentemente maus. Nosso inventário começou a lançar uma nova luz sobre nossas ações passadas.

Uma palavra sobre gentileza enquanto trabalhamos o Quarto Passo: Ao compartilhar sua experiência, força e esperança, os patrocinadores dizem que o Quarto Passo não deve ser usado como outro meio de nos bater. Sentimentos difíceis podem surgir como resultado do trabalho que estamos fazendo; estamos descobrindo valores e ideias sinceros, ressentimentos antigos e talvez profundamente enraizados e memórias dolorosas. Encontrar o equilíbrio e obter apoio será fundamental. Reuniões, orações, meditação, compartilhar com padrinhos e parceiros de recuperação e ter senso de humor podem ser muito úteis durante esse processo.

A honestidade é fundamental para fazer o nosso Quarto Passo. Muitos de nós descobrimos que nos sentimos entorpecidos a maior parte de nossas vidas; apenas choques de luxúria nos faziam sentir vivos e conectados. Uma vez que percebemos, como resultado de nosso Quarto Passo, que nossos defeitos e deficiências eram sintomas que perpetuavam a doença do vício em sexo e amor, fomos capazes de começar a ser honestos. Descobrimos que ser honesto é algo que geralmente acontece aos poucos, especialmente no início da recuperação. Há um ditado que diz que “mais será revelado” e isso é certamente verdade. É como descascar uma cebola. Quanto mais fundo você olha, mais você percebe que ainda há mais para ver. A oração é útil na busca da honestidade – especificamente orando para que possamos ser o mais honestos possível.

Devemos estar sóbrios para trabalhar este Passo? Chegar aos sentimentos escondidos sob nossos modos viciantes pode ser difícil até ficarmos sóbrios. É importante compreender o Passo Um em sua totalidade antes de podermos trabalhar o Passo Quatro ao máximo. No entanto, a recuperação pode continuar em nossas vidas, mesmo que haja crises de recaída, se formos capazes de ser honestos conosco mesmos. O mais importante é continuarmos avançando no trabalho do programa - não importa

o que.

O recém-chegado muitas vezes pergunta – qual é a melhor abordagem para trabalhar o Passo Quatro? Alguns membros da irmandade optam por fazer o 4º passo como parte de um workshop ou de um grupo de passos. Outros de nós descobriram que trabalhar sozinho é melhor. Um formato é a abordagem dos Alcoólicos Anônimos ao 4º Passo. Ele é dividido em ressentimentos, medos e um inventário sexual. Com ressentimentos, listamos pessoas, instituições e ideias com as quais estamos zangados. Em seguida, escrevemos sobre o que aconteceu que nos deixou com raiva ou magoados. Em seguida, escrevemos sobre como isso nos afetou (incluindo como nos fez sentir) e o que foi ameaçado. Sentimos vergonha, violação, impotência, medo? Ameaçou nosso ego, senso de identidade, finanças, etc? A parte final da análise dos ressentimentos foi identificar nossa parte na situação. (Ver Figura 1. Gráfico de quatro colunas). Olhar para a nossa parte é muito difícil. Nós, adictos, geralmente ou assumimos muita responsabilidade ou nenhuma. A maioria de nós acha que precisa da orientação de um padrinho para poder ver nossa parte de forma clara e eficaz. “Nossa parte” torna-se então uma lista de defeitos de caráter, “hábitos emocionais” ou reações instintivas negativas.

O inventário sexual está focado nas pessoas que magoamos e nas quais fomos egoístas. Alguns sugerem também fazer uma lista de segredos e entregá-los a Deus e seu padrinho, descobrindo que isso deu uma sensação de liberdade. Segredos são uma parte fundamental do vício em sexo e amor, e revelá-los pode tirar um fardo pesado de nós. Descobrimos que quando nos sentimos aceitos por nosso padrinho e por Deus, passamos a nos aceitar. Dar nome aos nossos medos lhes dá menos poder sobre nós e nos dá a substância do que precisamos para entregar ao Poder Superior.

Figura 1:

Coluna Um	Coluna Dois	Coluna Três	Coluna Quatro
Ressentimentos	Por quê? Por o qual? O que era feito?	O que foi afetado? Auto estima? Fi finanças? Orgulho? etc.	Qual foi a minha parte? Onde fez meus instintos dão errado?

Sugere-se fazer essa lista de inventário um ressentimento por vez, evitando preencher a coluna “minha parte” até o final. Você também pode precisar da ajuda de um padrinho para preencher a “minha parte” da coluna.

Concentrar-se em nossos instintos e observar como o mau comportamento dos outros muitas vezes desencadeou uma reação instintiva negativa em nós (muitas vezes exacerbando ainda mais a situação) pode ser muito libertador. Examinamos a gama de diferentes instintos. Por exemplo, o instinto de “amor”. “Amar” no meio do intervalo é saudável; “anorexia” está em um lado doentio da escala, e “necessitado, apegado, obsessivo e possessivo” está no outro lado doentio da escala.

Nós nos perguntamos “eu fui saudável na forma como expressei amor? Eu estava anoréxica? Ou eu era carente, pegajosa, obsessiva e possessiva?” Cada relacionamento foi sujeito a este teste. Além disso, se tivermos um ressentimento em relação ao nosso pai por ser

desamorosos para conosco, por exemplo, nos perguntamos: como reagimos instintivamente a isso? Qual foi a nossa parte? Como isso se desenrolou em todos os nossos relacionamentos futuros? Ficamos anoréxicos? Tornamo-nos carentes, apegados, possessivos, obsessivos? Que padrão foi posto em movimento e se fixou em nós por causa de nosso ressentimento?

Outro exemplo de instinto a ser observado é a “sexualidade”. A sexualidade saudável está no meio da faixa. A anorexia está em um extremo, e a sexualidade viciante está no outro extremo do espectro. Olhando para cada relacionamento, fomos capazes de ver padrões e começar a entender como os instintos reativos impactaram nosso passado.

Se tivermos dificuldade em ver nossa parte, voltamos ao inventário e nos perguntamos: “onde eu estava procurando por mim mesmo, onde eu era desonesto e onde eu estava com medo?” Mesmo se fôssemos completamente inocentes em uma situação, devemos dar uma olhada em como instintivamente reagimos de tal forma que nos machucou ainda mais do que a ferida inicial que nos foi infligida. Reconhecer nossa parte pode ser libertador porque nos tira da condição de vítima e deixa muito claro para nós as deficiências que teremos que humildemente pedir ao nosso Poder Superior para remover no Passo Sete.

Um grande benefício de fazer o 4º passo é ter a oportunidade de detectar os padrões em nosso comportamento que nos dominaram no passado. Passamos por cada experiência dramática e dolorosa, que achávamos única, mas quando colocamos tudo no papel, percebemos que estávamos repetindo os mesmos poucos cenários repetidamente. O 4º passo nos mostrou como estávamos presos a padrões destrutivos de crença e comportamento. Como resultado, percebemos que tínhamos uma escolha: ser o velho viciado ou tentar algo novo. O passado era simplesmente isso – o passado, e nunca teve que ser repetido.

Muitos de nós achamos útil tentar olhar honestamente para nossos padrões. Estaríamos simplesmente repetindo padrões de intriga, desonestidade e dependência? Nossas ações habituais eram uma mera repetição dos hábitos destrutivos que aprendemos com nossa família de origem? Quais eram as mensagens sutis (e não tão sutis) que transmitíamos a cada decisão que tomávamos? Aprendemos que, mesmo que não estivéssemos agindo abertamente, nossas vidas ainda poderiam estar longe de ser saudáveis. Poderíamos colher intrigas de memórias de lugares, de maneiras de se vestir e de métodos de comunicação destrutivos. Estávamos aprendendo que antes que pudéssemos limpar nossas vidas autodestrutivas, precisávamos encontrar a nós mesmos. conhecimento.

Nosso 4º Passo foi um inventário de ações e comportamentos, listados de forma quase repetitiva até que os padrões começaram a surgir, tanto bons quanto ruins. Procuramos indícios manifestos que revelaram a doença subjacente. Talvez o resultado mais tangível e direto de fazer um inventário do 4º Passo tenha sido uma compreensão muito mais clara das motivações nas situações: poderíamos descobrir por que estávamos fazendo algo e deixar isso nos guiar sobre qual ação adicional tomar - ou resistir a tomar. Descobrir nossos padrões foi o começo de poder nos libertar deles com a ajuda de um Poder maior que nós mesmos.

Aprendemos no programa que o Quarto Passo é um processo de autodescoberta; pode levar à compreensão do nosso passado; o “porquê” e o “como” as formas viciantes se desenvolveram. No processo de desvelamento, o 4º Passo pode, às vezes, nos fazer reviver a dor e a vergonha dos traumas de infância, trazendo-nos uma nova consciência de como episódios horríveis ficaram escondidos dentro de nós, prejudicando nosso espírito; você pode precisar procurar ajuda externa para lidar com esse trauma despertado. Qualquer que seja o nosso passado, nosso Poder Superior pode curá-lo e usá-lo para o bem. Alguns de nós acham que precisávamos nos colocar em nosso 4º Passo e, como resultado, pudemos ver que nos devíamos uma reparação. Com aqueles de nós que foram particularmente feridos na infância, de fato, descobrimos que tínhamos que nos colocar em primeiro lugar em nossa lista de reparações por causa de todo o comportamento de atuação a que nos submetemos.

Em alguns casos, descobrir os “porquês” do nosso passado pode ser contraproducente. Podemos usar isso como desculpa para culpar os outros por nosso comportamento passado. Devemos ter o cuidado de ver a realidade de nossas vidas - nossa parte. Muitos de nós pensamos que éramos esposos, pais e amigos gentis, generosos, atenciosos, honestos e confiáveis. Depois de trabalhar o Passo 4, percebemos que essas eram características às quais aspirávamos, mas a verdade é que muitas vezes ficamos aquém. Mais uma vez, o equilíbrio é fundamental. Verificar regularmente com seu patrocinador e parceiros de recuperação pode nos ajudar a não cair em uma autocondenação muito severa, que não seria útil.

O 4º Passo nos ajudou a assumir nossa parte do motivo pelo qual os relacionamentos falharam. Não era mais sobre o comportamento do nosso parceiro. Onde estávamos egocêntricos, emocionalmente indisponíveis, críticos e impacientes para mencionar alguns itens? Muitas vezes tínhamos sido controladores e dominadores. Foi um alívio ver a nossa parte. Agora, tínhamos a opção de trabalhar com essas características prejudiciais, e a esperança de construir um relacionamento “real” com outra pessoa se abriu com a ajuda de nosso Poder Superior.

Uma das coisas mais importantes que podemos obter do 4º Passo é que finalmente descobrimos quem fomos - pessoas que foram movidas por uma doença, quem somos: uma pessoa com dignidade - não menos ou mais do que qualquer outro ser humano ser, e quem podemos nos tornar se permaneceremos sóbrios. Pela primeira vez, o desejo de atuar foi retirado de nós.

Agora era hora de compartilhar nosso quarto passo com Deus e outro ser humano.

PASSO 6

“Estávamos totalmente prontos para que Deus removeesse todos esses defeitos de caráter.”

Como resultado do trabalho do Passo 5, os defeitos de nosso caráter tornaram-se claros. Para alguns de nós, os defeitos eram muitos – começando pelo egoísmo, desonestidade e falta de consideração pelos outros. Para a maioria de nós, nossos defeitos, independentemente de suas especificidades ou de seu número, todos brotaram do mesmo solo fértil – o medo.

Não surpreendentemente, foi o medo do nosso velho amigo que nos trouxe aos “quartos” em primeiro lugar. Temíamos a percepção de que nossas ações viciantes eram imparáveis e, inabaláveis, continuariam sua espiral descendente fatal. Temíamos as repercussões dos danos que havíamos causado aos outros e a nós mesmos. E nosso maior medo era que nossos defeitos de caráter tornassem o amanhã pior do que hoje.

Com esses pensamentos em mente, a resposta lógica para a pergunta “Estamos inteiramente prontos para que Deus remova todos os nossos defeitos de caráter?” pareceria um imediato e inflexível “Sim, claro!” Mas a verdade para muitos de nós é que, embora estivéssemos prontos para deixar alguns de nossos defeitos de caráter, não estávamos prontos para deixá-los ir. Ainda não.

Dessa forma, o Passo 6, como muitos aspectos do nosso programa, foi simples e difícil.

Nossos defeitos de caráter inspiraram reações viciantes à vida que se tornaram confiáveis, velhos amigos. Sempre podíamos recorrer a nossos comportamentos viciantes quando surgiam dificuldades inesperadas. Ou quando os inevitáveis ocorreram; como quando estávamos com fome. Ou zangado, solitário ou cansado. Nosso vício estava lá para nós em tempos ruins e bons; quando sentimos que precisávamos dele para chegar ao dia seguinte e quando tínhamos “ganhou” sua companhia. Estava lá para nós quando sentimos que simplesmente precisávamos de um alívio da realidade mundana – ou horrível – de nossa vida. Ou quando sentimos que não merecíamos a abundância que esperava para nos receber todos os dias.

Por que deixaríamos de bom grado os defeitos de caráter cujos pensamentos e ações reflexivas e viciantes muitas vezes nos ajudaram em nossos momentos mais difíceis? Eles não forneceram uma pausa momentânea de nossas dores mais profundas, mesmo que, em última análise, aumentassem? Eles não trouxeram o que parecia ordem ao nosso mundo caótico, mesmo que apenas por um momento? Nós nos perguntamos uma difícil

pergunta: estávamos inteiramente prontos para abrir mão de nossos defeitos de caráter se isso significasse abrir mão de suas recompensas?

