



## O Quarto Passo em Narcóticos Anônimos

Tradução de literatura aprovada pela Irmandade de NA.

Copyright © 1994 by

Narcotics Anonymous World Services, Inc.

Todos os direitos reservados

*Isto é um modelo daquilo que pode ser um minucioso inventário do Quarto Passo. Embora queiramos ser o mais minuciosos possível, podemos sentir, especialmente na nossa primeira tentativa, que não conseguimos responder a todas estas perguntas. De facto, muitos de nós sentimos que isto é demasiado, mas não deixemos que isso nos impeça de ser o mais minuciosos possível.*

### O Quarto Passo em Narcóticos Anônimos

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

Este guia destina-se a ser um auxílio para escrever um inventário do Quarto Passo. É extremamente importante que o façamos com o nosso padrinho ou madrinha de NA. Se ainda não tens um(a), esta é uma boa altura para encontrares um(a) que possa guiar-te através destes passos. Depois de leres este guia sozinho, sugerimos que o leias outra vez juntamente com o teu padrinho ou madrinha antes de dares início ao Quarto Passo. É também bom que uses outra literatura de NA, bem como as reuniões de passos, a fim de obteres mais informação sobre o Quarto Passo. Há muitos métodos de escrever inventários, e não existe uma maneira certa para toda a gente. Este guia representa a experiência, a força e a esperança de muitos adictos que encontraram a recuperação em Narcóticos Anônimos. Seja qual for o método, o nosso Quarto Passo será bem sucedido se for minucioso e destemido.

*Minucioso e destemido...*

O Quarto Passo pede que sejamos minuciosos e destemidos. É-nos pedido que olhemos cuidadosamente para nós mesmos e que procuramos bem debaixo do manto de ilusões que até agora usámos para esconder a verdade de nós mesmos. Procuramos bem dentro de nós, como se entrássemos numa casa escura apenas com uma vela para nos iluminar. Caminhamos em frente, apesar dos nossos receios e da nossa resistência ao desconhecido. Precisamos de ter a boa vontade para iluminar todos os cantos de todas as salas das nossas mentes, como se as nossas vidas dependessem disso, pois a verdade é que dependem.

Aquilo que procuramos aqui é um quadro completo e total de nós mesmos. Vimos que isso exige honestidade – honestidade para examinarmos os nossos comportamentos, sentimentos, pensamentos e motivos, não importa quão pouco importantes possam parecer. A nossa honestidade é importantíssima, pois conduzirá à descoberta de como a nossa doença atingiu as nossas vidas. Temos agido com uma imagem distorcida de nós mesmos, nunca olhando completamente para todo o quadro. Agora, talvez pela primeira vez nas nossas vidas, começaremos a olhar para nós mesmos tal como somos, em vez de como nos imaginávamos ou fantasiávamos. Quanto mais exacto e completo for o quadro, maior será a liberdade que alcançaremos.

Devemos sublinhar aqui que ser minucioso não é o mesmo que ser perfeito. Não existem Quartos Passos *perfeitos*. Fazemos o melhor que pudermos o mais minuciosamente possível. Com zelo e perseverança, escrevemos o mais honestamente que pudermos. Exigirmos a

perfeição de nós mesmos pode por vezes ser uma maneira de evitar o nosso Quarto Passo. Talvez também tenhamos ouvido pessoas dizer, “Se não fizeres um inventário minucioso, voltarás a usar.” Mas aqui temos de voltar atrás ao nosso Terceiro Passo e confiar em Deus sem quaisquer reservas. Se nos concentrarmos no nosso receio de que o nosso inventário não venha a ser suficientemente bom, ou nos preocuparmos com aquilo que o nosso padrinho ou madrinha dirão quando o partilharmos, nunca o começaremos. Este não será o último inventário que iremos escrever. Não é necessário escrever-se um “best-seller”; é apenas necessário que comecemos com honestidade e sejamos o mais minuciosos que pudermos. Uma das coisas que aprendemos no Terceiro Passo foi confiar em Deus. Agora podemos ser destemidos e escrever a verdade. Este Quarto Passo é um processo tanto libertador como curativo. Pomos a nossa fé num Deus amantíssimo e confiamos em que aquilo que escrevermos será exactamente aquilo que deveremos escrever se formos minuciosos e destemidos.

