

12

Os
Doze Passos
de
Devedores Anônimos



***Tradução realizada pelo Comitê de Literatura
do Grupo DA Online,
Numa ação conjunta com representantes
dos grupos presenciais:
Jardins-SP, Vitória – RJ e Prosperidade-RJ***

Índice

Apresentação.....	3
Prefácio.....	5
Primeiro Passo.....	7
Segundo Passo.....	12
Terceiro Passo.....	17
Quarto Passo.....	20
Quinto Passo.....	22
Sexto Passo.....	28
Sétimo Passo.....	30
Oitavo Passo.....	33
Nono Passo.....	38
Décimo Passo.....	44
Décimo Primeiro Passo.....	47
Décimo Segundo Passo.....	50

Apresentação

O Comitê de Literatura do Grupo Online de Devedores Anônimos teve a participação de representantes da unidade dos grupos: DA ONLINE, DA JARDINS(SP), DA VITÓRIA (RJ), DA PROPERIDADE (RJ).

O propósito primordial deste comitê é possibilitar a tradução da literatura oficial de Devedores Anônimos, originária dos EUA. Pretendendo-se, inicialmente, realizar uma tradução livre ou interpretativa, não oficial (juramentada) - devido ao alto custo e indisponibilidade do grupo no momento.

A Tradução interpretativa, como o próprio nome já diz é uma tradução de livre interpretação, ou seja, o tradutor adapta o texto da melhor forma para a língua que está sendo traduzido. Ou seja, ela defende a tradução livre, desde que se respeitem as intenções do texto de partida. Este tipo de tradução tem como objetivo transmitir uma mensagem, após a apreensão global do sentido. Permite reformulações, criando equivalentes contextuais inéditos.

Um companheiro de São Paulo que já havia adquirido o livros “Os Doze Passos de Devedores Anônimos” em inglês, disponibilizou o mesmo aos demais membros para a tradução livre.

A primeira reunião aconteceu em 29 de setembro de 2016, com representantes dos grupos DA Online e DA Jardins. A partir daí, foram surgindo mais companheiros e companheiras dispostos a colaborar, vindo dos grupos presenciais do Rio de Janeiro DA Vitória e DA Prosperidade e recém chegados no grupo DA Online.

A princípio, foram distribuídos os seis primeiros passos para tradução, um para cada membro. E com a chegada companheiros do Rio de Janeiro, que já haviam traduzido três passos e a introdução em andamento, agilizou-se a primeira fase da tradução.

Nesse período, num esforço do Grupo DA Online, o livro de 12 passos, 12 traduções e 12 conceitos foi adquirido e chegou dos EUA para incentivar o grupo a seguir adiante na tradução das tradições e conceitos, após concluído os passos. Esse é o próximo projeto desse Comitê.

Os companheiros entregaram os primeiros passos traduzidos e seguimos em frente com a divisão dos outros seis passos restante. E no dia 4 de

dezembro foi entregue o último passo traduzido, serviço esse realizado por um novato do Grupo DA Online. Ou seja, um grande despertar espiritual e alegria para todos do grupo, pois finalmente os passos haviam sido traduzidos. A companheira do Rio de Janeiro do Grupo Prosperidade de DA, prontificou-se a fazer a revisão da tradução inglês/português dos 12 passos, então, traduzidos. E com muita dedicação entregou os passos revisados em 14 de dezembro.

Após esse valoroso serviço, partimos a duas reuniões de leitura dos passos para conhecimento da consciência coletiva, em uma reunião aberta no Paltalk. Cada membro do Comitê que lia os passos para os membros presentes, ficava também responsável por nova revisão, desta vez, do português.

Concluiu-se o trabalho de leitura do comitê de literatura do Grupo Online de Devedores Anônimos do dia 18/12/2016, às 19:00 horas, ficando aberto para comentários e observações até o dia 20 de dezembro de 2016. Após esse exaustivo trabalho de tradução, revisão e adaptação e verificação do português, os passos foram encaminhados para diagramação, serviço de um companheiro de São Paulo e capa da companheira do grupo DA Online.

O único objetivo desta tradução é disponibilizar aos membros de Devedores Anônimos a literatura oficial da Irmandade, base fundamental para recuperação.

Se você como membro de DA tem alguma ressalva quanto à tradução, enquanto estiver lendo esse texto, saiba que poderá nos ajudar enviando seu feedback. E se achar ainda erros de impressão ou mesmo da língua portuguesa, e poderá entre em contato com o comitê através do e-mail: comitedeliteratura.da@gmail.com.

Comitê de Literatura do Grupo Online Devedores Anônimos
25/12/2016

Prefácio

Em 1976 um pequeno grupo de homens e mulheres apresentavam ao mundo um simples e altamente eficaz programa de recuperação para devedores compulsivos. Inspirado por seus fundadores, entre eles um membro de Alcoólicos Anônimos chamado John H., o grupo passara os primeiros oito anos em uma procura obstinada por soluções para os seus problemas crônicos com dinheiro e débito.

O que eles aprenderam naqueles anos foi que podiam aplicar sua longa experiência em A.A. aos seus problemas financeiros. No momento em que aplicavam os 12 Passos de A.A. para os seus problemas financeiros e usavam as 12 Tradições para criar a unidade do grupo suas lutas financeiras individuais diminuía e uma Irmandade surgia entre eles. No decorrer desse processo os fundadores dos Devedores Anônimos haviam feito um número de profundas descobertas.

Primeiro eles detectaram que a característica em comum entre os devedores era a ilusão ou a crença de que não havia o suficiente no mundo para eles, e que jamais haveria o suficiente. Nas primeiras literaturas de D.A. o grupo definiu débito, seja compulsivo ou crônico, como uma “doença que fomentava um sentido de empobrecimento em tudo que eles viam e faziam”.

Em seguida, eles aprendiam que esta doença era primeiramente espiritual e não financeira. Embora surgisse em uma variedade de problemas e sintomas a doença do débito não podia ser controlada ou superada somente através de ferramentas financeiras e atitudes positivas, mesmo que tais esforços pudessem resultar em algum avanço financeiro. Eles reconheciam que eram pessoas espiritualmente doentes e precisavam de uma solução espiritual.

Finalmente eles descobriam que o Programa de Recuperação de Doze Passos e Doze Tradições de Alcoólicos Anônimos, quando especificamente

adaptado para o problema do débito, podia prover muitos resultados positivos para os devedores assim como fazia para os alcóoltras. Pela primeira vez tornava-se evidente que os devedores podiam se recuperar, podiam sair do universo da doença e da desilusão para tornarem-se pessoas sãs, com mentes abertas, pessoas prósperas e felizes.

Ao adptar os Doze Passos para o D.A., primeiro, nossos fundadores focavam nos sintomas da doença: gastar o dinheiro que eles não possuíam e ser incapazes de reconhecer e admitir a impotência perante o débito. Depois então, eles focavam na solução: se comprometer em não incorrer sob nenhuma circunstância em um novo débito sem garantia. Eles descobriam que quando focavam justamente em não entrar em débito os muitos sintomas da doença incluindo a maneira como compravam, gastavam, ganhavam, bem como o modo de olhar para as suas vidas, começavam a ser solucionados.

Com o Programa comprovadamente bem sucedido, o desejo por um livro de extenso conteúdo explicativo sobre os Doze Passos e Doze Tradições de Devedores Anônimos foi avidamente discutido e debatido na Conferencia Mundial de Serviço de Devedores Anônimos. Desde o início dos anos 90 muitos esforços foram feitos na tentativa de criar tal livro. Finalmente, esse volume se concretizou. O livro representa o árduo trabalho e a generosidade da Conferencia do Comitê de Serviço Mundial, Junta de Serviços Gerais e dos inumeros membros de Devedores Anônimos ao longo dos anos. O resultado revela como os princípios espirituais de D.A. funcionam individualmente e coletivamente, como os devedores se recuperam do débito através dos Passos de D.A.; como a prática das Tradições de D.A. organiza e mantém os grupos estáveis e prósperos, assim como fortalece a Irmandade de Devedores Anônimos, e como a mensagem de D.A. é transmitida para outros devedores através dos Doze Conceitos Mundiais de Serviço.