Foi apenas trabalhando os passos que percebemos que as mesmas coisas para as quais nos voltamos repetidas vezes se voltaram inquestionavelmente contra nós. Os pagamentos tornaram-se débitos. Nossos defeitos de caráter deixaram de existir para nós e estavam apenas lá, querendo ou não.

Se tivéssemos certeza do momento exato em que o status de nosso relacionamento com nossos comportamentos viciantes mudou, seria irrelevante. O importante era que havia mudado. Nossas ações se tornaram nossos mestres. Eles não eram a resposta ponderada aos eventos da vida, mas o condutor autônomo deles.

Em parceria com nosso patrocinador e nosso Poder Superior, analisamos cada defeito de personagem. Isolar defeitos individuais nos ajudou a remover o poder aparentemente invencível de todos eles quando vistos como um monólito unido. Como uma corrente que é tão forte quanto seu elo mais fraco, descobrimos que nossa corrente de defeitos de caráter pode ser quebrada mais facilmente ao desmontá-los um elo de cada vez. Estaríamos inteiramente prontos para remover um defeito de caráter? Se sim, poderíamos começar por aí.

Alguns de nós recuaram diante da palavra "inteiramente". Se abandonarmos completamente nossos mecanismos de enfrentamento agora bem arraigados, como poderíamos consertar, gerenciar ou controlar a vida? A resposta foi que nunca poderíamos. Nossos defeitos de caráter apenas nos deram a ilusão de que éramos donos do momento. Na verdade, o controle era um dos nossos defeitos de caráter mais insidiosos. Até que deixemos o controle escapar, não poderíamos sentir o abraço gentil de Deus e receber a orientação atenciosa de nosso Poder Superior.

Ironicamente, justamente quando estávamos lutando para nos livrar do controle – ou de qualquer defeito de caráter – é justamente quando parecia mais poderoso. Era como se nossos defeitos de caráter soubessem que seu tempo era curto e, como um câncer desgraçado, iriam lutar com tudo o que tinham para continuar se alimentando de nós. Eles sussurraram para nós que as coisas não ficariam bem se deixássemos seu incrível poder escapar. Mas eles estavam errados. No Passo 3, tomamos a decisão de entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus como O entendíamos. Tendo entregado nossa vontade, sabíamos que não precisávamos nos preocupar com o que preencheria o espaço que nossos defeitos de caráter antes reivindicavam. Preencher nossas vidas era o prazer de Deus, e exatamente o que Deus estava esperando; ter permissão para preencher nossas vidas de maneiras amorosas e atenciosas. Tínhamos encontrado um poder maior do que nossos defeitos de caráter e já tínhamos experimentado como, quando nos voltamos para Deus, fomos cuidados de maneiras que nem imaginávamos.

Na verdade, é esse pensamento de Deus esperando por nós que nos leva à primeira palavra do Passo 6 – "foram". Muito provavelmente estávamos totalmente prontos para ter nossos pensamentos e ações viciantes acalmados muito antes de entrarmos no programa. Assim como a facilidade de parar de fumar, muitos de nós paramos de agir inúmeras vezes. Às vezes mais de uma vez por dia.

Mas foi somente quando percebemos que Deus estava ansioso para fazer por nós o que não poderíamos fazer por nós mesmos, que a intervenção que tão desesperadamente procurávamos

poderia, e iria, começar. Foi a ânsia de Deus que nos ajudou a lidar com a dificuldade de “inteiramente”. “Inteiramente” não significava que Deus estava exigindo nossa subordinação. Pelo contrário, Deus estava pedindo nossa disposição. Estávamos dispostos a aceitá-lo? Tendo aceitado que os problemas causados por nossas deficiências superavam em muito suas recompensas, estávamos dispostos a deixar nosso Poder Superior nos guiar por um caminho mais alegre?

Às vezes, a resposta a essa pergunta era um “Sim!” isso era tão certo que a pergunta nunca mais precisava ser feita. Mais frequentemente, era uma pergunta que tínhamos que nos fazer regularmente. O passo 6, como todos os passos, raramente é “um e pronto”. Pelo contrário, é parte de uma recalibração contínua e ao longo da vida. Assim como devemos estar sempre em contato com a impotência e inconformidade de nossa doença, também devemos ser regularmente lembrados de como mantemos nossa sobriedade – deixando ir e deixando Deus.

Uma maneira pela qual alguns de nós fortalecemos nossa conexão do Passo 6 com nosso Poder Superior foi criar uma “Caixa Divina”. Decoramos um recipiente com imagens que nos lembravam do nosso Poder Superior e da nova vida para a qual trabalhávamos. Na caixa, colocamos pedaços de papel que continham nossos defeitos de caráter, talvez um de cada vez, pois estávamos inteiramente prontos – pelo menos naquele momento – para removê-los. Ao fazer isso, estávamos literalmente praticando uma das máximas mais poderosas do nosso programa: “Deixe ir e deixe Deus”.

A coisa maravilhosa sobre nossa “Caixa de Deus” é que ela não se limitava a defeitos de caráter. Como Deus, aceitaria tudo o que lhe demos; medos, orações pelos outros e visões de como poderíamos ser mais úteis ao nosso Poder Superior.

Alguns de nós praticamos o Passo 6 diariamente. Aprendemos que começar cada dia com uma vontade sincera de que Deus remova nossos defeitos de caráter – mesmo que apenas por um dia – era uma maneira animada de começar a manhã, que poderia nos ajudar a flutuar acima dos momentos mais desafiadores dos próximos 24 horas.

Não foi por acaso que, assim que nos dispusemos a nos libertar dos defeitos que nos colocaram de joelhos, começamos a ver como eles não serviam mais ao seu “propósito”. Tendo nos voltado para o nosso Poder Superior em busca de apoio, encontramos uma maneira nova e infinitamente mais poderosa de nos sentirmos seguros em um mundo inseguro. Ao estarmos dispostos a abandonar a crença de nossa “necessidade” de nossas velhas maneiras de lidar, ficamos maravilhados com a liberdade recém-descoberta que sentimos. Experimentamos maior bondade e compaixão pelos outros – e por nós mesmos – mesmo quando deixamos a vergonha e a culpa se tornarem capítulos passados de nossas vidas anteriores.

Em nossa crescente disposição de remover nossos defeitos de caráter, percebemos que Deus já havia começado a substituir nosso “tempo de atuação” por momentos positivos e de afirmação da vida – com oração e meditação, com reuniões, com ajuda a outros adictos. Nós, auxiliados por nosso Poder Superior, fizemos uma escolha consciente de seguir um caminho superior. Nossos defeitos ainda estavam conosco, mas havíamos encontrado maneiras de combatê-los. Como resultado, nossos “velhos amigos” começaram a desaparecer de nós como as memórias de valentões desprezados no pátio da escola.

O choque viciante que sentimos mesmo com as percepções mais leves de nossa doença

– contato visual prolongado, e-mails brincalhões, sorrisos provocantes ou simplesmente não retornar um telefonema se estivéssemos anoréxicos – ficamos silenciados com nossa consciência de que essas eram as “drogas de entrada” que estavam deliberadamente tentando nos atrair para mais uma vez nos tornarmos nossos piores eus.

Estávamos dispostos a abandonar nossas táticas defensivas por uma simples razão. Nós nos tornamos honestos com nós mesmos que eles não estavam mais funcionando. Estávamos com a mente aberta sobre o fato de que agora era hora de atacar, e que esse ataque começou com boa vontade. Escolhemos de bom grado as ferramentas que aprendemos na recuperação que nos ajudariam a remover nossos defeitos de caráter – sobriedade, oração, meditação, reuniões, leituras de programas, comunicação com outros adictos e inúmeras outras. Ao usar essas ferramentas, mais do que trabalhamos com Deus para remover nossos defeitos de caráter, estávamos trabalhando como parceiros para redescobrir nossos ativos de caráter. E se tivéssemos dificuldade em deixar de lado qualquer defeito de caráter, orávamos ao nosso Poder Superior pela disposição.

Honestidade, mente aberta e boa vontade foram como nos preparamos para remover nossos defeitos de caráter. E agora, estando pronto, era hora de pedir uma nova vida que havíamos trabalhado duro para merecer.

DRAFT

PASSO 8

Fizemos uma lista de todas as pessoas que prejudicamos e nos dispusemos a fazer emenda a eles.

Tendo tomado a decisão de entregar nossas vidas ao nosso Poder Superior e pedindo a remoção de todas as nossas deficiências, descobrimos que nosso Poder Superior nos levou a fortalecer esse processo, corrigindo o que nossas deficiências nos levaram a fazer. Para sermos minuciosos nessa “limpeza da casa” descobrimos que tínhamos que fazer uma lista de todas as pessoas que afectámos com a nossa doença.

Muitos de nós descobrimos que o processo de passar por essa etapa significa que, a princípio, nos concentramos apenas em fazer a lista, sem nem pensar em nenhuma correção ainda. Alguns de nós descobrimos que a maior parte de nossa lista já foi iniciada na redação de nosso inventário da 4ª etapa. Outros de nós começaram do zero, apenas escrevendo os nomes de todas as pessoas com as quais tivemos interação ao longo de nossa vida viciante. Depois, há outros que encontraram outras maneiras de iniciar esse processo de listar os prejudicados por nossas ações. Na verdade, existem tantas maneiras de fazer isso quanto há adictos, então achamos que trabalhar com alguém que já passou por isso antes foi útil.

Alguns acham que listar os nomes de pessoas ou instituições é apenas um começo. Em seguida, analisamos como os afetamos. Mesmo que eles tenham nos prejudicado de alguma forma no passado, ainda apenas olhamos para como os prejudicamos. Nós nos concentramos em limpar nossas vidas olhando para o que tínhamos feito no passado. Pensávamos nas consequências do que havíamos feito, talvez devendo dinheiro ou pagando dívidas. Talvez fossem as possibilidades de prisão ou pior. Pensamos no mal causado aos mais próximos de nós. Escrever sobre as coisas que fizemos a outros pode trazer emoções profundas e pesadas, por isso achamos que manter contato com outros membros da irmandade enquanto trabalhamos neste passo ajuda a diminuir o fardo. Continuamos até completar a lista e poder ver tudo o que já havia sido feito por nós, no passado. Alguns de nós acharam que neste momento foi muito útil sentar com nosso patrocinador, revisar esta lista para ter certeza de que estávamos olhando para ela de uma perspectiva de recuperação.

Uma vez que tivéssemos tudo isso diante de nós, agora poderíamos respirar aliviados, pois estávamos prontos para aceitar nossa parte do passado. Agora podíamos aceitar que sim, tínhamos feito isso e devíamos às pessoas nesta lista, para não mencionar a nós mesmos

também. Com essa aceitação, podemos agora nos concentrar em nossa vontade de fazer as pazes com cada um deles.

Alguns descobriram que não estávamos totalmente prontos para fazer as pazes com todos na lista. Então, alguns de nós fizeram listas separadas, declarando pronto ou não pronto. Ou outros fizeram listas com os títulos; querendo, querendo e pronto, querendo não pronto, não querendo, e em processo.

Outro membro sugeriu que "listássemos um mínimo de 5 pessoas ou instituições... Ore pelo menos uma vez por dia durante um mês, pela disposição de fazer todas as reparações...".

Novamente Manter contato com nossos grupos de apoio nos ajudou a permanecer sãos e equilibrados enquanto trabalhamos nesta etapa. Nossos patrocinadores sempre foram de grande ajuda para trabalhar nesse processo também. Não apenas estamos começando o fim de nosso isolamento fazendo o início dessas reparações para os outros, mas apoiando-nos em nossos membros da Irmandade através deste passo, descobrimos que nos aproximamos deles também. Muitos de nós descobrimos que, quando terminamos isso, começamos a nos sentir mais capacitados para enfrentar nossa adicção.

DRAFT

PASSO 9

“Fazer reparações diretas a essas pessoas sempre que possível, exceto quando fazê-lo prejudicaria a elas ou a outros”

O *Passo Nove* é realmente a parte de ação do Passo oito. Não estamos prontos para fazer o Passo Nove até que tenhamos, no Passo Oito, chegado a um ponto de humildade e disposição para fazer reparações honestas. Tínhamos que ser verdadeiramente humildes, lembrando que humildade não é igual a humilhação. Há muitas maneiras de fazer o Passo Nove de maneira desonesta. Foi muito importante para nós, durante o Oitavo Passo, tomar nota de nossa disposição de realmente fazer as reparações.

O Nono Passo pode ter sido o mais difícil para alguns de nós. Exigiu coragem, humildade, empatia, julgamento e tempo. É um passo que podemos facilmente exagerar ou não fazer. Tivemos que ter cuidado para nivelar as pessoas sem nivelá-las.

Sabíamos que a maioria das pessoas entendia, pelo menos em geral, o que eram Alcoólicos Anônimos e Narcóticos Anônimos. Os Viciados em Sexo e Amor Anônimos eram menos compreendidos. Compreendemos que nosso tipo de vício era astuto. Ele se transformou e assumiu todos os tipos de formas, seja vício em sexo anônimo, vício em amor, vício em pornografia, vício em salas de bate-papo ou combinações desses e outros comportamentos. Sabíamos que, ao contrário dos membros de AA e NA cujos vícios se manifestavam praticamente da mesma maneira, cada membro do SLAA tinha que definir seus próprios resultados com base em seu conjunto específico de vícios e em como eles agiram. Também entendemos que o Passo Nove, ao contrário dos outros passos, exigia que tratássemos com pessoas fora do nosso círculo seguro de SLAA, pelo público em geral porque é simplesmente menos conhecido fora de nossos próprios círculos.