...*Inventário moral...*

No Quarto Passo é-nos pedido que façamos um *inventário moral*. Quando pela primeira vez ouvimos a palavra moral, alguns de nós tínhamos concepções erradas daquilo que ela significava, enquanto outros não fazíamos a menor ideia. A moral é simplesmente valores, os princípios que escolhemos viver hoje na nossa recuperação. Não é objectivo deste guia definir o que é moralidade, ou definir um conjunto de valores que devam ser seguidos. Reconhecemos que cada um de nós possui valores internos próprios. Podemos escolher definir o *bem* como aquilo que tem o poder de trazer cá para fora o melhor dentro de nós e afirmar a nossa recuperação, e o *mal* como aquilo que tem o poder de trazer cá para fora o pior dentro de nós e que irá contra a nossa recuperação.

Olharmos para os nossos sentimentos também pode ajudar. Ao escrevermos o nosso Quarto Passo, deveremos olhar, não só para aquilo que fizemos, mas também para como nos sentimos. Os nossos princípios morais podem ter sido vagos ou indefinidos, mas existiam mesmo quando usávamos drogas. Em situações em que nos sentimos mal, ou em que sentimos que algo estava errado, era certamente porque tínhamos comprometido os nossos valores morais, ou porque não conseguíamos respeitá-los.

Quando compreendemos isto, vimos como os passos se encaixavam uns nos outros. Começámos a ver a *natureza exacta* das nossas falhas. Isso significava mais do que apenas os erros que cometemos. Significava olharmos bem para o erro que cometemos e chegarmos à *natureza* desse erro. Por exemplo, se roubámos dinheiro aos nossos pais para comprar droga, isso foi uma falha. Qual foi a natureza dessa falha? A natureza dessa falha foi o nosso egocentrismo, o nosso medo, a nossa desonestidade e falta de carinho. Fomos egocêntricos na medida em que quisemos aquilo que quisemos, à custa de outra pessoa. Tivemos medo de não conseguirmos aquilo que queríamos. Fomos desonestos, pois tirámos dinheiro sem o conhecimento ou a autorização de outra pessoa. Não demonstrámos carinho, pois fizemos algo que magoou outro ser humano.

...*De nós mesmos*

É importante lembrarmo-nos de que este é o *nosso* inventário. Não é o local para se registar as falhas ou os erros dos outros. Quando olhamos assim para as nossas vidas, vemos que a natureza das nossas falhas, os nossos defeitos de carácter, é aquilo que nas nossas vidas se opõe a princípios espirituais. O nosso inventário é, então, um processo de descobrir como os nossos defeitos de carácter trazem dor e preocupação, não só a nós, mas também aos outros, e como a nossa nova vida, fundada nos Doze Passos, pode trazer-nos serenidade, conforto e alegria. Com o Quarto Passo, descobrimos aquilo que bloqueia o nosso caminho e aquilo que pode funcionar para nós.

## ORIENTAÇÕES GERAIS

Quando estamos prontos para começar, pedimos a Deus que nos ajude a sermos minuciosos e destemidos neste inventário. Alguns de nós até escrevemos uma pequena oração no início do nosso inventário. O importante é que nos sentemos e começemos a escrever. À medida que os sentimentos vêm à superfície, devemos estar dispostos a encará-los e a continuar a escrever. Alguns deles podem ser incômodos ou desagradáveis mas, não importa o que aconteça, sabemos que Deus está conosco. Podemos sentir-nos bem sabendo que estamos a tomar uma acção positiva para a nossa recuperação. Pedimos então a um Deus amantíssimo que nos ajude, e tentamos lembrar-nos de que aquilo que escrevemos fica entre nós mesmos e o Deus da nossa concepção.