Para cada devedor, este livro é oferecido com espírito de amor e serviço, com o desejo de que todos aqueles que sofrem do débito compulsivo e de seus inúmeros sintomas possam encontrar uma nova maneira de ver o mundo e o seu lugar dentro dele.

Primeiro Passo

*Admitimos que éramos impotentes perante a dívida –
que tínhamos perdido o domínio sobre nossas vidas.*

Quando viemos para Devedores Anônimos sabíamos que algo estava terrivelmente errado. Podíamos estar afundados em dívidas com cartões de crédito e cartões de empréstimo consignado sem garantias de como quita-los ou perigosamente atrasados com os impostos a pagar, ou poderíamos estar nos esforçando para manter as contas em dia. Alguns de nós encontraram D.A. no meio de ações de despejo, execução de hipoteca, ou outra ação legal ou judicial. Outros de nós tínhamos cheques devolvidos com juros devidos a ultrapassar em muito os valores originais desses cheques. Alguns de nós ficavam alarmados ao ver as dívidas em efeito dominó totalmente fora de controle com a sequencia de compras extravagantes ou até mesmo fúteis, enquanto as nossas contas (luz, gás, celular, etc.) não haviam sido pagas. Alguns de nós eram profissionais autônomos que somente encontravam nos empréstimos a solução para cobrir as despesas dos nossos negócios, ou, eram donos de empresas que estavam atrasadas com os impostos de renda ou com a folha de pagamento. Havia ainda aqueles entre nós em D.A. que nunca tinham usado cartões de crédito ou cartões de financeiras, mas estavam sobrecarregados de dívidas devido a empréstimos estudantis, ou, devendo a hospitais e médicos, advogados, amigos, e família; ou ainda aqueles que tinham muito pouca dívida mas sentiam-se presos a situações onde nunca havia dinheiro suficiente para atender as mais básicas necessidades.

Em todos os casos, pensávamos que sabíamos exatamente o que estava errado:

“Eu tenho que pagar os cartões de crédito. Então eu vou ficar bem”.

“Meu limite no cartão de crédito é alto, eu só tenho que reconstruí-lo”.

“Se eu obter favores e facilidades dos órgãos fiscais (ou do meu cônjuge/parceiro, ou, do meu chefe ou dos credores) livro as minhas costas, e eu vou ficar bem”.

“Eu apenas tenho que pagar meu telefone (ou conta de luz, ou, operadora de celular/Internet) para ter tudo ligado novamente”.

“Se eu posso cortar despesas, eu vou ser capaz de substituí-las”.

“Se eu apenas pudesse aprender a economizar dinheiro, eu não teria que pegar emprestado”.

Depois disso, o que muitos de nós víamos como crença antes de D. A.:

“Eu só preciso ganhar mais dinheiro”.

Realmente parecia-nos pensar que os problemas eram externos, ao invés de internos.

Acreditávamos que *ninguém* em nossas circunstâncias saberia lidar com a dívida da forma como fazíamos; sofríamos com uma economia ruim ou com a má sorte, ou, com uma crise, ou, um momento de necessidade que motivou tudo. Nós sabíamos que estávamos em débito, acreditávamos que nos faltava a disciplina suficiente, experiência financeira ou habilidade matemática. Se pudessemos aprender essas coisas, nós iríamos saber lidar com o nosso dinheiro assim como as outras pessoas sabiam. Nós declarávamos falência convencidos de que tínhamos o direito a começar de novo depois de uma maré de azar. E no momento seguinte, com a ficha limpa, iríamos começar uma nova história. Ou, hipotecaríamos nossas casas para liquidar a dívida. Desta vez tudo seria diferente. No entanto, o que tínhamos que fazer de fato, era ganhar novas habilidades, talvez até conseguindo viver com um orçamento mais baixo, ou com um plano de aconselhamento de crédito por um tempo, mas logo encontrávamos-nos, mais uma vez, escorregando por trás de nossos recursos. O que, então, era o nosso problema?

O Primeiro Passo nos falava sobre a verdadeira natureza do que estávamos lidando, ou seja, de que somos *impotentes perante a dívida*. Não era o que precisávamos para melhor entender o nosso comportamento de débito, descobrir uma maneira mais inteligente de gerir o nosso dinheiro, obter controle sobre os nossos gastos? Existiam muitos indivíduos que podiam melhorar suas vidas ao fazer essas coisas, mas para nós, esses métodos não eram suficientes. Ao contrário da maioria das pessoas, nós de Devedores Anônimos encontrávamos nas garras de uma doença crônica, progressiva: o débito compulsivo.

O que significa ser devedor compulsivo? Isso significa que o nosso comportamento com a dívida é caracterizado pela compulsão – a necessidade de consumir e de envolver-se em certos comportamentos que, embora pudessem proporcionar uma sensação de triunfo ou satisfação, ou de segurança a curto prazo, no final causavam dor e descontrole em nossas vidas, e nas vidas daqueles ao nosso redor. No meio de nossa compulsão, nós realmente acreditávamos que a compra de um determinado item iria nos tornar reconhecidos ou nos faria felizes. Nós realmente pensávamos que tínhamos de preencher cheques para pagar contas, não importando se havia ou não fundos suficientes em nossa conta bancária. Nós realmente acreditávamos que, mesmo pensando que estávamos repetindo o comportamento que antes nos causara problemas financeiros e emocionais, muitas vezes, de algum modo, desta vez estaria OK. Ou apenas fechávamos os olhos e gastávamos.

A impotência sobre a dívida aparecia em uma variedade de padrões. Alguns de nós estavam envolvidos no uso compulsivo de cartões de crédito ou

cartões consignados para adquirir coisas, mesmo quando tínhamos o dinheiro para pagar por estas coisas. Alguns compulsivamente pegavam dinheiro emprestado sem ter reservas para pagar no final do acordo, fosse através de empréstimos com instituições ou com pessoas da família e amigos. Alguns de nós não podiam se libertar das compras por impulso, compulsivamente usávamos nossos cartões de crédito ou consignados para adquirir presentes para nós mesmos ou para os outros sem sequer ter por um momento a mínima idéia de como pagaríamos por estas compras. Alguns de nós estavam limitados a situações onde nunca havíamos sido devidamente remunerados pelo nosso trabalho e não estávamos em dia com o consumo básico necessário (supermercado/farmácia/feira), e o pagamento das contas. Em alguns casos, estávamos vivendo como pobretões recusando-se a gastar o pouco dinheiro que tínhamos porque temíamos o desastre de não ter mais nenhum centavo no bolso. Em todos os casos, nossos comportamentos resultavam da aquisição de dívidas que sobrecarregavam nossas vidas com preocupação, lamento e vergonha.

Em Devedores Anônimos aprendíamos que, para nós, a base de nossa recuperação era parar de incorrer em dívidas sem garantias, um dia de cada vez – não importava o quê. Para alguns, isso soava fácil, enquanto para outros soava totalmente impossível. Dentro de D.A. nós aprendíamos que era possível. No entanto a compulsão de viver além dos nossos meios era poderosa e aqueles de nós com a doença do débito compulsivo tinham que admitir a impotência sobre si mesmos, a fim de começar a se recuperarem. O montante que fazíamos, tínhamos ou devíamos era irrelevante; o que importava era a compulsão e a nossa incapacidade de superar esta doença sozinhos.