Por causa disso, sabíamos que seria um desafio maior compartilhar nossos vícios com outras pessoas fora do programa. Sabíamos que haveria mais estigma associado ao nosso tipo de vício. Temíamos ser julgados por “estranhos”. Temíamos ser vistos como “pervertidos” por causa de nossas revelações.

Temíamos que eles presumissem que estávamos usando esse “vício” como desculpa ou muleta para justificar nosso comportamento. Por isso, tivemos o cuidado de sempre assumir total responsabilidade pelo que escolhemos fazer.

Lemos as páginas 95 e 96 do texto básico e “não tememos a honestidade e a franqueza com os outros” e “consequimos compreender o significado de ter

dignidade de si”.

Se abordássemos o Passo Nove apenas como uma oportunidade para atendermos às nossas próprias necessidades de perdão, então o Passo Nove seria uma perda de tempo. Muitas pessoas estão muito dispostas a dizer “sinto muito” casualmente sem fazer as mudanças necessárias para evitar a repetição do dano. Esta é a abordagem muito desonesta que queríamos evitar. Sabíamos que não podíamos simplesmente dizer “me desculpe”, tínhamos que parar de agir. Compreendemos que a melhor abordagem para o Passo Nove era aceitar verdadeiramente a responsabilidade por nossas ações, aprender com nossas ações prejudiciais e mudar o suficiente para não repeti-las. Esta é uma das razões pelas quais pode ser imprudente tentar o Passo Nove até que tenhamos um período razoável de sobriedade.

Após um tempo de sobriedade e uma lista honesta de pessoas que prejudicamos (como identificado no Passo Oito), podemos começar bem a reparar aqueles que prejudicamos. Formas de dependência, é muitas vezes mais difundido e mais difícil de identificar e medir. Existem os tipos óbvios de danos, como danos emocionais resultantes de estar emocionalmente indisponível para parceiros, familiares e amigos ou por simples negligência. Poderia ter havido danos financeiros quando os recursos financeiros foram desviados para alimentar nossa adicção. Podemos ter gasto quantias excessivas de dinheiro em pornografia, 1-900 linhas de bate-papo ou prostitutas. Podemos ter prejudicado nossa própria carreira ao nos distrairmos ou nos distrairmos com nosso vício. Se nosso vício se tornou público, seja por sermos pegos em flagrante ou até mesmo encarcerados, podemos ter causado danos a outras pessoas que de outra forma nos sustentaram como modelo. Não importa o tipo de dano, tivemos que começar com uma lista completa e honesta daqueles que prejudicamos, independentemente do tipo ou forma que o dano possa ter assumido.

Para que nossas reparações fossem bem-sucedidas, tínhamos que admitir para nós mesmos o que fizemos e o mal que causou. Tivemos que ser específicos sobre esse dano para mostrar a verdadeira consciência do que fizemos. Se fôssemos muito gerais tanto em nosso processo de pensamento quanto em nossas reais reparações à pessoa, não teríamos feito as pazes com sinceridade porque não havíamos realmente abraçado a extensão ou a profundidade de nossas ações e o dano que elas causaram. Um exercício útil foi o simples ato de empatia; nos colocando no lugar da outra pessoa, tentando pensar e entender como o que fizemos fez a outra pessoa se sentir.

Parte dessa aceitação do que fizemos foi o reconhecimento honesto de nossos defeitos, conforme identificados no Passo Quatro, e o reconhecimento honesto da natureza exata de nossos erros, conforme identificados no Passo Cinco. Não é por acaso que esses passos vieram antes do Passo Nove. Eles são os blocos de construção do Passo Nove.

O mais importante no Passo Nove foi o tempo. Às vezes era melhor adiar a reparação de algumas das pessoas que prejudicamos. Não porque fosse mais conveniente para nós atrasarmos, mas porque a outra pessoa ainda não estava pronta para ouvir nossas reparações. Sempre mantivemos em mente nossa cautela sobre “exceto quando isso causaria danos”. Embora entendêssemos que o Passo Nove era para nós e não para a outra pessoa, também entendíamos que não desejávamos que nossas reparações

prejudicar a outra pessoa. Sabíamos que a divulgação não significava necessariamente uma divulgação total absoluta em todos os casos. Entendemos que a divulgação total a um cônjuge, por exemplo, poderia prejudicar a eles e a outras pessoas, como nossos filhos. Nós moderamos nossa necessidade de tirar tudo “das nossas costas” e, em vez disso, apenas revelamos o que sabíamos que a outra pessoa poderia lidar naquele momento. Adiamos a revelação da infidelidade ao nosso cônjuge até que eles pudessem lidar com isso e, mais importante, até que tivéssemos sobriedade suficiente para sermos capazes de temperar a revelação com o fato positivo de que estávamos sóbrios por um bom tempo.

Sabíamos que uma parte fundamental das reparações é a restituição. Às vezes, a restituição não era possível, especialmente quando o dano que causamos era intangível. Sentimentos feridos são difíceis de restaurar. No entanto, quando o nosso prejuízo era, por exemplo, um prejuízo financeiro, procuramos fazer a restituição sempre que possível. No entanto, tivemos o cuidado de não fazer revelações que pudessem prejudicar os outros de outras maneiras. Por exemplo, se o custo do nosso vício nos fez desviar do nosso empregador, revelar isso ao nosso empregador poderia causar danos à nossa família que dependia de nós para apoio financeiro. Revelar esse desfalque pode fazer com que sejamos demitidos ou até mesmo processados criminalmente, prejudicando ainda mais nossa família. Foi por esta razão que pensamos cuidadosamente na natureza, extensão e tempo de nossas reparações.

Nossas reparações podem ter tomado muitas formas diferentes. Às vezes eram reparações diretas em pessoa, onde conversávamos com a outra pessoa, revelamos a extensão de nossas ações e defeitos pessoais, pedíamos perdão e depois permitíamos que ela respondesse. Às vezes, nossas reparações eram escritas, especialmente quando o contato pessoal era impossível ou impraticável. Às vezes fazíamos reparações silenciosas, onde escrevíamos uma carta para a outra pessoa, mas não a enviamos. As reparações silenciosas eram mais aplicáveis quando o contato com a outra pessoa os teria prejudicado. Nesse caso, escrevemos a carta de reparação como se fosse enviada, mas por preocupação com seus sentimentos, simplesmente não a enviamos.

Às vezes fizemos reparações indiretas. As reparações indiretas são aquelas que fazemos aos outros no espírito daqueles que prejudicamos. Usávamos reparações indiretas quando a outra pessoa simplesmente não estava disponível; talvez tivessem falecido ou simplesmente se mudado. As reparações indiretas são quando damos desinteressadamente aos outros com o entendimento de que é uma reparação para alguém específico que magoamos. As reparações indiretas podem ter tomado a forma de serviço comunitário regular ou doação de sangue. Pode ter assumido a forma de tentar conscientemente fazer uma gentileza diária a um estranho. Entendemos que às vezes as reparações indiretas são o melhor tipo porque exigem prática regular e contínua. Pudemos ver que a prática regular de reparações indiretas ajudava em nossa cura.

Com o tempo, em alguns casos, recebemos até feedback positivo de outras pessoas como resultado de nossas contínuas correções indiretas. Podemos ter ouvido comentários como “você parece mais calmo agora” ou “você mudou de alguma forma” ou talvez “o que há de diferente em você?” Os resultados das reparações indiretas cumpriram a promessa do Passo Doze, de que dar aos outros nos ajuda a curar.

Tivemos o cuidado de não usar questões de tempo como justificativa para a procrastinação. Era muito natural para nós sentirmos vergonha, medo e auto-aversão depois de ter revisto honestamente quem havíamos prejudicado, no Passo Oito. Nós nos certificamos de que não estávamos adiando as reparações só porque estávamos com medo ou desconfortáveis com a ideia de realmente fazer isso. Tivemos o cuidado de não minimizar, negar ou desviar o que havíamos feito. A questão mais importante envolvida com a natureza, extensão e tempo das reparações é onde as reparações podem entrar em conflito com os resultados que temos em vigor. Se existem certas pessoas que podem desencadear nossa atuação ou que são codependentes ou de alguma outra forma podem nos impedir de permanecer sóbrios, simplesmente não as contactamos pessoalmente.

Tivemos que estar preparados para as diferentes reações que alguns podem ter tido às nossas reparações. Alguns, devido a seus próprios defeitos e codependências, usaram isso como uma oportunidade para perseguir sua própria agenda. Eles podem ter tentado usar isso como uma oportunidade para nos repreender ou se posicionar a seu favor. A diferença desta vez foi que não nos permitimos ser sugados pela insanidade deles. Não permitimos que nos estressassem. Percebemos, por meio desse processo, que eles também eram pessoas danificadas. A diferença agora era que podíamos aceitá-los por seus defeitos.

Algumas pessoas eram meramente céticas. Devido às nossas fraquezas e comportamentos passados, eles duvidaram de nossa capacidade de mudar. No entanto, agora fomos capazes de aceitar o ceticismo deles e não sentimos necessidade de reagir ou nos defender. Compreendemos o velho ditado de que você não pode sair de um problema em que se comportou. Entendemos que teríamos que mostrar uma verdadeira mudança de comportamento para que essa pessoa superasse seu ceticismo, e estávamos preparados e tivemos paciência para dar tempo ao processo. Essa é uma das razões pelas quais esperamos um tempo razoável de sobriedade antes mesmo de pensar em fazer as pazes. Sabíamos que a sobriedade aumentava a credibilidade.

Em alguns casos, a outra pessoa nos perdoou pronta e instantaneamente. Embora isso possa ter sido atípico, foi bem recebido quando aconteceu. Tínhamos amadurecido ao ponto de sermos capazes de reconhecer as pessoas como íntegras por sua capacidade de perdoar tão facilmente e buscamos o mesmo nível de integridade para nós mesmos. Às vezes, a outra pessoa nos elogiava, seja pelo amadurecimento que havíamos feito, seja pela coragem de verbalizar e admitir nossas transgressões passadas. Essas pessoas entenderam a transformação que viram em nós. Em outros casos, a outra pessoa não apenas nos perdoou prontamente, mas também perguntou como poderia nos ajudar em nossa cura. Nós apreciamos essas pessoas verdadeiramente excepcionais. Agradecemos ao nosso poder superior por colocá-los em nossas vidas.

Também usamos o "bookending" como uma ferramenta útil; falando com nosso padrinho antes e depois de cada emenda individual. Isso nos deu a oportunidade de rever como estávamos nos sentindo antes e depois de fazer uma emenda específica. Os resultados de nossas reparações assumiram muitas formas. Tivemos um sentimento de alívio, tendo realizado e completado o que foi, para nós, um

tarefa difícil e às vezes dolorosa. Em alguns casos, havia uma sensação de incompletude, seja porque não conseguimos fazer as reparações da maneira que gostaríamos, como pessoalmente, ou porque a outra pessoa pode não ter reagido da maneira que esperávamos. Independentemente disso, aceitamos os resultados com o entendimento de que realmente fizemos o melhor que pudemos e que não podemos controlar como os outros reagem ao que fazemos. Enquanto estávamos fazendo a coisa certa, tínhamos satisfação nisso. Em muitos casos, os resultados de nossas reparações foram uma motivação recém-descoberta. Estávamos motivados a continuar a jornada de cura, alcançar os outros e tentar ajudar nossos companheiros a se curarem, a se tornarem melhores.

DRAFT

Etapa 10

Continuamos a fazer o inventário pessoal e, quando estávamos errados, prontamente admitíamos.

Depois de subir a montanha por dias, os viciados em recuperação finalmente chegaram à casa de um grande professor. Respeitosamente, os viciados fizeram a pergunta que os torturava há tanto tempo: "Como nos tornamos sóbrios?"

Houve uma longa pausa até que o professor emergiu da leitura do Texto Básico SLAA. Finalmente, duas palavras simples foram ditas: "Boas escolhas".

"Mas professor, como fazemos boas escolhas?"

"Por experiência", respondeu o sóbrio.

"E como obtemos experiência?"

"Escolhas ruins", veio a resposta gentil.

A autorreflexão regular promove boas escolhas. A sabedoria e o bem-estar florescem, enquanto sentimentos dolorosos, como vergonha e culpa, gradualmente murcham. A manutenção regular limpa suavemente a pátina triste da culpa e do ressentimento, deixando uma sobriedade brilhante e uma sabedoria limpa. Muitas vezes, fazer as pazes é muito mais simples do que descobrir o que nosso eu viciado está tentando esconder. Se nos concentrarmos na vontade de nosso Poder Superior, admitir erros e fazer reparações fluirá como uma consequência direta de nossa descoberta. Para muitos de nós, então, o verdadeiro trabalho do Passo Dez está no inventário, que alguns de nós podem fazer de várias maneiras, incluindo: Verificação pontual, Verificação diária e Re-verificação.