As orientações seguintes permitem uma estrutura para nos examinarmos a nós mesmos. Contêm os elementos básicos que usamos no nosso inventário. Para que não te atrapalhes, mantém-te em contacto com o teu padrinho ou madrinha. Algumas sugestões práticas são:

1. Segue as orientações e faz uma secção de cada vez;
2. Deixa uma margem espaçada para poderes anotar quaisquer sentimentos que surjam à medida que escreves;
3. Não apagues nem risques nada, nem revejas o teu inventário.

Ao longo deste guia surgem exemplos dos tipos de perguntas que fazemos a nós mesmos. Algumas dessas perguntas podem não parecer aplicar-se a ti. São incluídas para te ajudarem no teu inventário. Escreve cada pergunta à medida que avanças no inventário. Sempre que a resposta seja um simples “sim”, faz uma lista de exemplos. Em cada situação tenta ver onde estiveste errado, quais foram os teus motivos, e qual foi o teu papel.

Ao veres o teu comportamento antes, durante e depois da adicção activa, começam a surgir padrões. O objectivo de um minucioso e destemido inventário moral é chegar-se à verdade, olhar-se com firmeza para a realidade. O que tentamos fazer aqui no Quarto Passo não é ver apenas onde estivemos errados, mas compreender também qual foi o nosso papel e como podemos estar ainda a alimentar esses padrões de comportamento. A descoberta e a identificação permitem que nos libertemos dos nossos defeitos, nos passos que vêm depois. Embora possa por vezes ser embaraçoso, ou mesmo doloroso, sermos honestos com nós mesmos, quanto às nossas falhas e aos nossos defeitos de carácter, escrever apenas esta informação não poderá magoar-nos.

*Revisão dos primeiros três passos.* Já fizeste os primeiros três passos com o teu padrinho ou madrinha. Estes passos dão-nos a preparação e as bases necessárias para fazermos um minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos. Muitos de nós achámos importante escrever os primeiros três passos. Agora, antes de escreveres o teu inventário, volta atrás e revê os teus primeiros três passos. Nesta altura somos lembrados de que é só com a ajuda de um Poder Superior, e não sozinhos, que podemos seguir em frente sem medo. Antes de começarmos a escrever, guardamos uns momentos de silêncio para pedir ao Deus da nossa concepção a coragem para sermos destemidos e minuciosos. ESTAMOS AGORA PRONTOS PARA COMEÇAR A ESCREVER O NOSSO QUARTO PASSO.

**I. Ressentimentos.** Os nossos ressentimentos causaram-nos dor. Revivemos continuamente nas nossas mentes dolorosas experiências passadas. Sentíamos raiva por coisas que tinham acontecido e fizemos uma lista mental de ressentimentos. Estávamos arrependidos pelas espertezas que não tínhamos dito, e planeávamos vinganças que puderam, ou não, ter tido lugar. Andávamos obcecados com o passado e com o futuro, e assim enganávamo-nos a nós próprios no presente. Precisamos de escrever agora sobre esses ressentimentos, para vermos o papel que tivemos na sua criação.

