



Narcotics Anonymous[®]

Narcóticos Anônimos

IP n° 10-PB

Trabalhando o Quarto Passo em Narcóticos Anônimos

Este é um modelo do que poderia ser um inventário completo do Quarto Passo. Enquanto nos esforçamos para sermos profundos, podemos descobrir, especialmente em nossa primeira tentativa, que não somos capazes de responder a todas essas perguntas. De fato, muitos de nós nos sentimos sobrecarregados, mas não deixamos que isso nos impeça de sermos o mais profundo possível.

Trabalhando o Quarto Passo em Narcóticos Anônimos

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

Este guia destina-se a ser utilizado como uma ajuda para escrever um inventário do Quarto Passo. É extremamente importante que trabalhem com um padrinho ou madrinha de NA. Se você ainda não tiver um, este é um bom momento para encontrar alguém que possa ajudar a guiá-lo nesses passos. Depois de ler este guia sozinho, sugerimos que leia novamente com o seu padrinho ou madrinha antes de iniciar o Quarto Passo. Também é muito útil ler outras publicações de NA e participar de reuniões de passos para obter mais informações sobre o Quarto Passo. Existem muitas maneiras de escrever inventários, e nenhuma delas é certa para todos. Este guia representa as experiências, forças e esperanças de muitos adictos que encontraram recuperação em Narcóticos Anônimos. Independentemente do método, nosso Quarto Passo será bem-sucedido se formos profundos e destemidos.

Profundo e destemido

O Passo Quatro nos convida a sermos profundos e destemidos. Ele nos pede que olhemos cuidadosamente para nós mesmos e que identifiquemos as ilusões que usamos até agora para esconder a verdade de nós mesmos. Buscamos dentro de nós, como se entrássemos em uma casa escura com uma única vela para nos guiar. Seguimos em frente, apesar de nosso medo ou resistência ao desconhecido. Precisamos estar dispostos a iluminar cada canto de cada quarto de nossas mentes como se nossas vidas dependessem disso, porque elas dependem.

O que estamos procurando é uma imagem completa de nós mesmos. Descobrimos que isso requer honestidade – honestidade para examinar nossos comportamentos, sentimentos, pensamentos e motivos, independentemente de quão pouco importantes eles possam aparecer. Nossa honestidade com nós mesmos é a mais importante, pois nos levará a descobrir como nossa doença afetou nossas vidas. Temos funcionado com uma autoimagem distorcida, nunca olhando para o quadro todo de uma vez. Agora, possivelmente pela primeira vez em nossas vidas, começaremos a nos ver como realmente somos, ao invés de como imaginamos ou fantasiemos. Quanto mais precisa e completa for essa imagem, mais liberdade ganharemos.

Neste ponto, precisamos enfatizar que ser profundo não é o mesmo que ser perfeito. Não existem Quarto Passos *perfeitos*. Fazemos o melhor que pudermos para sermos o mais profundos possível. Com zelo e perseverança, escrevemos o mais honestamente possível. Esperar a perfeição de nós mesmos às vezes pode ser uma maneira de adiar a escrita do nosso Quarto Passo. Podemos também ter ouvido as pessoas dizerem: “Se você não fizer um inventário completo, você usará novamente.” Mas aqui temos que voltar ao nosso Terceiro Passo e confiar em Deus sem reservas. Se nos concentramos no medo de que nosso inventário não seja bom o suficiente, ou nos preocuparmos com o que o nosso padrinho ou madrinha irá dizer quando partilharmos, talvez nunca o façamos. Este não será o último inventário que escreveremos. Não é necessário escrever um *best-seller*; só é necessário começar honestamente e ser tão profundo quanto possível. 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 de recuperação quanto de liberdade. Colocamos nossa fé em um Deus amoroso e confiamos que tudo o que escrevermos será exatamente o que devemos se somos verdadeiramente profundos e destemidos.