(O GRANDE SEGREDO: Podemos trabalhar o Passo 10 como parte do autocuidado)

Descobrimos que quando somos apoiados pela Irmandade por meio de nosso padrinho ou de uma rede de membros, podemos inserir o Passo 10 em nossas vidas diárias como uma prática de autocuidado, assim como meditação, exercícios ou alimentação saudável. Alguns de nós acham que podem cuidar de si mesmos, com a ajuda de patrocinadores e outros amigos de confiança do programa, antes de terminar completamente o Passo 9. O Passo 10 pode ser feito de uma forma não estruturada, como um Spot-Check, ou podemos preferir uma abordagem mais estruturada, como uma verificação diária ou uma nova verificação.

Primeiro ,

sempre que um desejo sexual ou romântico surge muito repentina e urgentemente, pode ser um sinal de que nosso equilíbrio sóbrio está desequilibrado ou que nossos limites foram violados de alguma forma. Então devemos decidir como nossas ações podem nos ajudar a manter o equilíbrio. Alternativamente, o medo de iniciar uma ação saudável também pode surgir de repente. Podemos olhar para o que está acontecendo em nossa vida pessoal e ver se houve algum evento ou situação anterior que foi desagradável ou difícil. Em seguida, registramos quaisquer sentimentos de que tenhamos consciência.

Uma vez que identificamos a situação que está gerando o desejo ou medo intenso, podemos lidar com isso avaliando calmamente o evento, conversando com outra pessoa sobre isso e/ou planejando uma resposta sóbria para que não leve a atos sexuais ou Quando olhamos para as situações anteriores, podemos testar para ver se os seguintes estados se aplicam: HALT- Faminto, Irritado, Solitário, Cansado ou LIVRE Inquieto, Irritável, Descontente.

Por exemplo, um membro que lutava contra obsessões românticas foi solicitado no trabalho a entrevistar um possível funcionário. Desde o início da entrevista, o membro sentiu uma atração instantânea e poderosa pelo entrevistado. Terminada a entrevista, ela percebeu que estava nervosa com as possíveis consequências negativas de escolher a pessoa errada e duvidou de suas habilidades, o que a fez se sentir vulnerável e necessitada de segurança. Situações semelhantes a levaram à obsessão no passado. Ela também estava com fome e cansada porque era pouco antes do almoço, e o dia tinha começado cedo. Então ela ligou para seu padrinho, orou e comeu alguma coisa. Ela jogou fora a linha de pensamento e percebeu a insanidade. Ela listou todas as razões pelas quais esse curso de ação imaginado perturbaria sua serenidade, como "Eu estaria envolvida com um colega de trabalho que não conheço realmente enquanto estiver em uma posição de autoridade sobre eles, e então eles poderiam usar isso mais tarde. contra mim.

O que meu Poder Superior quer?" Foi então fácil evitar a obsessão e flertar com um futuro colega de trabalho.

Verificação

Diária Para aqueles cuja doença prospera no caos, uma abordagem estruturada, como a Verificação Diária, pode ser benéfica. A chave é encontrar uma maneira de inserir uma verificação diária em nosso calendário diário. Descobrimos que, se formos gentis conosco mesmos, podemos

inserir-lo mais facilmente em um cronograma que muitas vezes é caótico. Descobrimos que 5 minutos por dia, no final do dia, se tornam um hábito em pouco tempo. Ao contrário de quaisquer maus hábitos que possamos ter em nossa adição, essa manutenção diária nos ajuda a entrar em equilíbrio. Então achamos mais fácil fazer o trabalho árduo de examinar a nós mesmos. Aqui estão algumas perguntas que nos fazemos todos os dias:

Que bênçãos e presentes recebi hoje?

O que fiz para apoiar minha recuperação ou crescimento espiritual hoje?

O que tenho feito para apoiar a recuperação ou o crescimento espiritual de outra pessoa hoje?

O que eu fiz para impedir a recuperação ou o crescimento espiritual de alguém hoje?

O que posso fazer para apoiar a recuperação ou o crescimento espiritual de alguém amanhã?

Por exemplo, a resolução de Ano Novo de um membro era fazer um inventário diário. Na Quaresma, no início da primavera, ele só fazia isso uma vez por semana, na melhor das hipóteses. Ele fez disso sua resolução quaresmal e, ao final de 40 dias, estava fazendo isso de 5 a 6 vezes por semana. No final do ano, ele estava fazendo isso quase todos os dias. Ele descobriu, contrariamente às suas expectativas, que a vida era mais alegre e mais cheia de serviço. A razão? Ele contou comportamentos positivos, bem como os negativos.

Outra maneira de trabalhar a Verificação Diária é escrever sobre alguns dos ressentimentos e medos que tivemos todos os dias. Como forma de descobrir o medo que muitas vezes está escondido sob o ressentimento, siga cada ressentimento com "e isso significa isso". Por exemplo, "Estou ressentido com meu chefe porque ele está fazendo um grande negócio sobre o erro que cometi, e isso significa que ele perdeu a confiança e o respeito por mim". A cura é que, ao reservar um tempo para escrever sobre nossos medos, ressentimentos e pensamentos, estamos experimentando um grau de separação deles. De alguma forma, esse pequeno espaço é mágico, ou espiritual, ou sagrado, porque é aí que nosso Poder Superior intervém. Fazer o inventário escrito é uma prática de vida que nos ajuda com um inventário não escrito.

Encontramo-nos tornando-nos mais conscientes à medida que passamos pelo nosso dia. Por exemplo, podemos notar que estamos passando por algum tipo de estresse na forma de desconforto físico, raiva ou medo. Nós nos pegamos fazendo perguntas como "Qual a importância disso?"; "É verdade?"; "Posso saber com certeza que é verdade?"; "De quem é o negócio?"; "De quem é o negócio agora?"; e "Preciso agir imediatamente ou posso esperar?"

Uma terceira forma de verificação diária é fazer uma meta pela manhã: "O que eu quero da minha recuperação para hoje?" À noite, pergunte: "Eu fiz isso hoje?" A prestação de contas a outro, seja um patrocinador ou um amigo, sempre aumenta o rigor do cheque e aumenta a facilidade de fazer reparações imediatas.

Verifique

novamente Às vezes, fazemos apenas o Passo 10 ocasionalmente. A cada seis meses, mais ou menos, avaliamos nossos comportamentos e atitudes, assim como um médico verifica um paciente dando resultados de laboratório. Em seguida, analisamos cada um deles com nossos patrocinadores e discutimos nosso progresso ou dificuldade com cada um deles.

Aqui estão alguns exemplos da terceira abordagem para a Etapa 10:

Habilidades Negativas	Habilidades Positivas
Baixa auto-estima	Sólida e positiva consideração por mim mesmo
Sexo inapropriado	Abordagem mais saudável ao sexo
Objetificação de outro	Personificação de outro
Culpar outras pessoas,	Assumindo a responsabilidade por
Ressentimento	Perdão
Me assustando	Enfrentando o medo de frente
indiferente	Interesse genuíno no bem-estar dos outros
Vivendo no passado ou no futuro	Ênfase no aqui e agora
Falta de confiança	Encontrar pessoas confiáveis

Estes são apenas alguns exemplos, e a lista de cada membro tratará de suas objetivos específicos de recuperação. Acreditamos que esta é uma excelente maneira de medir progredir e determinar onde podemos substituir comportamentos negativos por uns. Esta abordagem é muitas vezes muito útil para aqueles que estão na linha de fundo orientado.

No entanto, para aqueles de nós que são perfeccionistas, notas e classificações podem carregar muita bagagem, e podemos ser tentados a manipular o passado em para parecer melhor ao nosso patrocinador. . Como em todos os Passos, o objetivo é ver nós mesmos como "tamanho certo", nem super-heróis nem rejeitados sem valor. Nós sabemos que nosso Poder Superior não espera nossa perfeição, mas que não nos dá permissão para desconsiderar nossos próprios padrões de comportamento.

Como tantas vezes acontece, encontramos essa humildade em aceitar o conselho de outros, junto com o contato regular com nosso Poder Superior, é o que mantém nossa perspectiva saudável e nosso espírito em paz. No Passo 10, trocamos vergonha por humildade. Então a verdadeira intimidade torna-se uma possibilidade real.

PASSO 11

Buscamos através da oração e da meditação melhorar nosso contato consciente com um Poder superior a nós mesmos, orando apenas pelo conhecimento da vontade de Deus para nós e poder para realizá-la.

O Passo Onze é mais espiritual do que teológico. Muitos de nós tínhamos pouca conexão espiritual quando entramos em recuperação. À medida que trabalhamos os passos e crescemos, uma das maiores dívidas da recuperação torna-se uma vida espiritual crescente. Muitos sentem que a recuperação não seria possível sem o apoio espiritual de um poder maior do que eles mesmos, e passam a acreditar que o apoio espiritual está sempre lá para nós – se escolhermos alcançá-lo. Passamos a acreditar que a recuperação é um presente que escolhemos aceitar um dia de cada vez.

Muitos sentem que seu relacionamento com Deus é realmente pessoal. Alguns sentem que Deus os estava perseguindo, ou estava presente em suas vidas, mas eles não sabiam disso, ou optaram por ignorá-lo.

É importante começar o dia com oração e meditação; acredita-se que se desviarmos apenas alguns graus do curso e continuarmos, acabaremos a quilômetros de distância de nosso objetivo. Mas se voltarmos ao centro no início de cada dia, mesmo que tenhamos nos perdido totalmente no dia anterior, podemos voltar aos trilhos hoje.

Alguns acreditam que a intenção deste passo, o propósito dele, é conhecer a vontade de Deus para nós. As palavras “procurar” e “melhorar” nos permitem saber que não precisamos ser perfeitos; não precisamos saber tudo. Em vez disso, estamos em uma longa busca pela vontade de Deus. É importante fazer uma distinção aqui, nós “procuramos melhorar” nosso contato consciente, não “melhoramos” nosso contato consciente.

Em outras palavras, o Passo 11 é o ponto de partida; é um processo contínuo de melhorar o contato consciente com Deus. É um processo que a maioria continuará trabalhando pelo resto de suas vidas em recuperação. É a “busca” que é a chave para esta etapa. Experimentamos vulnerabilidade porque confiamos em nosso HP. Continuamos a melhorar nosso contato consciente com nosso HP, honrando minha experiência no momento e aceitando que uma força do bem está em ação em minha vida.

A oração e a meditação combatem a desconexão do vício ativo e abrem as portas para o amor, a serenidade, o poder e uma vida mais rica.

Podemos facilmente nos tornar complacentes em nosso sucesso. Quando estamos lutando, descobrimos que a dor é um motivador, o que nos ajuda a lembrar de reservar um tempo para

conectar-se com o nosso Poder Superior.

Oração:

Se não entendermos como é possível acreditar no poder da oração sem acreditar em um Deus que eles possam entender, mas considerando coisas como a natureza – poderosa, real, bonita e capaz de afetar profundamente suas vidas positivamente, considerando forças no universo que são maiores que elas, vento soprando nas árvores, ondas quebrando na areia; o sol; nascimento e morte, então eles poderiam orar a um poder maior do que eles.

Muitas vezes, nossa primeira oração em recuperação é “Deus me ajude! É útil fazer orações simples que vêm do coração. A oração é falar com Deus e a meditação é ouvir a resposta. Alguns de nós acreditam que não é necessário engajar-se em oração formal; podemos falar com Deus de maneira casual a qualquer momento, assim como faríamos com qualquer bom amigo. Muitas vezes oramos por paz interior e por nossa sobriedade. Também oramos por outros membros e amigos que estão enfrentando desafios e pedimos orações em meu próprio nome, bem como em nome de outros. Outros oraram com orações memorizadas. Orando para conhecer a vontade de Deus... Alguns acham útil ficar de joelhos - ficar de joelhos todas as manhãs, perguntando a Deus o que é necessário para se concentrar naquele dia e ouvir a resposta.

Hoje, reconhecemos que, quando temos que tomar uma decisão, podemos orar pedindo orientação sobre o que fazer e depois meditar sobre a situação. A oração é uma comunicação bidirecional com o meu HP. Há momentos em que eu só preciso parar de falar e deixar Deus falar comigo em meus pensamentos.

Depois de algum tempo praticando a oração, alguns descobrem que aumentam seu tempo de oração, digamos, de 20 minutos para meia hora. Alguns acham que se distraem com seus pensamentos durante a oração e acham útil abandonar os pensamentos e voltar à respiração, lembrando a presença de Deus dentro deles.

Muitos sentem que a oração tem um efeito no resto do dia. Muitas vezes descobrimos que começamos a pensar em Deus fora do tempo de oração, como resultado da oração.

Alguns de nós tiveram orações respondidas e aprenderam que as orações são respondidas no tempo de Deus e não no nosso. Muitos de nós acreditamos que os sucessos que tivemos no programa são o resultado direto de nossas orações pela orientação de Deus. Muitos manter um Diário de Oração nos ajuda a ver a evidência de uma oração respondida.

Ao longo do dia, temos que nos lembrar de nos mantermos conectados. Não podemos simplesmente ligar de manhã e esperar continuar assim. Minhas orações para receber força para superar meus comportamentos de dependência mudaram para orações de agradecimento por remover esses desejos e comportamentos da minha vida. Precisamos ter cuidado para que nossas orações não se tornem mecanizadas, e trabalhar para manter uma sensação de presença, novidade e realidade dentro do ritual. A graça de Deus está de fato disponível para nós em todos os assuntos, sejam criticamente importantes ou trivialmente comuns. Podemos experimentar uma sensação de conexão com Deus mesmo em assuntos tão detalhados e rotineiros como planejar nosso dia.