- A. *Faz uma lista das pessoas, das organizações e dos conceitos que ressententes.* A maioria de nós começa com a infância, mas qualquer ordem serve, desde que esteja completa. Inclui todas as pessoas (pais, irmãos, amigos, inimigos, nós próprios, etc.); organizações e instituições (prisões, polícia, hospitais, escolas, etc.); e conceitos (religiões, grupos políticos, costumes sociais, Deus, etc.) que ressententes.
- B. *Faz uma lista da causa ou causas de cada ressentimento.* Com cada ressentimento examinamos as razões da nossa raiva e como nos afectou. Estas são algumas das perguntas que fazemos a nós mesmos para nos ajudarem a identificar os nossos sentimentos:
- Os meus sentimentos foram feridos devido ao orgulho?
  - A minha segurança foi de algum modo ameaçada?
  - Foi ameaçada alguma relação pessoal ou sexual?
  - A minha ambição pôs-me em conflito com os outros?
- C. *Com cada ressentimento tentamos ver onde estivemos errados e qual o nosso papel na situação.* Como é que em cada situação reagimos aos nossos sentimentos? Devemos ser o mais honestos possível e descobrir quais os defeitos de carácter que se revelaram nas nossas acções. Estas são algumas das perguntas que fazemos a nós mesmos:
- Onde é que a ganância ou uma necessidade de poder se revelou nas minhas acções?
  - A que extremos é que levei os meus ressentimentos?
  - De que modo é que manipulei os outros, e porquê?
  - Como é que agi com egoísmo?
  - Será que eu julgava que tudo me era devido?
  - De que maneira é que as expectativas que tinha dos outros me causaram problemas?
  - De que modo é que o orgulho e o ego se revelaram nesta situação?
  - Como é que o medo me motivou?
- D. As situações em que temos a certeza de que estivemos certos requerem uma observação e uma discussão mais cuidadosas com o nosso padrinho ou madrinha. Responder a estas perguntas ajuda-nos a identificar os nossos defeitos de carácter. Devemos fazê-lo honestamente, sem ignorar nada. Onde os outros nos fizeram mal, devemos compreender que temos de parar de esperar deles a perfeição. Na nossa recuperação não há lugar para a presunção. Se quisermos vir a gozar paz de espírito, devemos aprender a aceitar os outros tal como são.

**II. Relações.** Isto irá incluir muito mais do que apenas uma lista de relações sexuais. Tivemos problemas com todas as nossas relações. Muitos dos nossos defeitos de carácter vêm ao de cima e impedem-nos de ter relações saudáveis e bem sucedidas.

- A. *Faz uma lista das tuas relações pessoais.* Esta inclui as tuas relações com colegas de trabalho, amigos, parentes, familiares, vizinhos, etc. Examina os aspectos positivos e negativos de cada uma, sendo honesto quanto às tuas qualidades e defeitos. Evita perderes tempo a escrever sobre os males que os outros causaram. Concentramo-nos nas nossas falhas, e preocupamo-nos com as áreas onde o egocentrismo e outros defeitos de carácter pareçam ter prevalecido. Devemos olhar para dentro de nós mesmos e analisar honestamente os nossos defeitos. Vemos como os nossos defeitos

de carácter estão presentes nas nossas relações, como por exemplo a intolerância. Por vezes talvez tenhamos recusado aos outros o privilégio de exprimirem a sua opinião, e esta atitude provocou indiferença, hostilidade, e outros problemas. Tínhamos uma necessidade, gerada pelo medo, de “ter sempre razão”. Éramos desnecessariamente críticos em relação aos outros; mas quando nos faziam críticas construtivas, éramos tudo menos receptivos. Estas são algumas das perguntas que fazemos:

- Quando é que fui intolerante para com os outros?
- Quando é que me senti superior aos outros?
- De que modo é que usei e abusei das outras pessoas?
- De que maneiras é que tentei rebaixar outras pessoas?

Um outro exemplo é a autopiedade. É um dos modos que utilizamos para manipular os outros em nosso proveito. Entrávamos numa de autopiedade para pedir aos outros que mudassem ou que se adaptassem às nossas exigências; era uma maneira de evitarmos responsabilidades. Perguntamo-nos:

- Como é que usei a autopiedade para conseguir aquilo que queria?
- Menti ou exagerei a verdade? Se sim, porquê?
- De que maneiras é que fiz com que os outros se sentissem culpados?
- Onde é que, nas minhas relações, prevaleceram a vontade própria e o egocentrismo?
- Quando eu não conseguia aquilo que queria, tornava-me receoso e agia desonestamente ou motivado pelo ciúme?
- Estava eu tão obcecado comigo próprio que já não tinha perspectiva ou compreensão pelos outros?