Inventário moral

No Passo Quatro, somos convidados a fazer um *inventário moral*. Quando ouvimos pela primeira vez a palavra *moral*, alguns de nós tiveram conceitos errados sobre o que isso significava, enquanto outros não entendiam nada. A moral é simplesmente um conjunto de valores, os princípios pelos quais escolhemos viver hoje em recuperação. Não é o propósito deste guia definir moralidade nem definir um conjunto de morais pelos quais os outros devem viver. Reconhecemos que cada um de nós possui seus próprios valores internos. Podemos escolher definir o *bem* como aquilo que tem o poder de trazer à tona o melhor em nós e afirmar a nossa recuperação e o *mal* como o que tem o poder de trazer à tona o pior em nós e trabalhar contra a nossa recuperação.

Olhar para nossos sentimentos pode ser muito útil aqui também. Ao escrever nosso Quarto Passo, precisamos dar uma olhada não só no que fizemos, mas também em como nos sentimos. Nossa moral pode ter sido vaga ou indefinida, mas mesmo em nossa adicção ativa nós a tivemos. Em situações em que nos sentimos mal, ou sentimos

que algo estava errado, era provavelmente porque comprometemos nossa moral ou não conseguimos mantê-la.

Quando chegamos a esse entendimento, vimos como os Passos se encaixam. Começamos a enxergar a *natureza exata* de nossas falhas. Isso significava mais do que apenas as coisas erradas que fizemos. Significava olhar além da coisa errada que fizemos, para a *natureza* dessa falha. Por exemplo, se roubávamos dinheiro de nossos pais para comprar drogas, isso foi uma falha. Qual era a natureza dessa falha? A natureza dessa falha era o nosso egocentrismo, o nosso medo, a nossa desonestidade e a maldade. Estávamos egocêntricos naquilo, queríamos o que queríamos às custas de outra pessoa. Estávamos com medo de não obtermos o que queríamos. Fomos desonestos em tomarmos dinheiro sem o conhecimento ou permissão da outra pessoa. Fomos maldosos porque fizemos algo que machucou ou magoou outro ser humano.

De nós mesmos

É importante lembrar que este é o *nosso* inventário. Não é um lugar para listar as falhas ou as transgressões dos outros. Quando olhamos nossas vidas dessa maneira, vemos que a natureza de nossas falhas, nossos defeitos de caráter, são as características em nossas vidas que estão em oposição aos princípios espirituais. Nosso inventário, então, é um processo de descobrir como nossos defeitos de caráter trazem a nós, e também aos outros, dor e desconforto e como nossa nova vida, fundada nos Doze Passos, é capaz de nos trazer serenidade, conforto e alegria. No Quarto Passo descobrimos aquelas coisas que nos atrapalham e as coisas que funcionam para nós.

Orientações gerais

Quando estamos prontos para começar, pedimos a Deus que nos ajude a ser profundo e destemido nesse inventário. Alguns de nós até escrevemos uma oração no começo do nosso inventário. O ponto importante é que nos sentemos e começemos a escrever. À medida que sentimentos vêm à tona devemos estar dispostos a enfrentá-los e a continuar escrevendo. Alguns deles podem ser desconfortáveis ou perturbadores, mas não importa o que aconteça, sabemos que Deus está conosco. Podemos nos sentir bem com o fato de que estamos tomando medidas positivas para nossa recuperação. Pedimos então a um Deus amoroso que nos ajude e tentamos nos lembrar de que o que escrevemos está entre nós e o Deus de nossa própria compreensão.

O seguinte esboço fornece uma estrutura para examinarmos a nós mesmos. Contém os elementos básicos que usamos em nosso inventário. Para não ficar atolado, mantenha contato com seu padrinho ou madrinha. Algumas sugestões úteis são:

1. Siga o esboço e faça uma seção de cada vez;
2. Deixe uma margem larga, assim você tem espaço para fazer anotações de todos os pensamentos que surgirem em sua cabeça enquanto você escreve;
3. Não apague ou risque nada e não edite seu inventário.