Nossas orações eram muitas vezes iradas, mas honestas. Fomos levados a orar por nossos

doença, porque não sabíamos mais o que fazer e porque foi isso que nosso patrocinador disse para fazer. Às vezes, ter problemas em nosso programa nos força a orar em um nível mais profundo. Alguns de nós estavam dizendo palavras a Deus, mas não tinham nenhum sentimento profundo sobre o que estávamos dizendo. Talvez nunca tivéssemos sentido que minhas orações foram respondidas. Mas quando realmente buscamos a orientação de Deus para superar nosso vício em sexo; Aprendi a orar de um lugar mais profundo. Eu não estava apenas passando pelos movimentos. Eu estava falando daquele lugar profundo dentro de mim que queria uma vida melhor. eu tinha me entregado. A graça de Deus está realmente disponível para nós em todos os assuntos, sejam criticamente importantes ou trivialmente comuns. Podemos experimentar uma sensação de conexão com Deus mesmo em assuntos tão detalhados e rotineiros como planejar nosso dia.

Minhas orações para receber força para superar meus comportamentos de dependência mudaram para orações de agradecimento por remover esses desejos e comportamentos da minha vida. Eu rezo ao meu HP sobre tudo. Em situações difíceis, uso a oração da serenidade. A oração é invocar a amorosa orientação, assistência e apoio de um Poder Superior.

Meditação:

Sobre meditação: todas as manhãs sento-me calmamente no escuro com apenas uma vela acesa e escuto minha respiração. Conto minha respiração como um sinal de minha intenção de estar presente a Deus dentro de mim. Sento-me por 20 minutos e se tenho pensamentos, sensações corporais, sentimentos, imagens ou reflexões, que me distraem, volto sempre com suavidade à minha respiração, entregando-me ao pressentimento de Deus.
ence

Alguns acham útil ter um professor de meditação. Talvez você queira fazer aulas de Yoga. Alguns acham que precisarão ser ensinados formalmente dicas e técnicas para acalmar a mente, e para outros, trata-se de se comprometer com a prática regular de meditação. O 11º passo é talvez a última oportunidade de "pegar o que funciona e deixar o resto". Não somos especialistas no campo da meditação.

Minha rotina matinal: 2 leituras diárias de meditação me ajudam a começar o dia em uma nota muito positiva, e me permitem ficar mais focado para o dia.

Durante o dia, quando perco o caminho, invoco e dependo de Deus Quando meditei e orei é como se houvesse uma mão gigante que colhe até o trem descarrilhado que às vezes é minha vida e o coloca de volta nos trilhos.

Quanto à meditação, fiquei anos sem meditar neste programa. Agora eu faço 20 minutos por dia pela manhã. Levanto-me às 5 da manhã, com o despertador, para ter certeza de que tenho tempo antes do trabalho. Então é um compromisso sério. Eu gosto de sentar em um travesseiro, sem uma cadeira para me apoiar, então se eu começar a cochilar eu vou cair e acordar.

Medite diariamente por pelo menos 20 minutos. Ore duas vezes ao dia. Descobri a vantagem de algum tempo de silêncio à noite enquanto estou relaxando ou depois de orar, antes de adormecer. Outro bom momento para meditar é

enquanto eu olho para trás no meu dia e faço meu inventário diário.

Na Meditação, para mim é uma sintonia para se unir ao universo. Oração e meditação é buscar intimidade com meu Criador.

A mediação é a ferramenta que uso para puxar a realidade para mim

Na mediação, geralmente estou focado na consciência plena, ou treinando meu mente para ficar no momento presente

Periodicamente, sento-me em silêncio por 5 minutos, escuto e anoto tudo que vem a mim – diário de oração.

Eu tinha medo de começar a mediar, pensando que teria que ser como um mestre Yogi mediando horas por dia com uma tigela de canto e sálvia. Este foi apenas o meu pensamento doentio tentando me impedir de começar no profissional cesso.

A meditação é um momento de escuta silenciosa, acalmando os próprios pensamentos para permitir que as idéias de Deus se tornem conscientes, freqüentes o suficiente para se tornarem uma parte regular do nosso dia... qualidade, não quantidade, é tudo o que importa.

A meditação e a oração faziam parte de um relacionamento crescente com Deus, uma forma de conectar e fortalecer uma parceria amorosa.

Meditação é desacelerar e “estar presente” o suficiente para acessar aquele lugar “tranquilo, quieto” dentro de mim onde a vontade de Deus se faz conhecida. Da mesma forma, a oração envolve relaxar minha vontade para que eu possa entrar na linha do HP.

Agora medito por horas, deitado na minha cama ou horizontalmente em algum lugar.

PASSO 12

Tendo tido um despertar espiritual como resultado desses passos, tentamos levar esta mensagem aos viciados em sexo e amor e praticar esses princípios em todas as áreas de nossas vidas.

As promessas do programa começaram a se realizar ao chegar ao 12º Passo. Descobrimos que aconteceu um despertar, como resultado direto do trabalho dos Passos. Aconteceu automaticamente como um subproduto da recuperação do vício em sexo e amor. Não estávamos lutando por um despertar, estávamos apenas buscando alívio do vício em sexo e amor; ainda assim, o despertar e as descobertas vieram, às vezes gradualmente e às vezes espetacularmente, à medida que completamos cada passo ao longo do caminho para o Passo 12.

No despertar espiritual, começamos a sentir uma sensação de conexão, uma sensação de fazer parte, em vez de uma terrível sensação de solidão e isolamento. Esse senso de conexão interior exigia estender a mão; exigia a transmissão e não podia ser retido ou escondido; afetou todas as pessoas com quem entramos em contato. Nós ansiamos por mais disso. Começamos a ver um vislumbre do céu.

Ficou claro para nós que éramos interdependentes porque a recuperação dos outros era o trampolim para nossa própria recuperação. Experimentamos alívio de nossas próprias lutas ao nos conectarmos com outros que nos entendiam como nós os entendíamos. O 12º Passo nos manteve crescendo espiritualmente e ajudou nosso vício facilmente despertado a permanecer em remissão. Nossa sobriedade se fortaleceu ao praticar a vulnerabilidade com outro ser humano de maneira saudável.

Antes de começar a recuperação, entramos em um profundo sono espiritual, tendo perdido há muito tempo a conexão com nosso Poder Superior. Assim que entramos no SLAA, começamos a despertar quando começamos a trabalhar os 12 Passos. A cada passo ficávamos mais conscientes e despertos, e nossa recuperação e sobriedade melhoravam. O bem que veio da prática dos 12 Passos não foi feito por nós mesmos; certamente um Poder Superior esteve conosco durante todo o caminho. Quando chegamos ao Passo 12, tivemos realmente um despertar espiritual.

Agora que tivemos um despertar espiritual, descobrimos que era imperativo tentar levar a mensagem de recuperação ao viciado em sexo e amor que ainda estava sofrendo. Aprendemos que nada garantiria mais a nossa sobriedade do que trabalhar com outra pessoa que sofria da mesma doença que ele.

fomos. Descobrimos isso quando procuramos outra pessoa para transmitir a mensagem do programa de que há alívio, outra abordagem da vida além da busca contínua e interminável de sexo e relacionamentos. Alcançar desta forma fortaleceu nosso próprio programa.

Enquanto nos sentávamos nas reuniões, ouvimos a palavra “serviço” e aprendemos que poderia começar no nível mais simples; aparecer nas reuniões, simplesmente estar presente, sorrir, ouvir, esse era o trabalho de serviço do 12º Passo. Também aprendemos que compartilhar em uma reunião era outra forma poderosa de trabalho de serviço do Décimo Segundo Passo. Ficamos gratos pelos veteranos que continuaram voltando dia após dia, compartilhando suas experiências e como confiaram no programa para superar os tempos difíceis. Tendo chegado ao Passo 12, nós também pudemos compartilhar nossa experiência de ter trabalhado todos os passos. Muitos de nós nos tornamos patrocinadores neste ponto de nossa jornada de recuperação, pois descobrimos que trabalhar com outras pessoas nessa capacidade era muito gratificante e nos ajudava a permanecer sóbrios.

Depois de trabalharmos no programa por um tempo, descobrimos que podíamos falar com confiança com o recém-chegado. Uma das coisas cruciais que ouvimos nas reuniões foi a importância de levar a mensagem ao adicto que ainda sofria. Observamos veteranos fazendo com que os recém-chegados se sentissem bem-vindos nas reuniões. Eles disseram olá, realmente ouviram onde estavam e compartilharam sua própria experiência para oferecer esperança à nova pessoa. Vimos outros deixando o recém-chegado saber que importava se eles encontravam ou não uma solução para seu sofrimento. Uma vez transmitida a mensagem de “lar” e “bem-vindo”, todo o resto era possível. A parte surpreendente de tudo isso que descobrimos foi que, quando o pensamento de atuar entrava em nossas mentes, conversar com um recém-chegado nos ajudava a ficar sóbrios quando outras atividades falhavam; na verdade, funcionava como um fogo derretendo no gelo. O desejo de atuar se desvaneceu em vapor.

Muitos de nós descobrimos que o companheirismo fora das reuniões e depois das reuniões pode ser um trabalho de 12 passos. Quando pensávamos em quando estávamos em recuperação, alguns de nós se lembravam de sentar e pensar: “Esta é a coisa mais difícil que já fiz na vida”. Quão útil foi quando alguém veio e disse: “Você gostaria de sair para tomar um café depois da reunião?” Facilitar as coisas para o recém-chegado foi talvez um dos 12 passos mais significativos que poderíamos fazer.

Não sabíamos quando a oportunidade de compartilhar nossa experiência com outra pessoa se apresentaria, mas vivendo nossa recuperação estávamos prontos o tempo todo, para que, quando surgisse a oportunidade, pudéssemos compartilhar nossas experiências. Alguns de nós descobriram que levar a mensagem no SLAA pode ser mais difícil do que em outros programas. Podemos ter visto pessoas que pensávamos serem candidatas ao nosso programa, mas sentimos que devemos ter cuidado com quem contamos sobre nossa própria adesão por causa do estigma associado ao vício em sexo e amor. Se eles fossem membros de outros programas de 12 passos, isso poderia ter facilitado. Outros de nós achavam que jamais poderíamos divulgar que estávamos no programa SLAA de outra forma que não fosse viver de uma maneira que refletisse nosso novo modo de vida e depois esperar que alguém perguntasse sobre isso. Se nós

estavam inteiros, outros não podiam deixar de notar. Se eles estivessem curiosos, e fosse a vontade de seu Poder Superior, sempre poderíamos mostrar a eles uma lista de reuniões.

Tivemos que observar a tentação de trabalhar o Passo 12 antes de completarmos todos os 12 Passos. Em outras palavras, carregar a “bagunça” em vez da “mensagem”. Um exemplo disso pode ser dizer aos outros o que fazer: fique sóbrio!

Crescer! Vá a uma reunião! Pare de fazer isso! ou comece a fazer isso! Uma maneira de reconhecer se estávamos fazendo isso era se fosse necessário uma tremenda quantidade de energia para trabalhar com os outros, em vez de compartilhar sem esforço a jornada de alguém. Outra bandeira vermelha era se começássemos a nos sentir ressentidos se o destinatário de nossa mensagem não agisse de acordo com a mensagem que levamos. Finalmente, devemos lembrar que damos a mensagem para mantê-la; não é tanto sobre se eles “entenderam”, mas sobre o fato de que compartilhamos nossa experiência, força e esperança e, ao fazê-lo, podemos viver mais um dia mais feliz que já fomos.

Também podemos levar a mensagem pelo trabalho de serviço. Existem diferentes níveis de trabalho de serviço. Na reunião local, um membro pode desempenhar um cargo de serviço, como cafeteira, presidente de literatura, representante da reunião, tesoureiro, presidente da reunião (ou secretário) e representante do intergrupo (delegado, conforme eleito pelo Intergrupo), ou serviço no nível da Conferência (para uma discussão aprofundada sobre o serviço no nível da Conferência, consulte o *Apêndice ii do Manual de Serviço da Conferência*). Descobrimos que prestar serviço é útil para recuperar o foco em nossa vida e eleva nosso espírito para coisas positivas.

Estávamos aplicando os 12 Passos em todas as áreas de nossas vidas e usando-os para nos ajudar em todas as situações. Agora estávamos vivendo os 12 Passos do SLAA e praticando os princípios em todas as áreas de nossas vidas. Aplicar os 12 Passos em todas as áreas de nossas vidas e usá-los para nos ajudar a passar por todas as situações, nos permitiu permanecer no momento e nos permitiu dar o que recebemos daqueles que nos antecederam para que pudéssemos não apenas permanecer sóbrios, mas também crescer em nossa recuperação do vício em sexo e amor.

(((Isso precisa ser expandido?)))

Parágrafo Resumido

TRADIÇÃO 4

Cada grupo deve ser autônomo, exceto em questões que afetem o SLAA como um todo.

Essa tradição nos ajuda como Irmandade no difícil equilíbrio entre conexão e independência, que é a mesma luta que enfrentamos individualmente como adictos, esse equilíbrio entre os extremos de dependência e anorexia.

Em nossa Irmandade, essas lutas resultam em questões como: Que tipo de literatura devemos usar? Quais anúncios? Devemos limitar ou filtrar aqueles que assistem às reuniões? Devemos limitar os compartilhamentos de nossos membros, seja focando no conteúdo ou no idioma? Qual é a linha entre a responsabilidade individual e a responsabilidade do grupo?