Este último apontamento continha um exame mais aprofundado. Muitos de nós entravam em D.A. na certeza de que se tivéssemos mais dinheiro, não teríamos dívidas ou seríamos capazes de fazer nossos pagamentos de dívidas sem dificuldade. Se tivéssemos mais dinheiro, estaríamos bem. A experiência em D.A. mostrou que essa crença sedutora simplesmente não era verdadeira para nós. Olhando honestamente para nossas próprias histórias, vimos que tínhamos experimentado o mesmo tipo de problemas financeiros durante grande parte de nossas vidas, independentemente do nosso nível de renda. Se foi o primeiro emprego de salário mínimo ou uma posição desejável em uma profissão escolhida, nós nos comportávamos da mesma forma com a dívida, e o nosso fardo da dívida aumentava com o tempo. Dentro de D.A. víamos membros que tinham posições bem remuneradas ou negócios altamente lucrativos e que no entanto estavam presos no ciclo aspiral da dívida. Para nossa surpresa, também víamos membros com rendimentos relativamente baixos, em algum determinado momento, mas que estavam prosperando devido a recuperação em D.A. Era vital que compreendêssemos que o

problema era a negação da compulsão, não as circunstâncias. Embora uma renda maior fosse às vezes necessária, mais dinheiro não resolvia todos os nossos problemas; somente a recuperação do débito compulsivo poderia fazer isso.

Outra barreira à nossa admissão de impotência era a crença de que uma vez que compreendêssemos as raízes de nosso comportamento com as dívidas não seríamos mais aprisionados por estas. No entanto, mesmo sendo o pensamento de esclarecer a origem ser interessante e útil, ele não era suficiente para alterar o nosso débito compulsivo. A idéia de que o autoconhecimento resolveria os problemas era simplesmente outra expressão de tentar controlar novamente o problema, ao invés de admitir nossa impotência e falta de controle.

À medida que nos tornávamos mais dispostos a abandonar nossas velhas crenças imediatamente começávamos a enxergar o nosso passado e começávamos a pedir ajuda num desejo imediato para o controle da situação. Percebíamos que tínhamos medo. Nosso medo alimentava nossa negação sobre como vivíamos e sobre as conseqüências de nosso comportamento. Quando finalmente deixávamos de lado essa negação e enfrentávamos a verdade, era doloroso, mas também nos trazia algo que faltava: a esperança. Talvez houvesse outra maneira. Talvez o Programa D.A. funcionava. Talvez nossa admissão da impotência fosse o primeiro passo para sair da compulsão de débito em direção da total recuperação.

Isso, então, constituía impotência: impulsionados pelo débito compulsivo, nós nos envolvíamos em comportamentos prejudiciais a nós mesmos e aos outros, e que cresciam progressivamente piores ao longo do tempo. Uma vez que admitíamos esta difícil verdade sobre nós mesmos, começávamos nossa jornada de recuperação.

Mas o que dizer do restante do Primeiro Passo: *que nossas vidas se tornaram incontroláveis?* Para a maioria de nós, foi a incontrolabilidade que nos levava a Devedores Anônimos – uma lista cada vez maior do que estava errado em nossas vidas. Muitos de nós nos sentíamos estressados e sem esperança sobre nossas situações. Talvez estivéssemos evitando responder ao telefone por medo do assédio dos credores. Talvez estivéssemos experimentando a vergonha de ter que enfrentar ainda mais um cheque devolvido. Talvez nossos serviços estavam sendo cortados ou estávamos enfrentando despejos devido a ausência de pagamentos. Talvez nossos relacionamentos pessoais ou de negócios estavam danificados devido ao nosso débito.

À medida que examinávamos a incontrolabilidade em nossas vidas, muitos de nós tomávamos consciência de padrões profundamente arraigados que afetavam muito mais do que o nosso bem-estar financeiro. Percebíamos que a dívida e suas conseqüências governavam como relacionávamos com o

mundo em geral; nossa doença manifestada em nossas crenças limitantes em nossa falta de confiança em nós mesmos e na vida. Estávamos atormentados pela imprecisão e uma falta de clareza que criava o caos em muitas áreas de nossas vidas. Alguns de nós sentiam-se presos em um padrão de sempre estar atrás, nunca parecendo alcançar ou atualizar. Vivíamos em um estado de reação aos eventos em nossas vidas. No primeiro sinal de um problema, íamos para a solução rápida, eliminando a possibilidade de uma verdadeira solução. No final, era o medo que estava no comando, não nós. Nossa experiência sugeria que o medo auto-centrado era um componente chave para a nossa doença.

A realidade da impotência e do incontrolável podia sofrer a resistência de ser aceita. Alguns de nós obstinadamente recusávamos-nos a admitir que havia algo de errado conosco e se agarravam à idéia de que as circunstâncias, outras pessoas, instituições ou qualquer outro motivo fora de nós mesmos eram as causas. Nós muitas vezes nos rebelávamos com a idéia de que tínhamos perdido o controle e tentávamos explicar como éramos diferentes, a exceção que provava ser a regra. Ainda outros de nós respondiam ao Primeiro Passo com uma certa alegria; afinal, se éramos impotentes, não éramos verdadeiramente responsáveis ou nossas ações e suas conseqüências. No entanto, quando íamos as reuniões de D.A. e ouvíamos outras histórias, víamos que não éramos tão diferentes afinal. Podíamos nos identificar com muitas das histórias e situações e sabíamos que realmente pertencíamos a estas. Olhando ao redor em D.A., víamos que outros tinham encontrado recuperação por viverem os princípios do programa D.A. Olhando claramente para nossas próprias vidas e para a experiência daqueles que estavam recuperando-se da compulsão da dívida, nos tornávamos dispostos a fazer o que fizeram e aceitávamos a responsabilidade por nossas ações.

Com o tempo e com ajuda, começávamos a experimentar o Primeiro Passo de uma nova maneira. Seja abruptamente ou gradualmente, parávamos de lutar contra a realidade da impotência e da incontrabilidade em nossas vidas. É verdade: antes de vir para D.A., estávamos impotentes sobre a dívida, incapazes de nos libertar da compulsão de viver além dos nossos meios. Também era verdade que essa compulsão e suas conseqüências haviam tornado nossas vidas incontroláveis. Uma vez que podíamos admitir isso, rompíamos nossa negação, dando voz ao que, em algum nível, já sabíamos. À medida que crescíamos nessa fase inicial de recuperação, ficávamos surpresos ao descobrir que não poderíamos apenas admiti-la, mas sim recebê-la. Parávamos de dizer. "Eu posso fazer isso sozinho". Foi um alívio reconhecer o ônus de tentar fazer tudo por nós mesmos e fracassar repetidamente; Era um alívio recuperar todo o tempo, energia, inteligência e criatividade que tinham estado em nossa negação. Sentíamos livres e, de fato, o Primeiro Passo era o início da liberdade.

Segundo Passo

Vimos a acreditar que um Poder Superior a nós mesmos poderia devolver-nos à sanidade

No Primeiro Passo vimos a aceitar a impotência e o descontrole de nossa situação. Uma vez que tínhamos verdadeiramente nos levado a sério, encontrávamos em uma angustiada situação. Nós tínhamos admitido que não poderíamos gerenciar a compulsão para dívida por conta própria; que nosso poder era insuficiente para a tarefa. Para onde, então, iríamos a fim de nos transformar?

O Segundo Passo nos diz para conectarmos a um Poder maior que nós mesmos e que este poder *pode devolver-nos à sanidade*. Encontrávamos esta inquietante indagação. Alguns de nós diziam a si mesmos: "Eu pensava que estava em uma reunião de Devedores Anônimos, mas agora isto soa como uma mistura de casa de culto e um hospital psiquiátrico. Eu estou aqui para parar de fazer débitos; como um Poder Superior, possivelmente, pode me ajudar?"

Não era incomum para os novos recusavam a palavra sanidade, pois sugeria que eles não eram inteiramente sãos antes de entrar em D.A. A imagem que tínhamos de insanidade não coincidia com o que víamos em nossas próprias vidas, e rejeitávamos esta idéia absurda. Descontrole é uma coisa, mas demência? Não soa um tanto melodramático?