Ao longo deste guia, há exemplos dos tipos de perguntas que nos fazemos. Algumas destas perguntas podem parecer não se aplicar a você. Elas foram incluídas para ajudá-lo em seu inventário. Escreva cada pergunta no papel enquanto você vai fazendo. Sempre que a resposta for um simples “sim”, liste exemplos. Em cada situação, tente ver onde você estava errado, quais foram seus motivos e qual foi a sua parte.

Ao olhar para o nosso comportamento antes, durante e após a adição ativa, os padrões começam a surgir. A finalidade de um inventário moral profundo e destemido é chegar à verdade, dar uma olhada dura na realidade. O que estamos tentando fazer aqui no Quarto Passo não é apenas ver onde estávamos errados, mas entender qual era nossa parte e como podemos estar perpetuando esses padrões. É esta descoberta e identificação que nos permite sermos libertados dos nossos defeitos nos Passos subsequentes. Embora possa às vezes ser constrangedor ou mesmo doloroso sermos honestos com nós mesmos sobre nossas falhas e defeitos de caráter, só escrever esta informação não pode nos ferir.

Revisão dos primeiros três Passos. Nesse momento, você já trabalhou os primeiros três Passos com o seu padrinho ou madrinha. Eles fornecem o alicerce e a preparação necessários para fazermos um profundo e destemido inventário moral de nós mesmos. Muitos de nós descobrimos que o processo de escrever os três primeiros Passos foi valioso. Agora, antes de escrever o seu inventário, volte e reveja os seus primeiros três Passos. Neste ponto, somos lembrados de que é somente através de um Poder Superior, e não nosso próprio poder, que podemos continuar sem medo. Antes de começarmos a escrever, fazemos alguns momentos de silêncio para pedir ao Deus da nossa compreensão a coragem para sermos destemidos e profundos. Agora estamos prontos para começar a escrever nosso Quarto Passo.

I. **Ressentimentos.** Nossos ressentimentos nos causaram desconforto. Revivemos experiências desagradáveis do passado repetidas vezes em nossas mentes. Estávamos irritados com as coisas que aconteceram e mantivemos uma lista de rancores em nossas mentes. Lamentamos as coisas inteligentes que não dissemos e planejamos retaliações que podem ou não terem ocorrido. Estávamos obcecados com o passado e o futuro, e portanto nos privamos de viver o presente. Precisamos escrever sobre esses ressentimentos agora para ver o papel que desempenhamos na formação deles.

A. *Liste as pessoas, organizações e conceitos dos quais você se ressentente.* A maioria de nós começa com a nossa infância, mas qualquer ordem vai funcionar, desde que a lista seja completa. Inclua todas as pessoas (pais, companheiros, amigos, inimigos, nós mesmos, etc.); as organizações e instituições (prisões, polícia, hospitais, escolas, etc.); e os conceitos (religiões, política, preconceito, convenções sociais, Deus, etc.) com quem você esteja raivoso.

B. *Liste a causa ou causas de cada ressentimento.* Em cada ressentimento, examinamos as razões para a nossa raiva e como ela nos afetou. Estas são algumas das perguntas que fazemos a nós mesmos para nos ajudar a identificar nossos sentimentos:

- Meus sentimentos foram feridos por causa do orgulho?
- Minha segurança foi ameaçada de alguma forma?
- Um relacionamento pessoal ou sexual foi ferido ou ameaçado?
- Minha ambição colocou-me em conflito com os outros?