Compartilhamos algumas de nossas histórias abaixo, reconhecendo que cada grupo e cada membro é responsável por praticar o espírito dos 12 passos e tradições e por melhorar a eficácia contínua do SLAA.

Pergunta: Que tipo de literatura devemos usar?

Outras bolsas incentivam o uso exclusivo de literatura aprovada pela conferência nas reuniões. Reconhecemos que o uso de literatura aprovada pela conferência promove a harmonia e a unidade entre os grupos e ajuda a evitar que as reuniões sejam "invadidas". Ao mesmo tempo, reconhecemos que o objetivo principal é ajudar o adicto que ainda sofre. Alguns de nossos grupos optaram por usar um livro de meditação que não foi aprovado pela conferência porque a conferência ainda não desenvolveu tal literatura. No entanto, nosso uso de literatura externa atrapalha o crescimento de nossa própria irmandade e ameaça sua autonomia? É bastante concebível que possamos desenvolver nosso próprio livro de meditação e, como resultado, sermos mais autossuficientes. Em todos os casos, distinguimos claramente entre literatura aprovada pela conferência e literatura que não é. Além disso, o Comitê de Literatura da Conferência incentiva o uso de rascunhos de literatura, tanto para coletar feedback para melhoria antes da aprovação da Conferência quanto para os benefícios de recuperação que oferece ao adicto que ainda sofre.

Pergunta: Os anúncios devem ser limitados ao SLAA? Quem decide quais anúncios são aceitáveis?

Somos guiados pela vontade de nosso Poder Superior que se torna clara através de nossa

consciência de grupo. Por exemplo, um grupo pode inicialmente permitir anúncios de todos os tipos e, em seguida, pode optar por limitar a eventos somente SLAA. Assim como os indivíduos crescem em sua compreensão dos princípios, os grupos também crescem em sua promulgação dos princípios e sua adesão às tradições.

Pergunta: Devemos limitar ou filtrar aqueles que assistem às reuniões?

Algumas reuniões são claramente descritas como reuniões abertas, abertas a qualquer pessoa, e outras são abertas apenas a grupos focais especiais, como recém-chegados. Esperamos que os membros de outras irmandades, cônjuges, estudantes e a mídia possam identificar claramente quais reuniões são abertas por meio de várias ferramentas, como listas de reuniões intergrupos, linhas telefônicas ou sites.

Um intergrupo queria usar uma linha telefônica em vez de postar uma agenda de reuniões com horários e locais em um site para evitar ou deter predadores. Nossa irmandade é única porque outros membros podem ser a "droga de escolha" para outros membros. No entanto, há várias pessoas que entraram com a intenção de encontrar vítimas que admitiram que realmente precisavam do SLAA e se tornaram membros ativos e honestos mais tarde. Fica totalmente a critério de cada grupo como eles informam aos membros em potencial onde e quando as reuniões são realizadas; tendo em mente que o objetivo principal é levar a mensagem àqueles que ainda sofrem. Uma reunião ou grupo de foco especial pode ser formado para atender aos membros do SLAA que tenham problemas especiais de segurança incomuns.

Vale a pena notar que os juízes condenaram criminosos a participar de reuniões de AA como parte de sua liberdade condicional. Isso significa que o comparecimento NÃO é baseado no desejo de parar de atuar. É concebível que isso possa acontecer em nossa Irmandade também. Os membros devem ter cautela e bom senso ao aceitar conselhos e apoio de quem os oferece.

Pergunta: Devemos limitar as ações de nossos membros?

Em muitas de nossas reuniões, tomamos decisões de consciência de grupo sobre limitar os compartilhamentos a esse vício ou permitir compartilhamentos entre vícios. Flexibilidade é a escolha dos grupos e reuniões do SLAA de acordo com essa tradição, e as decisões do grupo devem ser pautadas

pelas necessidades de cada grupo. Alguns grupos dão ênfase especial às necessidades do recém-chegado e permitem-lhe privilégios de tempo de compartilhamento prolongado. Alguns de nós precisam especificar o tipo de linguagem usada, especialmente palavras gráficas ou estimulantes ou nomes de lugares.

Às vezes, os membros são solicitados a compartilhar apenas sua experiência, força e esperança sobre o tema da reunião. Um grupo encorajou a linguagem "eu" em vez da linguagem "nós" e "você".

Pergunta: Qual é a linha entre a responsabilidade individual e a responsabilidade do grupo?

Cada um de nós tem a responsabilidade de compartilhar sua própria perspectiva, mas também percebemos que é um "nós" e não um "eu" que toma decisões em grupo. Com a autonomia vem a responsabilidade. A responsabilidade com o SLAA como um todo significa a responsabilidade de examinar as ações do meu/nosso grupo à luz dos princípios do programa.

Ao mesmo tempo, nenhuma decisão de qualquer grupo SLAA ou comitê do FWS é imposta a outro, mesmo quando acreditamos que uma prática está claramente em conflito com os Passos e Tradições.

A palavra-chave é autonomia. Grupos eficazes praticam a autonomia por meio de reuniões de negócios, que ajudam cada grupo a desenvolver sua própria identidade e também responsabilizam o grupo perante cada um de seus membros. Essa tradição, como todas as tradições e passos, foi forjada a partir de diversas ideias, interesses e necessidades de indivíduos que lutam para sobreviver e viver. Respeitamos essa diversidade em vez de rejeitá-la porque não parece "correta" de nossa perspectiva particular. Para nós, saúde é tolerância.

A Tradição 4 permite que qualquer grupo individual ou intergrupo opere mesmo em flagrante contradição com as Tradições, se assim o desejar, como mostra a história abaixo.

Tradição 4 história

Meu primeiro grupo de escolha realmente atraiu meu amor pela desordem. Nunca houve uma cadeira, nunca houve reuniões de negócios chatas e nunca mais nada para prejudicar o compartilhamento. O porão da igreja estava sempre aberto, os envelopes entravam em um compartimento seguro e, de alguma forma, o aluguel era pago magicamente. Quem aparecesse primeiro presidia a reunião, de acordo com o livro de reuniões que havia sido transmitido de eras passadas. Havia um leve incômodo em minha mente de que eu realmente deveria ser útil, mas realmente, eu simplesmente não tinha tempo. Então um de nossos membros teve alguns problemas no terreno da igreja, e a igreja nos expulsou. Fiquei arrasado, assim como meu grupo. Até pensamos em nos encontrar em um parque, só para podermos continuar juntos.

Então começamos a crescer, como um grupo. Um comitê foi formado para encontrar outra igreja. Elegemos um presidente geral e dirigentes gerais e presidentes para cada dia da semana (nossa reunião se reunia 5 dias por semana na hora do almoço). Cada cadeira diária era responsável pela chave da nova igreja, e tinha que entregá-la fisicamente a qualquer substituto com antecedência, ou não haveria reunião. Apropriadamente, éramos o New Leaf Group. Percebi que a razão pela qual a igreja nos expulsou foi porque não havia uma pessoa de contato quando as coisas davam errado. Como não tínhamos reunião de negócios, não havia fórum para discutir as responsabilidades que nossos membros tinham para com a igreja. Como não estávamos sóbrios como grupo, era difícil para os membros conduzirem a reunião de maneira sóbria. De fato, as reuniões muitas vezes ficavam fora de controle porque o presidente não tinha sobriedade. Comecei a presidir todas as quartas-feiras e fiquei surpreso ao descobrir o quanto recebi do meu serviço.

Nosso grupo inicialmente encolheu em tamanho, mas gradualmente se reconstruiu. Quando ficou maior, também ficou mais sóbrio porque estávamos fazendo nosso dever de casa. Mesmo agora, às vezes começamos a nos tornar um pouco casuais demais na atribuição de cadeiras, e uma reunião fica fora de controle. Então, na reunião de negócios, esse problema surgirá e todos se lembrarão da perspectiva devastadora de ficar sem casa. Magicamente, as folhas de inscrição para cadeiras e oficiais ficam preenchidas. Aprendemos que autonomia não é equivalente a

TRADIÇÃO 8

O SLAA deve permanecer para sempre não profissional, mas nossos centros de serviço podem empregar trabalhadores especiais.

SLAA é uma sociedade de homens e mulheres ajudando uns aos outros a se curar do vício em sexo e amor. Ajudamos uns aos outros a agir enquanto projetamos uma nova maneira de viver sem a miséria e o desespero criados em nosso vício. Fazemos esse trabalho um para o outro sem remuneração como uma forma de nos mantermos sóbrios.

Trabalhamos uns com os outros de muitas maneiras: participando e compartilhando em reuniões, ouvindo uns aos outros, iniciando novas reuniões, pegando o telefone, fazendo café, oferecendo-se para cargos de serviço, apadrinhando, alcançando recém-chegados, publicando listas de reuniões, servindo em comitês para apoiar nossa sociedade, nossa irmandade e muitas outras tarefas que precisam ser feitas para crescer e manter nossa unidade e comunicação uns com os outros. Chamamos isso de trabalho dos Doze Passos e o fazemos porque nos mantém sóbrios.

Entretanto, o trabalho dos Doze Passos não é suficiente para manter nossa Irmandade funcionando. Os telefones do escritório precisam ser atendidos. O aluguel precisa ser pago; cartas escritas e enviadas. Livros e revistas precisam ser publicados, armazenados, inventariados, embalados e enviados. Problemas legais surgem de tempos em tempos em que precisamos contratar um advogado. Há tarefas que precisam ser feitas e que fazem parte de manter a Irmandade viva, mas não estão diretamente relacionadas ao nosso trabalho dos Passos. Pagamos pessoas para realizar o trabalho que mantém a irmandade funcionando – trabalho que permite a todos nós trabalhar o Passo Doze, e todos os Passos, da melhor maneira possível.

Aqueles que realizam tarefas pagas para SLAA precisam ser recompensados de forma justa. Temos a intenção de pagar o nosso próprio caminho.

Nosso programa é um programa espiritual. Não somos terapeutas ou psicólogos. Somos uma comunidade — uma sociedade — de pessoas afligidas por uma doença comum. Um dos milagres do SLAA é sua neutralização incrivelmente eficaz da doença do vício em sexo e amor usando o kit de ferramentas espirituais delineado pelos fundadores do primeiro programa dos Doze Passos. Não temos profissionais do pódio nos dizendo como recuperar. Não somos levados à saúde por remédios milagrosos nem por explicações racionais de dados coletados por profissionais de saúde ou sociólogos. Compartilhamos uma atitude espiritual em relação à vida e agimos com base nessa atitude - ação que detém nossa doença e permite

que vivamos vidas felizes e produtivas.

Não nos opomos à ajuda profissional. Este mundo está repleto de excelentes médicos, psicólogos, terapeutas, advogados e especialistas profissionais em muitas áreas. O trabalho realizado por profissionais é muitas vezes indispensável para o nosso bem-estar. Encorajamos uns aos outros a aproveitar o apoio profissional sempre e onde for apropriado. Temos em mente que toda essa ajuda está fora do nosso programa de recuperação. Não temos opinião sobre como cada indivíduo aborda seus problemas de saúde. A ajuda profissional é importante do ponto de vista pessoal, mas é uma questão externa no que diz respeito à nossa Irmandade.

Nossa experiência em SLAA pode fornecer a muitos de nós o desejo e a perspectiva de trabalhar no campo profissional. Se nosso conhecimento e experiência do SLAA podem nos tornar melhores professores, terapeutas, clérigos, conselheiros, advogados ou trabalhadores de qualquer tipo, isso é uma ótima notícia. Enquanto mantivermos o anonimato e separarmos nosso trabalho de SLAA Doze Passos de nossa atividade profissional, não prejudicamos ninguém e provavelmente beneficiamos muitos.

Não existe um estatuto especial para quem vive de uma carreira profissional. Somos todos membros iguais em uma Sociedade com uma solução comum para nosso vício. Nosso vício é o grande equalizador, e é no reconhecimento dessa igualdade, essa percepção de que a recuperação está disponível para todos que a buscam – que não há pessoas privilegiadas no SLAA – que nos une em amor e serviço. Nossa humildade em todas as áreas de nossas vidas é resultado do anonimato que praticamos.

A tradição 8 destaca a fronteira entre o espiritual e o material. Nosso programa não é um programa de auto-ajuda. Nosso programa não é terapia de grupo. Temos um projeto de vida, simples, mas não fácil, que significa muito especificamente a diferença entre ajudar uns aos outros por amor e ajudar uns aos outros por pagamento. O amor incondicional originário do nosso Poder Superior que passamos de cada membro para todos os membros do SLAA

A 8ª Tradição, como todas as Tradições, é crucial para a manutenção e sobrevivência de nossa Irmandade. As Tradições garantem a nossa segurança. Sem as Tradições nosso programa se deterioraria; nossa sobriedade satisfeita se transformaria em miséria e desespero. E quem precisa do nosso programa mas ainda não encontrou não teria saída. Manter nossa perspectiva não profissional é a base para nossa sobrevivência e crescimento futuros.

TRADIÇÃO 9

“SLAA, como tal, nunca deve ser organizado; mas podemos criar conselhos de serviço ou comitês diretamente responsáveis por aqueles a quem servem.”

Esta é a Tradição que pode trazer risadas. Organizado? Dificilmente.

E, no entanto, essa Tradição é tão crítica para a saúde e vitalidade contínuas do SLAA quanto qualquer outra. A SLAA, ao contrário da maioria dos empreendimentos humanos que são organizados, não governa, não impõe regras, não cria requisitos de adesão para indivíduos ou grupos. Não temos regulamentos. Ninguém entre nós emite diretivas. A única lei é a própria doença que, se não praticarmos esses 12 princípios de passos, tornará nossas vidas sem sentido.