B. *Faz uma lista das tuas relações sexuais.* Esta poderá incluir relações profundas ou pequenos namoros, cônjuges, amantes, ou outras. Para cada relação fazemos as seguintes perguntas:

- Manipulei e menti para conseguir os meus objectivos?
- Preocupei-me com a outra pessoa?
- De que maneira é que mostrei isso?
- Sentia-me superior ou inferior ao meu companheiro(a)?
- De que modo é que as minhas dependências me comprometeram?
- Quantas vezes disse “sim” quando queria dizer “não”? Porquê?
- Acabava sentindo-me rebaixado, usado, ou abusado?
- Achava eu que o sexo me poria bem e resolveria as situações?
- As minhas relações acabavam em dor e tristeza para mim e para os outros?
- Que tipo de companheiro(a) escolhia para estar comigo na minha doença? Isso ainda é verdade hoje?
- O sexo era algo que se trocava ou se vendia?
- Onde é que fui desonesto nas minhas relações?
- Quando é que satisfiz as minhas necessidades sexuais à custa de outra pessoa?

Alguns de nós tiveram experiências sexuais que não caem na categoria de “relações”. Precisamos de escrever sobre estas experiências e os nossos sentimentos, especialmente quando estão envolvidas a vergonha ou a culpa.

- C. *Com cada relação sobre a qual escreveste nas secções A e B, descreve como ela te afectou e tenta identificar os defeitos de carácter que eram aparentes. Muitos dos nossos defeitos de carácter afectaram as nossas relações pessoais. Como adictos, as nossas emoções atingem por vezes extremos – ultrapassam aquilo que é normal. Escrever o nosso inventário ajuda-nos a ver onde a nossa adicção teve um papel importante nas nossas relações com pessoas, lugares e coisas.*

**III. Auto-obsessão e egocentrismo.** Uma parte do Quarto Passo consiste em vermos como estivemos obcecados com nós próprios. Muitos dos nossos sentimentos, e mesmo defeitos de carácter, têm origem no nosso total egocentrismo. Somos crianças pequenas que nunca chegaram a crescer. Durante a nossa adicção activa, e talvez também em recuperação, concentrámo-nos continuamente nas nossas exigências, nas nossas necessidades, nos nossos desejos. Queríamos que tudo nos fosse dado. Não queríamos fazer qualquer esforço ou pagar qualquer preço. Descobrimos que exigíamos demasiado a tudo e a todos. Queríamos que as pessoas, os lugares e as coisas nos tornassem felizes e contentes, fosse como fosse. Agora, em recuperação, vemos que só Deus pode conseguir isso.

Através do nosso Quarto Passo, temos estado a olhar para situações a fim de vermos aquilo que estava por detrás das nossas acções. É também útil que nos concentremos nos sentimentos. É importante aprendermos a identificar os sentimentos que podemos estar a atravessar. Podemos querer procurar palavras no dicionário para começarmos a aprender o que elas querem dizer. É fácil dizermos, “Sinto-me mal com aquilo”, mas temos de ir mais fundo do que isso e compreender que sentimentos são. Eis uma lista de palavras que podem ajudar-te a concentrar nos sentimentos:

culpa	vergonha	intolerância
autopiedade	ressentimento	raiva
depressão	frustração	confusão
solidão	ansiedade	deslealdade
desespero	fracasso	medo
negação	arrogância	inadaptação

- A. *Examina cada um dos sentimentos acima, bem como outros que tenhas identificado no teu inventário. Daqueles que sentes frequentemente, faz uma lista de várias situações em que eles costumem surgir. Examina as circunstâncias de cada situação. Faz uma lista das razões porque te sentiste assim. Pergunta a ti próprio:*

- Como é que este sentimento me afectou?
- Este sentimento seria adequado à situação?
- O meu comportamento foi adequado à situação?
- Recordou-me de alguma coisa?

- B. *Com cada sentimento e situação, tenta ver onde é que se manifestaram a auto-obsessão e o egocentrismo. Pergunta:*

- Nesta situação estava a sentir-me ou a agir com presunção?
- Comportei-me de modo egoísta?
- O que é que eu esperava de mim mesmo ou dos outros?