C. *Em cada ressentimento, tentamos enxergar onde estávamos errados e que papel desempenhamos na situação.* Como reagimos aos nossos sentimentos em cada situação? Precisamos ser o mais honestos quanto pudermos e descobriremos quais defeitos de caráter desempenharam um papel em nossas ações. Essas são algumas das perguntas que nos fazemos:

- Como a ganância ou a necessidade de poder estão por baixo das minhas ações?
- Até que extremos levei meus ressentimentos?
- De que maneiras manipulei os outros e por quê?
- Como eu me comportava de forma egoísta?
- Eu pensava que de alguma forma a vida me devia?
- Como minhas expectativas dos outros causaram problemas?
- Como o orgulho e o ego apareceram nesta situação?
- Como o medo me motivou?

D. *Situações nas quais temos certeza de estarmos certos requerem mais atenção e discussão com nosso padrinho ou madrinha.* Responder a estas perguntas, e a outras conforme elas se aplicam, nos ajuda a identificar nossos defeitos de caráter. Devemos fazê-lo honestamente, sem ignorar nada. Onde outros nos fizeram mal, devemos perceber que precisamos parar de esperar a perfeição deles. Não há espaço em nossa recuperação para a hipocrisia. Se quisermos ter paz de espírito, precisamos aprender a aceitar os outros como eles são.

II. **Relacionamentos.** Isso vai incluir muito mais do que só uma lista de relacionamentos sexuais. Tivemos problemas em todos os nossos relacionamentos. Muitos de nossos defeitos de caráter aparecem e nos impedem de ter relacionamentos saudáveis e bem-sucedidos.

A. *Liste seus relacionamentos pessoais.* Isso inclui seus relacionamentos com colegas de trabalho, amigos, parentes, vizinhos, etc. Examine os aspectos positivos e negativos de cada um, sendo honesto sobre suas qualidades e defeitos. Evite perder tempo com os erros que os outros cometeram. Concentramo-nos em nossos erros e preocupamo-nos com áreas onde o egocentrismo e outros defeitos de caráter pareceram prevalecer. Devemos olhar para dentro e avaliar honestamente nossos motivos. Examinamos como nossos defeitos de caráter estão presentes em nossos relacionamentos, por exemplo, intolerância.

Às vezes, provavelmente nos recusamos a permitir que outros tivessem o privilégio de se expressar, ou mesmo ter uma opinião, e essa atitude causou indiferença, hostilidade e outros problemas. Tínhamos uma necessidade, gerada pelo medo, de “estar sempre certo”. Éramos desnecessariamente críticos dos outros; mas quando a crítica construtiva era dirigida a nós, éramos menos do que receptivos. Estas são algumas das perguntas que nos fazemos:

- Quando fui intolerante com os outros?
- Quando me senti superior aos outros?
- Como usei e abusei de outras pessoas?
- De que maneiras eu tentei fazer outras pessoas se sentirem sem valor?

Outro exemplo é a autopiedade. É uma das maneiras pelas quais manipulamos os outros para nosso benefício. Ceder à autopiedade era pedir aos outros que mudassem ou se curvassem às nossas exigências. Era procurar uma maneira de evitar a responsabilidade. Perguntamo-nos:

- Como eu usei a autopiedade para conseguir o que eu queria?
- Eu menti ou manipulei a verdade? Se sim, por quê?
- De que forma eu fiz com que os outros se sentissem culpados?
- Onde a vontade própria e o egocentrismo desempenharam um papel em meus relacionamentos?
- Quando eu não consegui o que queria, fiquei com medo e agi enciumado ou desonestamente?
- Eu estava tão consumido comigo mesmo que eu tinha muito pouca perspectiva ou compreensão dos outros?