Isto nos ajudava a lembrar de como a impotência e o descontrole agiam em nossas vidas: o uso do limite de crédito ou cartões de crédito, reservas em dinheiro (espécie) oriundos dos negócios; aceitação de serviços que não podíamos pagar; fuga dos credores, não atender as chamadas ao telefone ou não abrir os emails; mentiras para os membros da família, clientes, e outros, sobre a nossa verdadeira situação financeira; contabilizações de pontos no cartão de crédito quando não deveríamos ter feito uso de crédito. Haviam comportamentos que demonstravam os sintomas de nossa doença compulsiva: não obter ou não compreender as devidas informações ao assinar contratos vinculativos a ser descontados em nosso contracheque, ou, solicitar novos cartões de crédito; evitar pagar as contas, mesmo quando tínhamos como pagá-las; e manter clientes abusivos ou manipuladores em nossos negócios. Outros sintomas que surgiam a partir de nosso débito eram sinais físicos de como não cuidávamos de nossa saúde, de nossa instabilidade emocional, e dos estragos em nossos relacionamentos. Tínhamos que nos perguntar: será que isso soa racional?

Alguns de nós, aqueles que conseguiam em um momento ou outro viver dentro de nossas possibilidades por um certo tempo, continuavam a argumentar. "Você não entende", dizíamos. Eu pude controlar minhas dívidas quando eu realmente tentei. Eu era capaz de tomar decisões inteligentes. Eu havia conseguido no passado; certamente eu poderia fazê-lo novamente". Se havíamos sido completamente honestos, no entanto, tínhamos de nos perguntar: se pudéssemos parar por conta própria, nós certamente o teríamos feito, dada a dor que os débitos causavam em nossas vidas.

Independentemente do que poderia ter sido verdade por uma única vez nós havíamos procurado D.A. porque nossas vidas estavam fora de controle. Nossa própria inteligência não nos salvaria da nossa compulsão de incorrer em dívidas não garantidas. O Primeiro Passo era claro. Nós repetíamos o mesmo ciclo, acreditávamos que de alguma forma iríamos encontrar uma maneira de resolver a dívida por nós mesmos, e tínhamos falhado. Em resumo, tínhamos os mesmos velhos pensamentos, os mesmos antigos comportamentos, os mesmos velhos resultados – em suma, a mesma loucura de sempre. É que precisávamos de ajuda, e em Devedores Anônimos aprendíamos onde obtê-la: *de um Poder Superior a nós mesmos.*

A mensagem era clara: se o nosso próprio poder era insuficiente para lidar com a compulsão e viver além dos nossos meios, precisávamos de um Poder maior. No entanto, muitos de nós éramos reticentes ou céticos sobre isso. Os membros falavam sobre um Poder Superior a si mesmos e referiam-se à fé. Então, era D.A. uma organização religiosa? O que esperavam de nós neste contexto? E se nós já estávamos comprometidos com um conjunto de crenças religiosas, ou havíamos deixado uma religião sem o desejo de retonar, ou, tínhamos nos convertido a uma religião ortodoxa, ou, apenas procurávamos por inúteis desculpas para o problema de débito? Iria ainda D.A. trabalhar para nós?

Nós descobriamos que as respostas a estas perguntas chegariam na hora certa. Se nós ainda éramos muito novos para os Passos e Ferramentas de D.A., precisávamos de um tempo para olhar ao redor e entender melhor o impacto do Segundo Passo. Sim, alguns membros de D.A. optavam por usar palavras como "Deus" e mais de um membro falava de um "Poder Superior" e fé. Estes não faziam de D.A. uma religião, de forma alguma. A lógica do Segundo Passo era simples: O que nos faltava? O poder de parar de adquirir dívidas não garantidas para encontrar a recuperação. O que era isso que precisávamos? Um Poder Superior a nós mesmos que poderia trazer sanidade as nossas vidas, de modo que já não seríamos expostos a compulsão da dívida, de nossa própria fabricação.

Este Poder Superior podia assumir muitas formas. Uma vez que tínhamos assistido a reuniões de D.A. por um tempo, começávamos a olhar para a frente

e a descobrir que sentíamos alívio, em seguida. Aqueles que haviam percorrido o caminho de D.A. à frente de nós encontravam a paz que desejavam; eles nos inspiravam com histórias de dívidas resolvidas, relacionamentos restaurados e metas cumpridas. Mesmo quando os membros estavam tendo dificuldades, eles pareciam abordar-las de uma forma sã, serena, falando de esperança e gratidão. Com o tempo, passavam a contar com a força coletiva e com a sabedoria da recuperação encontradas em nossos grupos de D.A., e o que era um Poder Superior a nós mesmos que pudesse trazer sanidade de volta a nossas vidas?

Alguns de nós descobriam que a Irmandade de D.A. como um todo formava sempre que necessário um grande Poder, enquanto outros descobriam que enxergavam a sabedoria coletiva dos Passos, das Ferramentas, e da Literatura. Quanto mais tempo passávamos com o programa e seus princípios mais percebíamos que estes continham não somente conhecimento e sabedoria, mas uma profunda compaixão.

Outros de nós olhavam afóra de D.A. buscando por um Poder Superior a nós mesmos. O que descobríamos era que, se fôssemos honestos, com a mente aberta e com boa vontade, nós encontraríamos o que estávamos procurando. Poderíamos tê-lo encontrado simplesmente no conforto e paz de nosso local favorito ao ar livre, ou na alegria de brincar com as nossas crianças, ou no amor que nós compartilhávamos com os mais próximos a nós, ou em um momento de admiração para com o Universo.

Alguns de nós optavam por usar o termo Deus e assim conectavam-se mais a este Poder Superior com suas crenças religiosas. Isto também era uma boa alternativa. Se tínhamos tido experiências positivas com Deus e uma comunidade religiosa, descobriamos que ao lado de D.A. os conceitos de um Poder Superior a nós mesmos podia devolver-nos à sanidade.

Às vezes questionávamos por que apesar de todas as nossas orações, por ajuda e cura, para o alívio de nossa compulsão de debito não eram atendidas, até chegarmos a D.A. Quando erámos totalmente honestos com nós mesmos, víamos que, apesar de nossas orações, estávamos pedindo a Deus para fazer todo o trabalho, enquanto nós nos sentávamos acomodados e continuávamos com a dívida. D.A. fornecia uma rota para um Poder Superior com o objetivo de mostrar-nos que tínhamos trabalho a fazer! E começávamos com o Primeiro Passo.

Há aqueles de nós que estavam perturbados com a ideia de um Poder Superior, mesmo depois da familiarizados com a ideia aqui discutida. Nós tivemos experiências extremamente dolorosas com nós mesmos. E a última coisa que queríamos fazer era colocar a fé em outro ser. Alguns de nós nesta posição eram sobreviventes de violência abusiva ou de figuras de autoridade. Para nós, um

Poder Superior a nós mesmos significava que os seres humanos tinham nos causado muita dor e sofrimento. Nosso crescimento no Segundo Passo era lento e, por vezes hesitante. Tínhamos de encontrar um novo nível de confiança ao experimentar D.A. como um terreno seguro. Com o tempo, experimentando e confiando em um Poder maior que nós, sentíamos capazes de encontrar a mesma cura para o débito compulsivo que outros alcançaram. Nossas dolorosas experiências não haviam permitido chegar a este ponto.

Entre os membros de Devedores Anônimos haviam aqueles que alimentavam dentro de si uma resistência em solver as dívidas através de um Poder Superior. Se íamos ou não falar sobre crenças religiosas, alguns de nós acreditavam que Deus e dinheiro não se misturavam. Talvez fazíamos a distinção entre um reino material e um reino espiritual, colocando o dinheiro antes, e Deus por último. Concluíamos que tínhamos de operar sem a ajuda de Deus nos assuntos materiais. Mais de um membro de D.A., complementava "Eu pensava que meu Poder Superior tinha coisas melhores a fazer do que se preocupar com as minhas dívidas", ou, "Eu estava convencido de que dinheiro nunca era motivo de interesse para Deus". Talvez ensinavam-nos que não importava qual era o Poder Superior a nós mesmos poderíamos ter procurado por um contador, um funcionário de um órgão fiscal, um consultor de crédito, ou mesmo um livro sobre como livrar-se das dívidas. Certamente eles tinham as respostas e podiam resolver o nosso problema de débito. No final, havíamos sido lembrados de que a compulsão por viver além dos nossos meios não era sobre dinheiro; tratava-se de compulsão. O Segundo Passo era uma parte vital da solução espiritual que nos era oferecida, um caminho para sair de uma vida impulsionada pela compulsão de dívidas.