- Insisti em que tudo fosse como eu queria ou zanguei-me quando assim não era?
- Como é que reagi aos meus sentimentos?

**IV. *Sentimentos de vergonha e de culpa.*** Uma das racionalizações mais frequentes que inventamos para não fazer o Quarto Passo são os nossos “mais profundos segredos”. Aquelas situações que nos causaram tantos sentimentos de vergonha e de culpa, as coisas para as quais nunca de facto olhámos, são quase sempre as mais difíceis de escrever e de partilhar. A falta de vontade para encarar essas situações pode constituir um obstáculo grande na nossa recuperação. Ao lidarmos com a vergonha e a culpa, devemos lembrar-nos de que houve muitas coisas que aconteceram devido à nossa doença. É importante compreendermos que não somos responsáveis por muitas das coisas que fizemos na nossa adicção, embora sejamos, sim, responsáveis pela nossa recuperação.

Até este ponto no teu inventário já deves ter posto a descoberto alguns sentimentos de vergonha. É muito importante que continues a explorar aquelas situações, pois estes sentimentos estão na base de tantas das nossas acções. Por isso encorajamos-te a escreveres o mais honestamente que poderes.

Escrevemos sobre situações que nos fazem sentir culpa. Escrevemos também sobre situações onde de facto não tivemos a culpa. Por vezes assumimos a culpa por situações que não foram da nossa responsabilidade. É importante que olhemos também para isto com cuidado, para que possamos identificar os sentimentos e ver como eles ainda podem estar a afectar-nos hoje.

**A. *É importante identificarmos também os nossos sentimentos e os nossos defeitos de carácter nestas situações.*** Pergunta a ti próprio:

- Há alguma coisa que eu nunca tenha contado a ninguém?
- O que é que fazia com que isso constituísse um segredo?
- Houve algumas experiências (por exemplo, sexuais, financeiras, familiares ou profissionais) que tenham criado sentimentos de vergonha ou de culpa, ou confusão?
- Provoquei ou recebi abusos físicos?
- Onde é que o medo e o egocentrismo se manifestaram?
- Porque é que me agarrei aos sentimentos de culpa e de vergonha?
- Como é que reagi quando as coisas não correram como eu esperava?
- Culpei-me a mim próprio pelo comportamento errado de outra pessoa?
- Como é que os meus sentimentos de vergonha e de culpa afectaram outras áreas da minha vida?

**V. *Situações em que nos sentimos vítimas.*** Ao longo das nossas vidas podemos nos ter visto a nós mesmos como vítimas. Podemos nos ter sentido assim por várias razões. Por exemplo, quando crianças, alguns de nós fomos abusados física, mental e/ou emocionalmente. Fomos vítimas no verdadeiro sentido da palavra, pois não tínhamos poder para nos protegermos de ser magoados. Infelizmente, e por um motivo qualquer, muitos de nós desenvolvemos um hábito de reagir constantemente à vida e ao mundo como se fôssemos sempre vítimas. Querermos sentir-nos desamparados, querermos ser salvos, e não tomarmos qualquer responsabilidade por nós mesmos, são aspectos nítidos da nossa doença. Culpámos ou ressentimos os outros por todos os nossos problemas, incapazes de vermos o nosso papel nesses mesmos problemas. É um ciclo que se alimenta a si próprio. Encontrámo-nos, vez após vez, em situações nas quais nos tornámos vítimas ou atormentados.

Ao revermos o nosso passado, vimos que temos de olhar para as situações em que possamos ter iniciado ou sido os receptores de relações abusivas. Sofremos de uma doença autodestrutiva que faz aumentar este tipo de problemas. O nosso desejo de recuperação pode tornar particularmente importante a necessidade de os inventariar com algum pormenor. Uma honesta avaliação destas situações dá-nos uma nova perspectiva e ajuda-nos a ver como nos colocámos a nós mesmos como vítimas. Através deste processo, temos a oportunidade de nos vermos livres dos nossos pensamentos e das nossas reacções de vítima.