B. *Liste seus relacionamentos sexuais.* Isso pode incluir relacionamentos profundos ou casuais, esposos(as), amantes ou outros. Respondemos a perguntas como estas sobre cada relacionamento:

- Eu manipulei ou menti para atender às minhas próprias necessidades?
- Eu me importava com a outra pessoa?
- Como demonstrei isso?
- Eu me senti mais ou menos digno do que meu parceiro?
- Como minhas dependências fizeram com que eu me compromettesse?
- Com que frequência eu disse “sim” quando eu queria dizer “não”? E por quê?
- Eu acabei me sentindo sem valor, usado ou abusado?
- Eu pensei que o sexo iria “consertar” tudo?
- Meus relacionamentos terminaram em dor e infelicidade para mim ou para os outros?
- Com que tipo de parceiro eu escolhi estar na minha doença? Isso ainda é verdade hoje em dia?
- O sexo era algo comercializado ou vendido?
- Onde fui desonesto em meus relacionamentos?
- Quando minhas próprias necessidades sexuais foram satisfeitas às custas do outro?

Alguns de nós tivemos experiências sexuais que não se encaixam na categoria de “relacionamentos”. Precisamos escrever sobre essas experiências e nossos sentimentos, especialmente onde a vergonha ou a culpa estavam envolvidas.

- C. *Resuma como cada relacionamento listado nas Seções A e B afetaram você e tente identificar quais defeitos de caráter eram aparentes. Muitos de nossos defeitos de caráter danificaram nossos relacionamentos pessoais. Como adictos, as nossas emoções muitas vezes chegam aos extremos – passam do ponto do que é apropriado. Escrever nosso inventário nos ajuda a ver onde nossa adicção desempenhou um papel importante em nossas relações com pessoas, lugares e coisas.*

III. *Auto-obsessão e egocentrismo.* Uma parte do Passo Quatro é olhar como temos sido auto-obcecados. Muitos dos nossos sentimentos, e até mesmo defeitos de caráter, decorrem de nosso total egocentrismo. Somos como crianças que nunca cresceram. Ao longo de nossa adicção ativa, e talvez em nosso tempo limpo, também, continuamente temos focado em nossas vontades, necessidades e desejos. Queríamos tudo por nada. Não estávamos dispostos a pagar o preço ou a trabalhar pelo que queríamos. Descobrimos que fizemos exigências extraordinárias a tudo e a todos. Queríamos que pessoas, lugares e coisas nos tornassem felizes, contentes e completos. Agora, em recuperação, descobrimos que somente Deus pode realizar essa tarefa.

Ao longo do nosso Quarto Passo, temos observado situações para descobrir o que havia por trás de nossas ações. Também é útil se concentrar nos sentimentos. É importante aprender a identificar os sentimentos que possamos ter. Podemos querer procurar as palavras no dicionário para começarmos saber o que significam. É fácil dizer “me senti mal com aquilo”, mas precisamos sondar mais profundamente do que isso e entender quais são os sentimentos. A seguir, uma lista de palavras que podem ajudá-lo a se concentrar nos sentimentos:

culpa	vergonha	intolerância
autopiedade	ressentimento	raiva
depressão	frustração	confusão
solidão	ansiedade	traição
desesperança	fracasso	medo
negação	arrogância	inadequação

A. *Examine cada um dos sentimentos listados acima bem como outros que você tenha identificado em seu inventário.* Daqueles que você sente com frequência, liste várias situações onde eles normalmente surgem. Examine as circunstâncias de cada situação. Liste as razões pelas quais você se sentiu desse jeito. Pergunte a si mesmo:

- Como esse sentimento me afetou?
- Este sentimento era apropriado para a situação?
- Meu comportamento foi apropriado para a situação?
- O que isso me fez lembrar?

B. *Em cada sentimento e situação, tente enxergar onde a auto-obsessão e egocentrismo desempenhou um papel. Pergunte-se:*

- Nessa situação, eu estava sentindo ou agindo de forma arrogante?
- Eu me comportava de forma egoísta?
- Quais eram minhas expectativas em relação a mim ou aos outros?
- Insistia em ter as coisas à minha maneira ou ficava enfurecido quando não conseguia?
- Como reagi aos meus sentimentos?