Na década de 1930, um amigo disse a um dos co-fundadores da Alcoólicos Anônimos, "*Por que você não escolhe a sua própria concepção de Deus?*". ¹ Esta escolha vai fazer sua recuperação ser possível. Fazer tais escolhas vinha ser a raiz da recuperação para todos que encontravam-se livres da dívida, protegidos em D.A. de uma vida de sanidade. Cada um de nós podia dizer para nós mesmos: "Isto era o que o meu Poder Superior dizia ou fazia; essas são as características do meu Deus. "

Era esta idéia, mais do que tudo, que abria as portas para nós. Este não era o Deus desta ou de nenhuma outra religião; este Poder Superior não tinha que ser chamado de Deus, não precisava ser chamado por qualquer nome. Será que acreditávamos que não existia nenhum personagem sobrenatural com pregam muitas religiões?

Membros de longa data em D.A. nos asseguravam que muitos tinham trabalhado com êxito em um programa de recuperação optando por um Poder Superior que não era uma deidade (um ser divino). Tínhamos de abandonar a religião com que havíamos crescido porque nós não acreditávamos em um

Deus punitivo? Havia aqueles em D.A. com a mesma experiência, e eles tinham escolhido acreditar em um Poder Superior que era infinitamente compassivo, infalivelmente seguro e protetor. Será que nós já acreditávamos em um Deus, mas temíamos que Deus não teria tempo para a nossa compulsão ao débito? Ouvíamos em voz alta daqueles em recuperação que a escolha de mudar as suas crenças havia trazido sanidade e paz.

Enquanto nós continuávamos nosso programa de D.A. e trabalhávamos no Segundo Passo fazendo o melhor que éramos capazes, começávamos a experimentar certos benefícios. Víamos crescer nossa capacidade para pedir e dar ajuda, e cada vez que fazíamos, nós aprendíamos um pouco mais sobre o quanto mais leves nossos fardos ficavam quando compartilhados.

Embora ainda não sabíamos sobre a plenitude da paz que víamos nos rostos de membros de longa data, tínhamos mais momentos de serenidade emocional do que havíamos conhecido em anos. Começávamos a abandonar a necessidade de gratificação imediata, a necessidade de ter algo agora, e ao invés disso, escolhíamos falar com outro membro de D.A. antes de qualquer atitude que pudesse afetar a recuperação; isso nos salvava de decisões manipuladas por nós mesmos e da ideia de que podíamos nos arrepender mais tarde. Por que isso acontecia? Porque estávamos vindo a acreditar em um Poder maior do que nós mesmos que podia, de fato, restaurar-nos à sanidade.

Para muitos de nós, "começar a acreditar" provava ser uma entusiasmante jornada de vida e uma progressiva aventura espiritual em busca da recuperação.

1. *Alcoólicos Anônimos Serviço Mundial, 4ª ed. (New York: Alcoólicos Anônimos World Service, Inc., 2001)*

Terceiro Passo

Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida ao cuidados de Deus na forma em que 'O' concebíamos.

No Terceiro Passo enfrentávamos um dilema. Disseram-nos que não podíamos nos recuperar dessa doença avassaladora e potencialmente fatal sem uma ajuda espiritual, e que ter uma ajuda espiritual significava confiança total em um Poder maior do que nós mesmos. Além disso, havíamos sido informados de que a crença num Poder Superior não era suficiente para efetivar a recuperação da compulsão. A recuperação, que somente aconteceria ao trabalharmos todas as etapas restantes, dependia de nossa capacidade de nos libertar da compulsão e nos entregar a crença do nosso Poder Superior, aqui e agora. Para nos libertarmos da compulsão de viver além de nossos meios e substituí-la por um compromisso diário de recuperação, tínhamos de nos entregar ao nosso Poder Superior tão plenamente quanto costumávamos entregar nossas vidas à dívida. Para muitos de nós parecia que estávamos sendo convidados a desistir de nossa soberania seja financeira ou de outras formas. No entanto, ao longo do tempo, passávamos a compreender que trabalhar o Terceiro Passo era a nossa primeira experiência em direção a verdadeira emancipação espiritual.

Alguns de nós ainda insistiam em querer saber porque este Passo era tão necessário. Nós estávamos assistindo as reuniões da D.A., trocávamos nossos numeros de telefone com outros membros, e praticávamos as Ferramentas, e as coisas estavam mudando: nós estávamos mudando as coisas. Certamente estávamos agora mais fortes, melhor informados sobre nós mesmos e devidamente educados sobre as consequências do débito. Certamente nossa própria vontade era suficiente para as tarefas que estavam por vir; afinal, nossa própria vontade havia sido frequentemente suficiente em outras áreas de nossas vidas. Muitos de nós tínhamos sido ensinados sobre o valor da auto-suficiência, que certamente seria útil aqui. Por que o Terceiro Passo foi chamado de essencial?

Quando compartilhávamos esses pensamentos em D.A. nos ouvíamos de alguns membros de longa data que aqueles que encontravam uma rápida resposta nas ferramentas e decidiam continuar por conta própria sem seguir os Passos, eram aqueles que se distanciaram da Irmandade para mais tarde retornar. Para a maioria, a recaída acontecia sorrateiramente ao longo do tempo: pagando ocasionalmente as contas em atraso, usando um único cartão de crédito "apenas no caso de necessidade", aceitando um emprego sem contrato, comprando em liquidações itens que não eram necessários e que nunca seriam utilizados, ficando sem cobertura no plano de saúde, pegando um empréstimo estudantil – claramente, um soberbo investimento no futuro!

Gradualmente, eles escorregavam de volta ao débito compulsivo, e começavam aplicar a auto-vontade para recuperar o controle sobre suas vidas com a ajuda de “dicas” que eles haviam colhido em D.A. No decorrer disso tudo, surgiu a crise e o desespero; suas vidas impulsionadas pelos defeitos de caráter, foram mais uma vez oprimidas pelo caos e falta de controle. Eles descobriam por eles mesmos, o que tantos aprendiam antes deles, e o que a nossa literatura nos dizia: nem o autoconhecimento nem a compreensão da recuperação iria nos proteger da compulsão de viver além dos nossos meios. As histórias desses indivíduos eram exemplos de como a vontade própria era insuficiente quando se tratava de compulsão, e de como a compulsão do débito era muito persistente.

Quando estávamos fazendo débito estávamos imersos em nossa doença. Uma vez que encontramos Devedores Anônimos percebíamos que precisávamos estar imersos no processo de recuperação. Isso não significava assistir reuniões vinte e quatro horas por dia; isto significava praticar os princípios da recuperação em nossa vida diária. Nenhum princípio de recuperação era mais importante que o Terceiro Passo, entregando nossa vontade e nossas vidas ao cuidado de um Poder Superior de nossa própria compreensão, não importando ser Deus, realidade, vida, ou mesmo a nossa própria sanidade. Era o cerne do programa espiritual de Devedores Anônimos.

Nosso padrinho enfatizava isso para nós, sugerindo que o Terceiro Passo afirmava que nosso Poder Superior, embora experimentássemos esse poder, era amoroso e manteria nossa vontade e nossas vidas com terno cuidado. As histórias das pessoas nos convenciam de que a cura estaria lá se mantivéssemos a busca e oferecéssemos-a aos outros. Isso confortava muitos de nós, pois ainda estávamos nos perguntando quais seriam as implicações desta ação. Estávamos fazendo este Passo dando o melhor de nós mesmos? E se esse Poder Superior fosse aquele que mudasse nossas vidas de uma maneira que não poderíamos suportar? Para muitos de nós era nosso padrinho que nos lembrava que estávamos escolhendo acreditar em qualquer Poder Superior que elegéssemos. Nós não precisávamos acreditar em um Deus amistoso, ele ou ela poderia dizer, mas por que não? De fato, estava claro que este Poder Superior não nos controlava como fantoches; não nos paternalizava, pois se isso fosse verdade, nós certamente não precisaríamos trabalhar os Passos restantes.