A. Respondemos a perguntas como estas:

- Senti-me vítima em alguma das situações que já descrevi (ou noutras que não descrevi)?
- Que expectativas tive dos meus pais?
- Ainda tenho hoje essas expectativas?
- Que comportamento tinha eu em criança, quando não conseguia o que queria?
- Como é que reajo hoje, quando não tenho aquilo que quero?
- De que modo ajo hoje como vítima?
- Que sentimentos tenho nessas situações?
- Qual é a relação entre a minha auto-estima e essas situações?
- Qual é a minha responsabilidade por este padrão se manter?

**VI. Medo.** Tendo examinado com cuidado o nosso egocentrismo, os nossos ressentimentos, e as nossas relações, vemos que o medo, a dúvida e a insegurança têm estado no centro de muito do nosso comportamento. Queríamos aquilo que queríamos, quando o queríamos, e assustava-nos pensar que talvez não pudéssemos tê-lo. A verdade é que receávamos que não cuidassem de nós. Muitos dos nossos defeitos e das suas manifestações foram simplesmente tentativas desajeitadas para conseguirmos aquilo que queríamos e cuidarmos de nós mesmos. Se virmos bem, descobriremos que temos medo de quase tudo. Os nossos receios têm nos impedido de fazermos aquilo que queríamos fazer, e de nos tornarmos nas pessoas que queríamos ser.

A. *Fazemos uma lista de todos os nossos medos.* Estes incluem: medo do desconhecido, medo da dor, medo da rejeição, medo de sermos abandonados, medo da responsabilidade, medo do compromisso, medo de crescer, e medo do sucesso e/ou do fracasso. Receávamos nunca vir a ter o suficiente daquilo que queríamos, ou perder aquilo que tínhamos.

B. *Respondemos a estas perguntas sobre os nossos medos:*

- Porque terei este medo?
- Como é que este medo me paralisa ou me impede de mudar?
- Terei medo porque sinto que só posso depender de mim mesmo?
- Como é que reajo a este medo?
- Como é que este medo se manifesta hoje na minha vida?

**VII. Qualidades.** Examinámos as nossas acções, os nossos sentimentos, e pusemos a descoberto a natureza exacta das nossas falhas. É agora altura de olharmos para as nossas qualidades.

Lembra-te de que um exame de nós mesmos deverá incluir as qualidades de carácter, bem como os defeitos. Ao olharmos para o nosso comportamento, é importante vermos de que modo queremos mudar. As nossas qualidades dão-nos os ideais pelos quais lutar. Adquirimos humildade quando reconhecemos honestamente que somos seres humanos,



nem completamente bons, nem completamente maus. Somos feitos de qualidades e de defeitos, e há sempre possibilidades de melhorar. Se não conseguirmos encontrar coisas boas em nós mesmos, precisamos de procurar um pouco melhor. Se formos minuciosos, decerto descobriremos algumas qualidades. Esta lista poderá ajudar-te a identificares algumas qualidades em ti:

boa-vontade	fé	honestidade
mente aberta	consciência de Deus	paciência
aceitação	acção positiva	coragem
partilha	generosidade	confiança
bondade	carinho	perdão
tolerância	estar limpo	amor
	gratidão	

Estas qualidades fazem-nos ver que não somos as “pessoas más” que julgávamos ser, e dão-nos a coragem e a força para continuar. Estamos limpos, temos a boa vontade para mudar e para crescer, e estamos a tomar acções positivas pela nossa recuperação. Colocámos a nossa vontade e as nossas vidas ao cuidado de um Poder superior a nós mesmos, e estamos a aprender a viver segundo um novo conjunto de princípios. Ao prosseguirmos com os passos, modificamos as atitudes e os comportamentos que não resultaram para nós ou para a nossa paz de espírito. Estamos a tentar construir vidas felizes em recuperação e o Quarto Passo é uma clara tentativa nesse sentido.