IV. *Culpa e vergonha.* Uma das racionalizações mais frequentes que encontramos para não trabalhar o Quarto Passo são nossos “segredos profundos e sombrios”. Essas situações que nos causaram tanta culpa e vergonha, as coisas para as quais nunca realmente olhamos, são muitas vezes as mais difíceis de escrever e partilhar. A má vontade de enfrentar essas situações pode ser um obstáculo na nossa recuperação. Ao lidar com a culpa e a vergonha, devemos lembrar que há muitas coisas que aconteceram devido à nossa doença. É importante perceber que não somos responsáveis por muitas das coisas que fizemos em nossa adicção, embora sejamos responsáveis pela nossa recuperação.

Até este ponto em sua escrita, você pode já ter exposto alguns sentimentos de vergonha. É muito importante continuar explorando essas situações porque esses sentimentos estão no fundo de tantas de nossas ações. Por esta razão, encorajamos você a escrever o mais honestamente possível. Escrevemos sobre situações que nos fazem sentir culpados. Também escrevemos sobre situações em que realmente não éramos culpados. Às vezes, aceitamos a culpa por situações que não eram de nossa responsabilidade. É importante observar com cuidado para que possamos identificar os sentimentos e perceber como eles ainda podem nos afetar hoje.

A. *Também é importante identificarmos os nossos sentimentos e os nossos defeitos de caráter nestes casos. Pergunte-se:*

- Quais são as coisas que eu nunca disse a ninguém?
- O que me fez manter isso em segredo?

- Houve alguma experiência (por exemplo, sexual, financeira, familiar ou relacionada ao trabalho) que criou sentimentos de vergonha, culpa ou confusão?
- Eu cometia ou era vítima de abuso físico?
- Em quais situações o medo e o egocentrismo surgiram?
- Por que eu me apeguei a culpa e vergonha?
- Como reagi quando as coisas não aconteceram como esperava?
- Eu me culpei pelo comportamento errado de outra pessoa?
- Como meus sentimentos de vergonha e culpa afetaram outros aspectos de minha vida?

V. *Veze em que nos sentimos vitimizamos.* Ao longo de nossas vidas, podemos ter visto a nós mesmos como vítimas. Podemos ter nos sentido desta forma por qualquer número de razões. Por exemplo, como crianças, alguns de nós foram abusados pelos adultos em termos físicos, mentais e/ou emocionais. Éramos vítimas no verdadeiro sentido da palavra porque não tínhamos poder para nos proteger de sermos prejudicados. Infelizmente, por qualquer motivo, muitos de nós desenvolvemos o hábito de reagir constantemente à vida e ver o nosso mundo como se fôssemos uma vítima para sempre. Querer ser desamparado, querer ser resgatado, e não assumir a responsabilidade por nós mesmos são aspectos definitivos da nossa doença. Culpamos os outros e nos ressentimos deles por todas nossas dificuldades, incapazes de vermos nossa própria parte em nossos próprios problemas. É um ciclo que se autopropaga. Nós nos encontramos de novo e de novo em situações em que nos tornamos vítimas ou vitimizadores.

Ao analisarmos nossos passados, descobrimos que precisamos olhar para onde podemos ter sido os iniciadores ou receptores de relacionamentos abusivos. Sofremos de uma doença autodestrutiva que intensifica esses tipos de problemas. Nosso desejo de recuperação pode tornar esta questão especialmente importante de ser inventariada em detalhes. Avaliar honestamente estas situações nos dá uma nova perspectiva e

nos ajuda a enxergar como nos colocamos numa posição para sermos vítimas. Através deste processo, temos a oportunidade de encontrar a liberdade dos nossos pensamento e as nossas reações vitimizantes.