O Terceiro Passo começava com as palavras *tomar uma decisão*. Isto novamente indicava uma escolha de nossa parte, e certamente, uma escolha que nós poderíamos refazer a qualquer momento em que sentíamos ser necessário. No entanto, às vezes víamos isso como uma maneira de não se comprometer com o Terceiro Passo. Afinal, nós estávamos apenas iniciando a tomada de decisão; nós ainda não tínhamos que implementá-lo. Continuaríamos olhando para este Passo, examinando-o, intelectualizando sobre o nosso Poder Superior. Podíamos sempre atuar sobre a nossa decisão mais tarde, não é mesmo? Nosso padrinho nos advertia que este era um terreno instável. Havíamos sido informados de que tomar uma decisão significava nos comprometer com essa decisão. No caso do Terceiro Passo isso significava avançar com os Passos restantes.

A longa experiência em D.A. mostrava que procrastinar sobre qualquer um dos Passos era perigoso, pois retardava a nossa recuperação e aumentava o risco de recaída. O que também nos impedia de receber os presentes do programa. O Terceiro Passo era uma escolha consciente de uma nova maneira de viver, ao invés de continuar na insanidade da compulsão do débito.

Como fazíamos para seguir o Terceiro Passo? A maioria de nós completava o Passo com um padrinho, um membro do nosso grupo de alívio de pressão, ou um amigo próximo de D.A. Começávamos com vontade. Com toda a disposição que pudéssemos reunir, usávamos todas essas palavras ou palavras semelhantes para dar esse Passo:

”Poder Superior, eu estou diante de você pronto para ser transformado. Eu me coloco em suas mãos. Guie-me no meu caminho de recuperação. Remova minha compulsão, meu medo egoísta e minha vontade própria. Que eu possa brilhar para os outros como um farol do seu poder. Posso eu escolher permanecer no seu caminho sempre.”

Os membros de D.A. vinham experimentado uma variedade de respostas a este processo formal. Alguns de nós sentíamos muito diferentes: introspectivos ou alegres, ou em paz. Outros de nós não sentíamos nada no início, mas nos dias e semanas seguintes, nós notávamos um relampejar de nossos humores ou um sensação de serenidade. Alguns se sentiam estranhos e confusos, e demorávamos um pouco para identificar o porquê. Não haviam respostas emocionais erradas ao fazer o Terceiro Passo; nós sentíamos, tanto fazia o que era o que nós sentíamos.

Tínhamos entrado numa nova fase de recuperação de D.A. Nós tínhamos verdadeiramente assumido a jornada espiritual. Neste ponto, começávamos a notar coisas que não tínhamos visto antes, os pequenos milagres de recuperação. Passávamos a ouvir pessoas falar sobre elas mesmas nas reuniões – o cheque que chegou a tempo de permitir que um companheiro continuasse no curso, um avanço no negócio de outro companheiro, coincidentemente encontrar o profissional certo na ‘caça ao emprego’. Isto nos encorajava, e nos ajudava a crescer em confiança no programa de D.A. e em nosso Poder Superior.

Não poderíamos parar antes do Terceiro Passo e esperávamos nos recuperar totalmente; nem poderíamos parar *no* Terceiro Passo. Continuar o percurso dos Passos restantes cumpria o compromisso que assumíamos transformando nossa vontade e nossas vidas para o cuidado de um Poder Maior que nós mesmos. Nós orávamos para o nosso padrinho, nossa literatura de D.A. e nosso Poder Superior a continuar a nos guiar enquanto prosseguíamos.

Quarto passo

Fizemos um minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos.

No início muitos de nós considerávamos o Quarto Passo assustador. Havia aqueles entre nós que perdiam meses indo e vindo ao encontro dos três primeiros Passos, todos numa tentativa de evitar o Quarto Passo. Quanto mais fazíamos isso, mais buscávamos o débito compulsivo como forma de nos reafirmar. Evitar o Quarto Passo geralmente significava que estávamos imersos num medo autocentrado. Era vital que continuássemos em frente.

Ainda assim, muitos de nós não podíamos deixar de pensar: O que teríamos de olhar em nós mesmos para sermos mais questionadores e destemidos? Às vezes, o conceito de um inventário moral nos enganava, fazendo-nos pensar em pessoas – credores, amigos, membros da família, empregadores, líderes religiosos – eles nos contavam sobre o que estávamos fazendo de errado e o quão envergonhados devíamos sentir. Teríamos de posicionar-nos como pessoas sem moral para fazer um inventário moral? Seria este um exercício para julgar a nós mesmos de uma maneira implacável?

Para abordar essas preocupações precisávamos continuar confiando na experiência daqueles que nos precediam, como nossos padrinhos e outros antigos membros de Devedores Anônimos. Eles nos garantiam que o Quarto Passo não era um exercício doloroso de autojulgamento, mas um processo honesto de auto-avaliação. Sim, algumas coisas seriam difíceis. Nós estaríamos colocando luz em todos os aspectos do nosso débito compulsivo e do desequilíbrio emocional que o provocara, não importando o quão escuro este fosse. No entanto, havíamos sido informados de que as verdades esclarecedoras sobre nós mesmos, incluindo as desagradáveis, estavam sendo libertas. Não poderíamos esconder-nos da verdade e continuarmos abertos ao processo espiritual de recuperação.

Como fazíamos para realizar nosso inventário? Os membros de D.A. abordavam isso de várias maneiras. Descobríamos que o método é importante mas os princípios orientadores eram ainda mais importantes. Estes incluíam a honestidade, a meticulosidade, a humildade, um foco em nossos próprios defeitos e não em relação as outras pessoas, e uma conexão com um Poder Superior.

Em Devedores Anônimos, aprendíamos muito sobre como substituir a imprecisão pela clareza. Quando vivíamos na imprecisão e na auto-ilusão não conseguíamos ver um caminho de saída para a nossa dívida compulsiva. Quando tornávamos-nos precisos e honestos com nós mesmos, não estávamos mais aprisionados. Este era o tipo de honestidade sobre nós mesmos que nos era exigido no Quarto Passo, e a necessidade de honestidade era uma das razões pelas quais a orientação de um padrinho era tão importante. Quando estávamos fazendo o inventário, às vezes, era tentador voltar à auto-justificação. Nosso padrinho podia reconhecer isso e, então, nos ajudava a concentrar nas tarefas e nos livrar de nossas antigas desculpas. Quanto mais praticávamos sendo totalmente honestos, melhor conseguíamos fazê-lo; e quanto mais nos aproximávamos de realizar nossas tarefas, maior o crescimento que experimentávamos no Quarto Passo.

A pureza andava de mãos dadas com a honestidade. Tínhamos de reconhecer que ser honesto “até certo ponto” não era realmente ser honesto. Talvez queríamos esconder alguma parte de nós mesmos por causa de nossa própria vergonha. Estes foram tempos em que precisávamos ler as histórias em *“Uma Moeda de Esperança”* ou ouvir os longos depoimentos de partilha, nas reuniões. Ao fazê-lo, identificávamos muitos exemplos de comportamentos prejudiciais resultantes da compulsão pelo débito. Aqueles que contavam suas histórias, não se gabavam, nem se confessavam; eles estavam em paz com seu passado. Isso nos dava a esperança de que podíamos encontrar a mesma plenitude. Quando deixávamos de lado nossa resistência éramos surpreendidos ao descobrir que o rigor era recompensado com uma sensação de libertação dos sentimentos dolorosos, em vez de ser esmagado por estes.