- A. *Escreve um parágrafo sobre cada uma das qualidades listadas acima.* Tenta pensar numa situação do teu passado ou do teu presente em que essas qualidades foram aparentes. Faz uma lista de exemplos de quando praticaste essas qualidades na tua vida hoje. É tão importante nesta secção como nas outras não deixares nada de fora. Se tiveres dificuldade em identificar determinada qualidade em ti, sugerimos que fales nisso com o teu padrinho ou madrinha. Podemos também falar nisso com outros membros que respeitamos, ou no nosso grupo.

A capacidade para identificar o bem nos outros é em si uma qualidade de carácter. É agora altura de usarmos essa qualidade em nosso proveito; sermos tão bons para nós mesmos como seríamos para os outros. Descobrimos que muitas qualidades começam apenas como o potencial para o serem, e só se transformam em qualidades através da prática.

Quais são os resultados de se fazer um minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos? O nosso Quarto Passo ajuda a livrarmo-nos das nossas ilusões e falsas percepções da vida, da realidade e de nós mesmos. O mundo de fantasia em que vivíamos durante a nossa adicção activa desaparece, à medida que começamos a ver e a aceitar a vida tal como ela é.

Agora que pusemos os nossos segredos a descoberto, é altura de nos desligarmos deles. Ao continuarmos a praticar os passos, os defeitos de carácter que destruíram a nossa paz de espírito começam a mudar. Veremos a natureza exacta das nossas falhas mostra-nos como somos de facto impotentes. Vemos como é fútil tentarmos viver à custa do nosso próprio poder. Ao praticarmos os passos, começamos a acreditar num Poder superior a nós mesmos. A honestidade do Quarto Passo reafirma o nosso Terceiro Passo, pois vemos, à luz da realidade, o tremendo alívio que é confiar num Poder superior a nós mesmos. Ao praticarmos os princípios espirituais da honestidade, da mente aberta e da boa-vontade, descobrimos que o amor, a aceitação, a tolerância, a fé, o respeito por nós próprios, e a confiança, são possíveis. Quando vivemos os Doze Passos, começamos a sentir-nos livres do passado, livres para sermos nós mesmos, e a

conhecer quem realmente somos. Este processo é curativo – um grande passo em direcção à liberdade. É com este espírito que nos preparamos para fazer o Quinto Passo, partilhar o nosso inventário com Deus e com outro ser humano.

## **Os Doze Passos de Narcóticos Anónimos**

1. Admitimos que éramos impotentes perante a nossa adicção, que tínhamos perdido o domínio sobre as nossas vidas.
2. Viemos a acreditar que um Poder superior a nós mesmos poderia devolver-nos à sanidade.
3. Decidimos entregar a nossa vontade e as nossas vidas aos cuidados de Deus *na forma em que O concebíamos*.
4. Fizemos um minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos.
5. Admitimos perante Deus, perante nós mesmos e perante outro ser humano a natureza exacta das nossas falhas.
6. Prontificámo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de carácter.
7. Humildemente rogámos a Ele que nos livrasse das nossas imperfeições.
8. Fizemos uma relação de todas as pessoas que tínhamos prejudicado e dispusemo-nos a reparar os danos a elas causados.
9. Fizemos reparações directas dos danos causados a tais pessoas, sempre que possível, salvo quando fazê-las significasse prejudicar essas pessoas ou outras.
10. Continuámos a fazer um inventário pessoal e quando estávamos errados admitimo-lo prontamente.
11. Procurámos, através da prece e da meditação, melhorar o nosso contacto consciente com Deus *na forma em que O concebíamos*, rogando apenas pelo conhecimento da Sua vontade em relação a nós e pelas forças para realizar essa vontade.
12. Tendo experimentado um despertar espiritual graças a estes passos, procurámos transmitir esta mensagem a outros adictos e praticar estes princípios em todas as nossas actividades.

Os Doze Passos são reproduzidos com autorização de AA World Services, Inc.