A. *Respondemos perguntas como estas:*

- Eu me senti vítima de alguma das situações das quais eu já escrevi (ou de algumas das quais eu não tenha escrito)?
- Que expectativas eu tinha dos meus pais?
- Continuo com essas expectativas hoje?
- Qual era o meu comportamento quando criança quando eu não conseguia o que queria?
- Como reajo hoje quando não consigo o que quero?
- Como ajo como uma vítima hoje?
- Quais são os sentimentos que tenho nessas situações?
- Qual é a relação entre minha autoestima e essas situações?
- Qual é a minha responsabilidade por continuar com esse padrão?

VI. *Medo.* Tendo analisado de perto o nosso egocentrismo, ressentimentos e relacionamentos, vemos que o medo, a dúvida e a insegurança têm estado no centro de boa parte do nosso comportamento. Queríamos o que queríamos quando queríamos, e estávamos aterrorizados com a ideia de que talvez não conseguíssemos. Por fim, tínhamos medo de que não cuidassem de nós. Muitos de nossos defeitos e suas manifestações eram apenas nossas próprias tentativas ineficazes de atender às nossas próprias necessidades e cuidar de nós mesmos. Se olharmos de perto, descobrimos que temos medo de quase tudo. Nossos medos nos impediram de fazer as coisas que queríamos fazer e nos tornamos as pessoas que queríamos ser.

A. *Listamos todos os nossos medos.* Alguns deles incluem: medo do desconhecido, medo da dor, medo da rejeição,

medo do abandono, medo da responsabilidade, medo do compromisso, medo de crescer e medo do sucesso e/ou fracasso. Temíamos que nunca teríamos o suficiente das coisas que queríamos ou que perderíamos o que tínhamos.

B. *Respondemos estas perguntas sobre nossos medos:*

- Por que tenho este medo?
- Como esse medo me paralisa ou me impede de mudar?
- Estou com medo porque sinto que dependo só de mim?
- Como reajo a este medo?
- Como este medo se manifesta na minha vida hoje?

VII. **Qualidades.** Examinamos nossas ações, nossos sentimentos e revelamos a natureza exata das nossas falhas. Agora é hora de olhar para nossas qualidades.

Tenha em mente que examinar a nós mesmos deve incluir qualidades de caráter, bem como defeitos. Ao olhar para nossos comportamentos, é importante ver como queremos agir de forma diferente. Nossas qualidades nos fornecem ideais para os quais nos esforçamos. Ganhamos humildade quando reconhecemos honestamente que somos seres humanos, nem perfeitamente bons e nem perfeitamente ruins. Somos feitos de qualidades e defeitos, e sempre há espaço para melhorias. Se não pudermos encontrar pontos positivos sobre nós mesmos, precisamos olhar um pouco mais. Se estivermos procurando, certamente descobriremos algumas qualidades. A lista a seguir pode ajudá-lo a identificar algumas qualidades em si mesmo:

boa vontade	fé	honestidade
mente aberta	ação positiva	paciência
bondade	confiança	aceitação
ser carinhoso	coragem	partilhar
generosidade	perdão	tolerância
estar limpo	amor	gratidão
estar consciente de Deus		

Estas qualidades nos mostram que não somos “pessoas más” como acreditamos no começo, e nos dão a coragem e a força para continuar. Estamos limpos, temos a vontade de mudar e crescer, e estamos tomando ações positivas para a nossa recuperação. Colocamos nossa vontade e nossas vidas aos cuidados de um Poder maior do que nós e estamos aprendendo a viver por um novo conjunto de princípios. Ao continuar com os Passos, essas atitudes e comportamentos que não têm funcionado para nós ou para a nossa paz de espírito são modificados. Estamos tentando construir vidas felizes em recuperação e o Passo Quatro é uma clara tentativa nesse sentido.

- A. *Escreva um parágrafo sobre cada uma das qualidades listadas na Seção VII acima.* Tente pensar em um incidente no seu passado ou presente quando essas qualidades eram aparentes. Liste exemplos de onde você pratica essas qualidades em sua vida hoje. É tão importante nesta seção quanto nas outras não deixar nada de fora. Se você achar difícil identificar uma qualidade particular em si mesmo, sugerimos que converse com seu padrinho ou madrinha. Podemos também conversar com outros membros que respeitamos e em nossos grupos de escolha.