Do mesmo modo, não poderíamos concentrar nossa atenção nos prejuízos que pensávamos que os outros tinham feito para nós. Mesmo que pudessemos ter experimentado muitas dificuldades resultantes das ações dos outros, focar sobre estas dificuldades comprometia a nossa honestidade com nós mesmos e o detalhamento dos nossos erros. A culpa podia ser uma barreira tão forte quanto a vergonha. Nosso padrinho nos lembrava que estávamos realizando os nossos próprios inventários e de ninguém mais. Não receberíamos glórias no Quarto Passo por julgar os outros, mas seríamos enriquecidos pela prática de perceber claramente nossa participação em nossos próprios erros. Muitas vezes, o padrinho sugeria que assumíssemos os nossos erros pedindo a ajuda de nosso Poder Superior. Poderíamos orar pela boa vontade de ver as outras pessoas como seres humanos, com as suas próprias imperfeições e desafios, e então voltar nossa atenção para a nossa própria recuperação.

Descobríamos que a humildade era essencial para um honesto auto-exame. Ser humilde significava que nos olharíamos exatamente como somos, sem grandiosidade ou autodepreciação. Era este entendimento que permitia-nos manter as coisas em perspectiva. Ao longo deste processo dependíamos de um Poder maior do que nós mesmos para nos orientar. Nós mantínhamos em nossas mentes que ao fazermos um inventário do Quarto Passo estávamos começando a cumprir o compromisso que havíamos feito no Terceiro Passo. Nós não estávamos sozinhos em nosso auto-exame: nós tínhamos um apoio espiritual.

Isto então nos levava para a essência do inventário. Quando uma empresa apura um inventário, esta monta uma lista do que se encontra em estoque. Como poderíamos fazer um balanço de nós mesmos? Nós confiávamos na sabedoria coletiva daqueles comprometidos com a recuperação em Devedores Anônimos particularmente nosso padrinho. Se um padrinho nos orientava a ler a Literatura de D.A., nós o fazíamos. Se eramos instruídos a descrever nossas ações destrutivas e identificar as deficiências que deram origem a elas, nós o fazíamos. Se a nós fosse sugerido que examinássemos os padrões que se mantiveram recorrentes em nossas

histórias de débito, nós escrevamos sobre estes. Em geral, nós nos concentrávamos no presente, enquanto fazíamos uso de nossas experiências passadas para elucidar o que eles disseram sobre nós e para onde estas experiências trouxeram-nos.

Seja qual era o método que usávamos investigávamos profundamente. O que era essencial era tornar-nos plenamente consciente das características subjacentes à nossa dívida. Estávamos assumindo a responsabilidade de uma maneira nova e talvez desconhecida, reconhecíamos que tínhamos criado os nossos próprios problemas. Sempre nos perguntávamos: Onde fomos egoístas, desonestos, ressentidos, temerosos, e outras coisas do gênero? Estes hábitos constituíam "a natureza exata de nossos erros".

Com o passar do tempo, nosso trabalho no Quarto Passo havia sido concluído. Não nos foi dado um prazo específico para terminá-lo; nós e o nosso padrinho podíamos determinar quando o tínhamos devidamente completado. Ocasionalmente nos preocupava que tivéssemos perdido algo importante, mas nosso padrinho nos encorajava a levar nosso trabalho a uma finalização. Focar em pormenores e tentar fazer o inventário perfeito eram armadilhas; nós poderíamos ficar presos nesses pormenores. Víamos que precisávamos avançar, então nós avançávamos.

Quinto Passo

Admitimos perante Deus, perante nós mesmos e perante outro ser humano a natureza exata de nossas falhas.

Embora muitos de nós chegávamos ao Quinto Passo de Devedores Anônimos com temores havia também um misto de alívio. Finalmente, depois de muito trabalho, terminávamos um "inventário moral minucioso e destemido". Agora, tudo o que tínhamos carregado dentro de nós, tudo o que havia pesado fortemente nos nossos corações, poderia ser libertado. Por que não precisávamos mais ficar sozinhos em segredo com mais nada.

Para a maioria de nós a conclusão do inventário moral nos tornava conscientes de nosso isolamento. À medida que ficávamos cada vez mais doentes com o nosso débito compulsivo afastávamo-nos cada vez mais dos outros. Medo e vergonha exigiam que escondêssemos nossa situação e o ego nos dizia que poderíamos lidar com os nossos problemas por conta própria. Estávamos sozinhos a contemplar o caos que havíamos criado e que nos trouxera a D.A. No entanto, cada um de nós agora tinha um Poder maior do que nós mesmos e, naturalmente, um padrinho nos conduzia até o Quarto Passo. A dor de nossa solidão começava a diminuir; mas continuávamos a carregar o peso de nossos erros e de nossos defeitos de caráter.

Ao iniciarmos o Quinto Passo começamos a vislumbrar o verdadeiro fim do nosso isolamento. A compulsão de viver além de nossos meios nos consumia internamente, assim nós precisávamos parar de guardar segredos. Não mentiríamos mais sobre quem nós éramos ou o que tínhamos feito, agora nós diríamos a verdade, total e absolutamente, não deixando nada para trás. Estávamos preparados para compartilhar nosso inventário com um Poder Superior, nós mesmos e outro ser humano. Só queríamos saber como fazer isso. Como escolher a pessoa que ouviria o nosso Quinto Passo?

Alguns de nós sabíamos claramente quem era a pessoa certa a nós ouvir enquanto outros ficavam mais hesitantes. Isto foi devidamente apropriado para

nós, pensarmos bem ao fazer a nossa escolha. Naturalmente, nós tínhamos que evitar a armadilha de esperar demais em busca da pessoa perfeita. Se estávamos demasiadamente adiando a escolha dessa pessoa provavelmente era devido ao medo ao invés vez da prudência. No entanto, uma vez que iríamos compartilhar nosso inventário do Quarto Passo significava também que iríamos revelar algumas verdades e experiências dolorosas, então, era importante escolhermos alguém ternamente compassivo e confiável. Queríamos alguém que iria manter tudo o que nós compartilhávamos em total segurança. Nós queríamos alguém com o entedimento sobre como a recuperação era um assunto sério para nós e porque nós estávamos indo às últimas consequências, a fim de nos recuperar. Queríamos alguém que fosse sincero, mas sem nos julgar. Queríamos alguém que podia ser razoavelmente objetivo. Aqueles mais próximos a nós, como os membros da família, improvavelmente eles seriam imparciais, e não poderíamos nos livrar de nossas falhas entregando-as a eles.

A maioria dos membros de D.A decidia completar esta parte do Quinto Passo com o padrinho. Nosso padrinho já havia completado o seu Quarto e Quinto Passo e nos ajudaria a percorrer o nosso inventário. Melhor do que os demais o padrinho compreendia o processo de recuperação da compulsão do débito e o princípio do anonimato. Quando chegávamos ao Quinto Passo muitos de nós sentiam uma grande confiança em nosso padrinho e víamos que ele ou ela era a escolha natural.

Além disso, a familiaridade com as questões descobertas no nosso inventário do Quarto Passo permitia que nosso padrinho nos ajudasse a trabalhar os sete passos restantes. No entanto, em alguns casos, escolhíamos um companheiro de Devedores Anônimos que não era nosso padrinho. Talvez sentíssemos um laço de confiança com este indivíduo e parecia certo de que esta pessoa estaria aberta ao que dissessemos, estaria disposta a dedicar-nos esse tempo. Nesses casos, era importante ter certeza de que a pessoa selecionada já havia trabalhado o Quinto Passo como parte de sua recuperação.

Alguns de nós, por outro lado, optaram por fazer o passo com alguém fora da Irmandade. Como parte de nossa jornada espiritual nós completariamos

esta parte do Quinto Passo com um clérigo, uma figura religiosa, um conselheiro espiritual ou psicoterapeuta. Tal pessoa já poderia conhecer o processo de recuperação através dos Doze Passos; senão, nós explicávamos brevemente nosso propósito esclarecendo o que estávamos pedindo a eles.