No entanto, temos uma estrutura — uma organização de serviços. Encontramos nossa estrutura através de nosso Poder Superior expresso através da consciência de grupo e é uma estrutura exclusivamente dedicada a servir os indivíduos e grupos que compõem nossa irmandade.

Somos uma irmandade orientada para o serviço; uma sociedade animada apenas pelo espírito de serviço — um *verdadeiro* companheirismo. Não há polícia SLAA para garantir que todos os grupos sigam as regras. Não há autoridade que possa fazer cumprir as Tradições. Mesmo uma menção à *violação de uma Tradição* seria uma ação de governo fora da intenção da Tradição 9.

Nosso objetivo é trazer a sobriedade ao alcance de todos que sofrem de vício em sexo e amor, para incluir em nossa sociedade todos os que sofrem desta doença. Para fazer isso, precisamos pagar pelo espaço para reuniões, ter um endereço para correspondência, atender uma linha telefônica, produzir literatura, alcançar aqueles que podem precisar de nossa ajuda e pagar àqueles que lidam com essas tarefas uma salário de vida.

Na SLAA, os dirigentes são eleitos em cada nível de nossa irmandade para servir em várias funções—grupo, intergrupo, diretoria, delegados—no entanto, nenhum deles pode fazer ou fazer cumprir quaisquer regras. O dever de nossos oficiais é servir ao grupo como servidores de confiança, fazer a vontade do grupo. Da mesma forma, comitês são estabelecidos para atingir vários objetivos, como publicação de literatura, divulgação focada e organização de retiros e conferências. Todos os trabalhadores de serviço, inclusive os delegados da convenção, são responsáveis perante as pessoas que estão trabalhando para se recuperar das muitas formas de vício em sexo e amor.

A estrutura de serviço do Twelve Step Recovery é ilustrada como um

triângulo. O nível mais alto de autoridade é o membro. Trabalhando até o nível mais baixo de autoridade, o Conselho de Curadores está na ponta inferior.

Os membros e grupos do SLAA informam aos Intergrupos quais são suas preocupações e necessidades. Essas preocupações são trazidas para a Conferência Anual de Negócios (ABC) e Reunião Anual de Negócios (ABM) – eventos que são realizados juntos uma vez por ano. A ABM e o Board of Trustees (BOT) são responsáveis por fornecer serviços e atender às solicitações da melhor forma possível.

Somos um grupo sem líderes. A rotação de posições de serviço é um processo crítico. É importante para nós nos vermos como uma irmandade de iguais que compartilham a tomada de decisões. Com esse poder vem uma grande responsabilidade. Nós somos — cada membro do SLAA — um exemplo para a sociedade ao redor nós.

A Tradição afirma que "podemos criar quadros ou comitês de serviço responsáveis por aqueles a quem eles servem". Nós, SLAA, usamos os Comitês da Conferência que são diretamente responsáveis pela irmandade. Qualquer membro do SLAA pode — e é incentivado — a participar desses comitês.

Todas as tradições nos instruem na tomada de decisões em grupo; devemos estar atentos ao que um Deus amoroso gostaria que fizéssemos, e que ajudar o viciado em sexo e amor a se recuperar é o objetivo. Sacrifício e humildade são a base de todas as tradições.

Como lidar com as dificuldades sem governar? Por exemplo, aconteceu que um membro veio a uma reunião bêbado e perturbador; houve momentos em que os membros tentaram arrecadar fundos para esforços não apoiados pelo SLAA; ocasionalmente, a participação de um membro em uma assembleia está fora dos limites; algumas reuniões leem literatura que não é aprovada pela conferência. Como devemos lidar com o comportamento anti-social? Como devemos lidar com desvios da estrutura do SLAA – por exemplo, uso inadequado do logotipo do SLAA? Como devemos lidar com o que percebemos como ação de grupo fora do espírito das Tradições?

Uma recente reunião de negócios para um grupo no Meio-Oeste estava tentando resolver o atraso perpétuo de alguns membros desse grupo. Ao longo de alguns anos, várias ações foram tomadas. Inicialmente, o horário de início da reunião foi adiado em cinco minutos. Não houve melhora. Em seguida, uma linguagem mais forte promovendo a pontualidade foi adicionada ao roteiro da reunião. O atraso continuou sendo um problema. Um confronto direto com um daqueles perpetuamente atrasados por um membro do grupo só resultou em egos feridos. Neste momento, o problema continua, mas a participação do grupo aumentou e a esperança é que os 12 passos façam seu trabalho para todos os membros; os 12 passos, se trabalhados com rigor, permitirão aos que têm problemas de pontualidade perceber que o atraso é, de certa forma, um prejuízo para quem chega a tempo.

Não podemos legislar o comportamento adequado. Mas que tal abordar o comportamento que é claramente anti-social; ou abordar o formato de uma reunião que é visto por outras reuniões como uma ameaça à irmandade? Não temos que temer ninguém ou

nada. As Tradições exigem que confieamos em nosso Poder Superior e confieamos. Nós resolver as dificuldades que surgem através das relações humanas com confiança no Espírito que nos guia. Muitas vezes, isso não é fácil. A 9ª Tradição nos instrui a não brincar de Deus; nos instrui a fornecer serviço, não governo. Vamos imaginar há uma reunião que cobra uma taxa de associação e exige que os membros atender a critérios específicos. Poderíamos nos recusar a listar a reunião em nossos diretórios. Poderíamos até entrar com uma ação legal para impedir que o grupo use o SLAA nome, mas na realidade não há nada que possamos fazer sobre isso, exceto confiar que nossos O Poder Superior permitirá que esse grupo falhe e acabe com a ameaça.

Em todos os níveis de serviço, devemos servir com humildade, mente aberta para aqueles que oferecem maneiras diferentes de fazer as coisas. Em todos os níveis, devemos pedir a orientação de Deus e testar nossas decisões em relação aos altos padrões de espiritualidade. Tradição 9 fala para o fato de que não temos hierarquia. Os vários membros do Comitê da Conferência, Delegados da Conferência, Curadores, Oficiais Intergrupos, e oficiais do Grupo são todos servidores de confiança que fazem sugestões sobre os muitos assuntos que são importantes para a existência contínua e saudável de A Irmandade. Nosso Poder Superior é nossa autoridade. Nossa recuperação depende nosso serviço a nós mesmos e aos outros. Buscamos o serviço — trabalho em serviço — em forma eficiente e organizada e trabalhar duro para evitar o poder e o prestígio de título e posição.

Apesar do apreço que nós na Irmandade sentimos pelos serviços generosamente doados, também precisamos estar cientes de que a pureza de intenção nem sempre se traduz em pureza de ação. Viciados em sexo e amor em recuperação ainda estão aprendendo como ter relacionamentos saudáveis e honestos com os outros. Diferenças minoritárias surgir, e aqueles que estiveram envolvidos desde o início não podem ser culpados se cansam de lidar com essas diferenças, muitas das quais são semelhantes ou idênticos aos já discutidos e talvez descartados. Este é um amplo arco através do qual nossas naturezas viciantes podem entrar. Apesar das salvaguardas da consciência de grupo em que todos votam e a discussão é aberta, continuando até que as questões sejam totalmente examinadas, intriga e motivação orientada pelo ego pode nos fazer ignorar algumas partes do processo elaborado para a tomada de decisões em toda a irmandade. Os resultados correm então o risco de entrar em conflito com os princípios e valores espirituais. É preciso paciência e tolerância.

Para muitos, esta Tradição é confusa, até mesmo hipócrita. Diz que não somos organizados, mas então, ao longo das linhas de serviço, somos altamente organizados. O que da? Há um ponto claro, conciso e urgente nesta Tradição, e é que o estruturas organizadas em nossa Irmandade não podem dar ordens, não podem fazer diretivas e, simplesmente, não governam. Na Tradição 9, o prático encontra o espiritual. Criamos organizações internas (por exemplo, Conselho de Curadores, Intergrupos, Comitês de Conferência) para atender às necessidades práticas de nossa Irmandade, mas guardamos com especial vigilância o que é fundamental: o natureza do nosso programa.

Temos aplicado esses princípios em todas as áreas de nossa vida. Os princípios incluem os Passos e as Tradições. Vivendo os 12 passos do SLAA por

TRADIÇÃO 10

SLAA não tem opinião sobre questões externas; daí o nome SLAA deve nunca ser arrastado para a controvérsia pública.

A 10ª Tradição serve a muitos propósitos, entre eles: proteger a irmandade de julgamentos e divisões, fornecer orientação para um indivíduo membro se relacionar com outros membros, e fornecer orientação para os membros interagir com a sociedade em geral. Segue um exemplo de cada tipo de interação.

Pergunta: "Por que esta Tradição é importante - não são políticas/sociais/escolhas econômicas vitais para a saúde e o bem-estar da irmandade"?

Pode-se argumentar, em abstrato, que uma administração pode ser "melhor" para viciados em sexo do que outra administração. Mas "melhor" neste reino pode realmente tem mais a ver com a sociedade em geral (ou seja, fazer cumprir as leis de prostituição ou descriminalizando a prostituição, dependendo do seu ponto de vista), mas não com esta Irmandade. Para que a Irmandade prospere, ela deve ser inclusiva. Liberal ou viciados em sexo conservadores precisam que a irmandade esteja disponível para eles em um vício que carrega tanta vergonha com ele. Se os recém-chegados imaginam que pode ser julgado, então isso afastará os necessitados e, em última análise, matará a própria irmandade. Em certo sentido, então, a 10ª Tradição protege a irmandade da mesma forma que a regra "sem conversa cruzada" protege o viciado.

Pergunta: "E as reuniões de tópicos? Em uma Reunião de Tópico, a parte superior ic xxx se enquadram no único propósito do SLAA – ajudar o SLAA que ainda sofre?"

Se o membro que propõe o tópico não puder responder "Sim", então esse membro pode considerar deixar a discussão fora das salas. Se, apesar desta vigilância, um membro partilha a sua experiência, força e esperança, e isso provoca uma colega se sentir emocionalmente carregado sobre uma questão externa, então o membro chateado pode usar autocontrole e trabalhar com seu padrinho ou terapeuta para ganhar perspectiva sobre as reações internas. Se um membro iniciar uma conversa após a reunião sobre um assunto não relacionado ao programa que seja potencialmente divisivo, então o companheiro pode praticar o princípio espiritual da Dez Tradição recusando-se a "morder o anzol" para ser arrastado para a controvérsia.

Pergunta: “Um indivíduo pode usar a participação em reuniões do SLAA como evidência de que estava “em tratamento” para dependência sexual ou usar o nome do SLAA como forma de atrair pessoas para programas de tratamento de diferentes tipos?”

Qualquer pessoa que tentasse usar a associação ao SLAA para estabelecer suas “credenciais” para ajudar os outros, de acordo com nossa própria aplicação dos princípios elaborados primeiro por AA, poderia exercer sua liberdade de expressão e escolha sem a ameaça de ação legal pela SLAA como empresa legal. No entanto, outros indivíduos que eram membros do SLAA também estariam livres para escrever cartas para aqueles que financiam ou apoiam tal operação, apontando que ela violou várias de nossas Tradições SLAA. Assim, essas organizações podem optar por reter o apoio desse indivíduo que usou seus fundos e o nome SLAA dessa maneira.

Nossa experiência coletiva mostrou que a tarefa de ajudar uns aos outros a romper a escravidão dos padrões viciantes destrutivos é suficiente para nos manter ocupados. As respostas para todas as outras questões sociais problemáticas não são nossa preocupação como Irmandade.

História

Vários anos atrás, fui convidado a participar de um grupo que tentava ajudar jovens em risco. A pessoa que ligou disse que o objetivo do grupo era coordenar os serviços e tentar não duplicar os programas já disponíveis. Nessa função, senti-me muito à vontade para compartilhar o que a SLAA pode oferecer a esses jovens e suas famílias. Eu acredito que isso é cooperação, não afiliação.

No entanto, dentro de seis meses eu estava recebendo e-mails pedindo para ajudar a eleger este e aquele político porque muitos no grupo achavam que esses políticos tinham um bom histórico de ajudar jovens desfavorecidos e em risco.

Respeitosamente, renunciei à participação neste grupo. Eu não dei uma razão; Acabei de pedir demissão. Quando me pediram para ajudar em uma eleição, isso afastou minha participação da cooperação e parecia ter a SLAA promovendo candidatos. Eu disse à pessoa que originalmente me convidou minhas razões e ele entendeu completamente.

Perguntas:

1. Como posso seguir e pertencer se não concordo com tudo e todos os órgãos do SLAA? Posso usar esta prática em minhas filiações com outras organizações?

2. A SLAA como um todo deve ter uma plataforma sobre questões como escândalos sexuais políticos ou religiosos, reabilitação de pedofilia, censura à pornografia, definição de casamento e outras questões que afetam muitos, senão todos os membros da Irmandade?

3. Uma reunião do SLAA deve agir sobre questões sociais se os membros sentirem que não agir faz parte da doença – fechando nossos olhos para a sociedade em geral e quão viciante e anoréxica ela é? E o membro individual?

Tradição 11

Nossa política de relações públicas é baseada em aracon e não em promoção; precisamos sempre manter o anonimato pessoal ao nível da imprensa, rádio, TV, cinema e outros meios públicos. Precisamos guardar com especial cuidado o anonimato de todos os membros do SLAA.