A capacidade de identificar o bem nos outros é uma qualidade de caráter por si mesmo. É hora de usar esta habilidade para nosso próprio benefício; para sermos tão gentis com nós mesmos quanto seríamos com os outros. Descobrimos que muitas qualidades começam simplesmente como potenciais e se tornam qualidades somente através da prática.

Quais são os resultados de fazer um profundo e destemido inventário moral de nós mesmos? Nosso Quarto Passo ajuda a livrar-nos de nossas ilusões e falsas percepções da vida, da realidade e de nós mesmos. O mundo de fantasia em que vivíamos durante a adicção ativa desaparece quando começamos a ver e aceitar a vida como ela é.

Agora que revelamos nossos segredos, é hora de abrir mão deles. Ao continuar o trabalho dos Passos, os defeitos de caráter que destruíram nossa paz de espírito começam a mudar. Ver a natureza exata de nossas falhas nos mostra o quão impotentes nós realmente somos. Vemos o quanto é fútil tentarmos viver por nosso próprio

poder. Trabalhando os Passos, passamos a acreditar em um Poder maior do que nós. A honestidade do Quarto Passo reafirma nosso Terceiro Passo, porque vemos, em bruta realidade, que tremendo alívio é confiar em um Poder maior do que nós. Ao praticar os princípios espirituais de honestidade, mente aberta e boa vontade, descobrimos que o amor, a aceitação, a tolerância, a fé, o respeito próprio e a confiança se tornam possíveis. Quando vivemos os Doze Passos, começamos a experimentar a libertação do passado, a liberdade de sermos nós mesmos e o conhecimento de quem e o que realmente somos. Esse processo é um processo de recuperação – um grande passo em direção à liberdade. Neste espírito, estamos prontos para passar ao Passo Cinco, para partilhar nosso inventário com Deus e outro ser humano.

Os Doze Passos de Narcóticos Anônimos

1. Admitimos que éramos impotentes perante a nossa adicção, que nossas vidas tinham se tornado incontroláveis.
2. Viemos a acreditar que um Poder maior do que nós poderia devolver-nos à sanidade.
3. Decidimos entregar nossa vontade e nossas vidas aos cuidados de Deus, *da maneira como nós O compreendíamos*.
4. Fizemos um profundo e destemido inventário moral de nós mesmos.
5. Admitimos a Deus, a nós mesmos e a outro ser humano a natureza exata das nossas falhas.
6. Prontificamo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter.
7. Humildemente pedimos a Ele que removesse nossos defeitos.
8. Fizemos uma lista de todas as pessoas que tínhamos prejudicado, e dispusemo-nos a fazer reparações a todas elas.
9. Fizemos reparações diretas a tais pessoas, sempre que possível, exceto quando fazê-lo pudesse prejudicá-las ou a outras.
10. Continuamos fazendo o inventário pessoal e, quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente.
11. Procuramos, através de prece e meditação, melhorar o nosso contato consciente com Deus, *da maneira como nós O compreendíamos*, rogando apenas o conhecimento da Sua vontade em relação a nós, e o poder de realizar essa vontade.
12. Tendo experimentado um despertar espiritual, como resultado destes passos, procuramos levar esta mensagem a outros adictos e praticar estes princípios em todas as nossas atividades.

Copyright © 2019 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Todos os direitos reservados

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999
F 818.700.0700
Website: www.na.org

World Service Office–CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office–EUROPE
Brussels, Belgium
T +32/2/646-60125

World Service Office–IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org



Tradução de literatura aprovada pela Irmandade de NA.

Narcotics Anonymous,   , e The NA Way
são marcas registradas de

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-63380-225-4 Portuguese (Brazil) 11/19

WSO Catalog Item No. PB3110