Agora que encontramos uma saída para nosso vício, para fora da miséria de não sermos capazes de parar nosso comportamento de atuação, não importa o quanto isso nos perturbe, somos solicitados no Passo 12 a levar esta mensagem aos outros. Mas, aqui na Tradição 11, recebemos algumas orientações sobre como levar essa mensagem.

Como alcançamos o adicto que ainda sofre; como alcançamos os profissionais que podem afunilar aqueles que sofrem para nossos quartos para alívio de sua miséria; como chegamos aos centros de reabilitação; como chegamos ao clero; como deixamos a sociedade mais ampla ao nosso redor saber que o SLAA existe. Como respondemos à mídia quando perguntados sobre nosso programa?

Ajuda, recuperação, alívio estão disponíveis. À medida que descobrimos a alegria de viver discutida no Passo 12, desejamos compartilhar esse modo de vida com os outros. Uma empresa típica começaria a anunciar. Uma organização típica encontraria um patrocinador de alto perfil que naturalmente atrairia pessoas que gostariam de ter um pouco dessa fama. Uma campanha de divulgação típica alcançaria os egos daqueles que possivelmente poderiam usar esses serviços, enfatizando a conveniência, a natureza de bem-estar da cura e a recompensa dramática.

Nós não fazemos isso. Não podemos fazer isso. Na raiz do nosso problema está nosso grande ego e nossa baixa auto-estima. Aprendemos que manter nossos egos sob controle é uma grande parte de nos mantermos sóbrios. A atenção da mídia é muito atraente, mas pode causar danos.

Mais importante, queremos promover nossos princípios, não nossos membros. Queremos promover a humildade, não a personalidade. É especificamente essa evitação da celebridade pessoal que dá ao nosso programa dos Doze Passos seu vigor e sua atração. Temos um programa simples – Confie em Deus, Limpe a Casa, Ajude os Outros –

Mas não é fácil. A 11ª Tradição nos fornece algumas orientações sobre como evitar o fascínio da popularidade pessoal. A recomendação é o anonimato.

Precisamos chegar à sociedade em geral, mas fazemos isso com anúncios de serviço público que evitam qualquer referência a indivíduos. Fazemos isso com a comunicação direta do material do nosso programa para a comunidade profissional. Fazemos isso sem distinção pessoal.

E alcançamos a sociedade ao nosso redor praticando os Doze Passos em nossa vida diária, pouco a pouco, dia a dia. À medida que encontramos serenidade e satisfação em nossa vida, tornamo-nos anúncios ambulantes de nosso modo de vida. Promovemos o programa dos 12 passos vivendo uma existência atraente e pacífica. Na verdade, cada um de nós, como membros da SLAA, temos a responsabilidade pelo bem-estar de nossa Irmandade. Somos guardiões, somos exemplos de nossa Irmandade em nossa vida diária. [Nota: ver AA 12&12 p183 “cada membro se torna um guardião ativo de nossa Irmandade.”]

O anonimato é mais do que proteção contra as tentações da promoção. Também somos guardiões do anonimato de cada membro. Há um grande estigma ligado à nossa aflição. A sociedade em geral tem pouca compreensão da natureza desta doença. O conhecimento público de sua participação em nossa Irmandade pode impactar negativamente a carreira, o bem-estar econômico, a posição na comunidade... tanto para o membro quanto para sua família. É fundamental que protejamos nossos membros dos mal-entendidos da sociedade.

Somos guardiões uns dos outros. À medida que praticamos a humildade e a mente aberta, aprendemos a respeitar a privacidade. Somos seres humanos trabalhando continuamente para superar nossos defeitos de caráter, um dos quais – fofoca – é central para a Tradição 11. Nós não fofocamos. Não compartilhamos as histórias dos outros. Não falamos sobre outros membros pelas costas deles, nem compartilhamos o que aconteceu nas reuniões com outras pessoas. Fazemos o nosso melhor para viver os princípios dos Doze Passos em todas as áreas de nossas vidas e, assim, tornar nossa Sociedade SLAA atraente para os outros.

É desta forma que praticamos a atração ao invés da promoção. À medida que alcançamos uma vida sóbria, satisfeita e útil, naturalmente atraímos outros que esperam se recuperar da dor do vício. Ajudamos os outros, dia após dia, enquanto tentamos substituir o desespero pela esperança. Construimos a Tradição 11 aprofundando nossa compreensão do anonimato na Tradição 12.

¹[Consulte o panfleto *12 Diretrizes Recomendadas para Lidar com Oportunidades de Mídia/Relações Públicas para Uso em Todos os Níveis da SLAA Fellowship* disponível em www.slaafws.org para mais detalhes sobre a interação com a mídia.]

TRADIÇÃO 12

O anonimato é a base espiritual de todas as nossas tradições, sempre nos lembrando de colocar os princípios antes das personalidades.

O tema da Décima Segunda Tradição da SLAA é a humildade.

E, no entanto, na maioria das vezes, quando discutimos essa tradição, nos concentramos em manter nossa participação nesta Irmandade desconhecida de nossos amigos, empregadores, vizinhos e da sociedade em que vivemos.

O vício em sexo e amor tem um tremendo estigma em nossa sociedade. Ser conhecido como viciado em amor ou viciado em sexo é ser diminuído no mundo. Poderíamos ser isolados, ostracizados, humilhados publicamente, perder nossa renda ou até mesmo pior.

Nós tendemos a nos concentrar em manter nossa doença em segredo. Certamente isso está sob suportável mesmo quando reconhecemos que "somos tão doentes quanto nossos segredos".

Certa vez, em uma reunião da SLAA, um membro, que por acaso era um rabino, contou esta história sobre sua primeira reunião. "Fui pego no meu trabalho vendo pornografia e como parte do meu programa precisava começar a ir às reuniões do SLAA. Isso me deixou muito nervoso, sem saber quem poderia me ver lá. Então, encontrei uma reunião a 35 milhas de distância da minha cidade natal onde eu trabalhava. Quando entrei naquela primeira reunião, a primeira pessoa que vi foi o ministro metodista da minha cidade natal. A ironia é que também era seu primeiro encontro."

O medo muitas vezes nos impulsiona. O medo é muitas vezes racional e apropriado. Outras vezes é a base de nossos defeitos de caráter. Devemos ser vigilantes e prudentes. Nosso medo é razoável ou não é saudável?

Quando a SLAA começou, os pioneiros abordaram um pastor pedindo para usar um local de reunião em sua igreja. O pastor pediu ao nosso grupo que apresentasse um nome alternativo para usar publicamente. O pedido foi recebido com ressentimento de nós no início (veja o Texto Básico da SLAA p130), mas eventualmente entendendo a posição em que o pastor estava, criamos a The Augustine Fellowship como uma alternativa. Nossa primeira reunião em uma instalação pública foi realizada naquela igreja. Desenvolveu-se uma relação saudável e positiva. Neste caso nossa humildade superou nosso ressentimento e o medo do Pastor nos ajudou a promover nossa Irmandade.

[Esta reunião, a primeira reunião da SLAA, ainda existe em 2014, e vários eventos da SLAA, bem como outras reuniões da SLAA continuam a ser realizadas nesta igreja.]

Há um ritmo para os Passos e o mesmo ritmo para as Tradições. Um define o problema. Dois define a solução. De três a onze descrevem as ações que tomamos para alcançar a solução. Doze é o resultado. No Passo 12 recebemos um despertar espiritual. Na Tradição 12, nosso despertar espiritual é expandido para que nos tornemos um entre muitos. Este é o projeto de vida que nos é dado quando trabalhamos os Passos.

A distinção pessoal perde seu poder para nós – na maioria das vezes. Somos seres humanos e, portanto, imperfeitos, mas cultivamos a humildade vivendo um dia de cada vez. À medida que praticamos esses princípios em todas as áreas de nossas vidas, nossa necessidade de elogios e nosso medo de condenação diminuem. Tornamo-nos cidadãos do mundo, iguais em estatura e igualmente capazes de dar.

Em termos práticos, à medida que levamos a mensagem e nos tornamos servidores de confiança da Irmandade, focamos nos princípios — os Passos, as Tradições, os Conceitos — e não nas personalidades. Levamos a mensagem dentro da Irmandade, bem como para fora. À medida que saímos para o mundo, interagimos com aqueles que não são da nossa Irmandade da melhor maneira possível. Sacrificamos nossa notoriedade ou fama pessoal em troca das recompensas que recebemos quando praticamos bondade amorosa, generosidade ou cortesia.

Às vezes achamos apropriado quebrar nosso próprio anonimato com membros individuais do SLAA – mas nunca exigimos isso dos outros. É apropriado porque podemos querer visitar Steve no hospital e precisamos saber seu sobrenome. Podemos querer enviar um cartão para Al na prisão; precisamos do nome completo dele. No entanto, resguardamos o anonimato de cada membro do SLAA. Trabalhamos duro para não focar, não repetir histórias, não relatar quem participou de qual reunião. Como patrocinadores, temos o cuidado especial de não revelar nenhuma história sobre nossos afilhados. Mantemos a confiança mantendo a privacidade.

Há momentos em que podemos ser úteis, que quebrar o anonimato é aceitável. Um amigo do sexo masculino conta esta história: “Trabalho em um grande escritório em uma grande corporação. Nossas vidas privadas permanecem privadas. No entanto, uma vez começou a fofoca sobre um caso entre dois funcionários, ambos casados. Corri o risco de abordar o homem no caso e lhe contei minha história e que havia ajuda no SLAA. Ele não me aceitou, mas apreciou a conversa que tivemos durante o almoço. Foi a coisa certa a fazer e não tive consequências negativas”. No entanto, cada caso deve ser pensado com cuidado. Como prática, revisamos as ações com nossos patrocinadores antes de realizá-las. Quebrar o anonimato em nosso trabalho pode causar efeitos colaterais desagradáveis.

Esta Tradição é sobre ser útil sem reconhecimento. Trata-se de ser um patrocinador e liderar outros através dos Passos sem aclamação pessoal. Trata-se de servir em comitês intergrupos ou de conferências sem remuneração ou distinção. Trata-se de trabalhar através dos Passos construindo uma vida espiritual em vez de uma vida material. Trata-se de permanecer ensinável, de mente aberta e sempre nos lembrando de que somos impotentes diante de nossa doença. Existe algo mais humilde do que isso?

Temos em mente que fornecemos serviços com base em nossa capacidade. Outros

prestar serviço como eles têm tempo. Cada um de nós na Irmandade, não importa quanto serviço preste, tem o mesmo cartão de membro que temos. Nenhum de nós tem autoridade sobre o outro. Compartilhamos uma doença. Colocamos princípios antes de personalidades.

Quando chegamos à nossa primeira reunião do SLAA, cheios de desespero, medo e isolamento, ouvimos a primeira palavra do primeiro Passo – “Nós” – e ouvimos as histórias dos outros. Essas histórias, surpreendentemente tão parecidas com a nossa, nos fizeram perceber que não estávamos sozinhos. O isolamento começou a acabar naquele primeiro encontro. Hoje, cada reunião que participamos ajuda a acabar com nosso isolamento. Continuamos a crescer em aceitação, humanidade e espiritualidade.

Nós nos apresentamos em cada reunião do SLAA nos qualificando como viciados em sexo e/ou amor. Cada um de nós pode fazer nossa introdução com pequenas variações, talvez mencionando detalhes de nossa doença ou mencionando nossa gratidão. Não obstante, qualificamo-nos como pertencentes, um entre muitos, à Irmandade dos adictos. Não importa qual seja nosso sustento, qual seja nossa ancestralidade, quais sejam nossos hobbies, nossas preferências ou outros vícios. Somos todos filhos do universo, somos todos filhos de Deus, participando de uma reunião para ajudar uns aos outros. Isso é realmente o que é o anonimato. Durante o tempo entre as duas orações de serenidade, somos apenas adictos trabalhando na recuperação e compartilhando com os outros. Estamos unidos por nosso foco comum, nosso desejo de recuperação e nossa humanidade.

Humildade é verificar nossas personalidades na porta. A humildade é expressa através dos Passos e Tradições. A humildade como auto-sacrifício culmina aqui na Tradição 12. Como alcançamos a humildade? É tão sutil que, quando pensamos que a temos, ela escorrega por entre os dedos.

Muitos mestres espirituais forneceram guias para o cultivo da humildade. Esses passos incluem coisas como: Ver nosso Poder Superior em cada encontro humano; desistindo de nossa necessidade de controle, pedindo a vontade de Deus; Buscar orientação daqueles na Irmandade que têm nossos melhores interesses em mente; Enfrentando nossas dificuldades com paciência; Admitir quando surgem pensamentos negativos; Não guardar segredos; Estar contente com a realidade ao nosso redor; Não nos considerarmos melhores que os outros; Ser útil e de serviço; Estar quieto e contemplar as grandes bênçãos que recebemos; Falar com sinceridade e compaixão; Vivendo e agindo com simplicidade, evitando nossa necessidade de complicar – quando fazemos essas coisas, a humildade é nutrida dentro de nós.

Finalmente, confiamos que nosso Poder Superior nos protegerá de quaisquer efeitos que o estigma desta doença possa causar. Em última análise, importa menos quem sabe que somos viciados em sexo e/ou amor; o mais importante é que não o esqueçamos.

A Tradição 12 descreve um destino espiritual: uma bênção e um modo de vida que realmente funciona.