Não era incomum, uma vez que tínhamos combinado com alguém para compartilhar nosso inventário sentirmos ansiedade por fazê-lo. Talvez tivéssemos uma vivência religiosa que enfatizava a confissão, expiação ou alguma prática similar, e tínhamos boas lembranças dessas experiências. Possivelmente a nossa compulsão à dívida nos levava a roubar, sonegar impostos, ou fazer desfalques e estávamos preocupados com as implicações legais. Talvez tivéssemos traído os outros e, assim, achávamos difícil confessar. Esses eram realmente assuntos sérios, e foi por isso que tínhamos o cuidado de escolher com quem os compartilhar. Assim que fazíamos-os, avançávamos; agora, nós não deixávamos o medo nos desviar. Esse era um passo vital em nossa jornada de sair da compulsão à liberdade.

Nós nos sentávamos com o padrinho escolhido e apresentávamos todo o conteúdo do nosso inventário do Quarto Passo. Fazíamos quando podíamos dispor de tempo suficiente e privacidade. Nós não detalhávamos excessivamente cada ponto; nós éramos conscienciosos e não apressávamos o processo. Algumas vezes, à medida em que descrevíamos nossas experiências e nossas deficiências nosso padrinho nos colocava à vontade relatando exemplos de comportamentos semelhantes. Noutras, ela ou ele nos sondavam mais de perto, percebendo que estávamos escondendo informações. Nós sabíamos até mesmo de padrinhos ou madrinhas que ao ouvir o Quinto Passo diziam: "Comece com três coisas que você nunca diria a ninguém". Isso nos permitia parar de sentir-nos envergonhados e de expressar-nos plenamente, sabíamos que estávamos sendo ouvidos por pessoas compreensivas e corações atenciosos. Nós compartilhávamos cada parte do nosso inventário.

Uma vez terminado, fazíamos uma pausa. E o restante do Quinto Passo? O que significava admitir nossos defeitos a Deus, a nós mesmos e a outro ser humano? Ao sermos totalmente honestos com os outros tínhamos sido totalmente honestos com nós mesmos. Ao nos abirmos ao outro abriamo-nos a Deus ou à nossa compreensão de Deus.

Se isso não soava o nosso verdadeiro eu, ficávamos algum tempo sozinhos. Revisávamos tudo o que tínhamos incluído em nosso inventário reconhecendo claramente nossas ações e falhas. Alguns de nós achávamos modos simbólicos de admitir tudo a um Poder maior que nós mesmos. Outros de nós escolhiam um local – um lugar de culto, um local pacífico ao ar livre, ou um lugar reservado em casa, onde sentíamos em comunhão com a nossa fonte espiritual. Nosso padrinho, por vezes, fornecia orientações sobre este assunto. Independentemente dos detalhes, encontrávamos uma maneira de levar o Quinto Passo para a finalização.

Como foi para nós concluir o Quinto Passo? A experiência com esse passo era diversificada assim como a nossa Irmandade. Se podíamos distanciar da emoção assertiva ou duvidosa víamos que tínhamos aceito uma tarefa difícil e sabíamos que tínhamos seguido em frente. Com o tempo muitos de nós descobriam que a nossa experiência com o Quinto Passo nos proporcionava um novo nível de entendimento e compromisso com a recuperação, e a partir dessa experiência continuávamos a construir nosso trabalho de Passos.

Sexto Passo

Prontificamo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter.

Se havia algo sobre o Sexto Passo em Devedores Anônimos que os novos membros achavam confuso era simplesmente o fato da existência do mesmo. Qual era a razão de um Passo específico para se tornar são?

O Sexto Passo era um convite para revermos nossa jornada até aqui, sendo claros e cuidadosos enquanto prosseguíamos. Quando vivíamos compulsivamente além de nossos meios nós caminhávamos sem rumo preocupados em tentar controlar situações, ou, tentando gerir as consequências do nosso endividamento a nossa própria custa. Da mesma forma, nós podíamos ficar um longo tempo evitando olhar a situação real de nossas vidas esperando que a bagunça que havíamos causado e a vergonha em percurso iriam desaparecer por encanto. No Sexto Passo nós não nos apressávamos em seguir frente cegamente, nem nos retraíamos em estado de negação. Uma vez que havíamos admitido nossos defeitos de caráter no Quinto Passo nós nos tornávamos prontos a nos libertar delas.

No Sexto Passo começávamos a entregar nossa teimosia, autopiedade e medo autocentrado, trocando esses defeitos de caráter por boa-vontade. Quando conjugávamos boa vontade, a honestidade e clareza de ideias, ao iniciarmos a praticar o Quinto Passo, uma mudança começava a ocorrer em nós. O programa de D.A. estava fomentando cada uma dessas qualidades em nós.

No contexto do Sexto Passo ser honesto significava assumir o que era verdadeiro sobre nós mesmos e nossas vidas. Significava encarar o que fosse desconfortável ou difícil. Ter a mente aberta exigia olharmos para além de nossas visões limitadas. Eram-nos ofertadas oportunidades de desistirmos do esforço isolado e, ao contrário disso, confiarmos na sabedoria coletiva da recuperação. Estar dispostos significava que seguíamos aquela sabedoria coletiva e abraçávamos o que de fato funcionava. Enquanto endividados compulsivos nosso foco estava em submetermos-nos aos velhos padrões que nos feriam; na recuperação, o foco estava em comprometermos-nos com ações positivas.

Ao reservar um tempo, quando podíamos, para ser honestos, deixando a mente aberta e a boa vontade alguns de nós achavam que hesitávamos em nos libertar dos nossos defeitos de caráter. Algumas vezes escolhíamos agir com egoísmo, sentíamos-nos justificados sendo desonestos ou ressentidos, ou

nos refugiávamos no medo. Podíamos acreditar que necessitávamos desses comportamentos e que ficaríamos muito vulneráveis sem os mesmos.

Nós podíamos, por exemplo, ter verdadeiramente acreditado que muita candura seria danosa para nós. Talvez sentíamos que deveríamos nos proteger nas relações mais íntimas, nos afastando ou mentindo, e dessa forma evitando conflitos. Nós podíamos acreditar que nossos trabalhos ou negócios exigiam que mostrássemos o melhor de nós da melhor maneira possível, e então tornávamos exímios em sutilmente transferir a responsabilidade para os outros. Talvez até mesmo sentíssemos orgulho de ser bons árbitros, sabíamos quando ser honestos e sabíamos agir com falsidade, e sabíamos falar a verdade.

Independentemente da desonestidade ou algum outro defeito de caráter que achávamos difícil de nos libertar, no Sexto Passo tornávamos-nos prontos a tentar algo novo. Nós confiávamos, quanto a isso, em um Poder maior que nós mesmos; podíamos continuar a crescer em confiança. Outros haviam feito isso em Devedores Anônimos e podíamos ver que eles haviam encontrado a sanidade. O fato de que não sabíamos como viver livres de nossas deficiências não significava que não estaríamos ainda piores sem as mesmas; na verdade, se a experiência de D.A. continha alguma indicação, a mesma era de que o oposto podia ser verdadeiro.

Uma vez que havíamos atingido esse ponto estávamos próximos de completar o Sexto Passo. Este ponto em que nos encontrávamos de aguda consciência e prontidão – era um lugar de extraordinária conexão espiritual. No momento em que descobriamos quão totalmente havíamos-nos massacrado, o quanto nosso espírito havia sido ferido por aqueles mesmos comportamentos sem os quais achávamos que certamente não poderíamos viver, nós podíamos experimentar uma completa e nova enunciação e gratidão pelo Poder Superior de nossa compreensão. Como resultado desse processo nós podíamos ser diferentes e isso não era mais tão amedrontador. Estávamos saindo do encarceramento do endividamento compulsivo para a liberdade da recuperação de mãos dadas com os Devedores Anônimos e a um Poder maior que a nós mesmos.

Sétimo Passo

Humildemente rogamos a Ele que nos livrasse de nossas imperfeições.

Uma característica predominante nos Doze Passos era que a conclusão de cada um deles era uma conquista. Nem sempre percebíamos isso enquanto os executávamos e muitas vezes passávamos meses, às vezes anos, antes de percebermos quanto um passo mudara as nossas vidas. Essa característica tornava-se evidente especialmente no Sétimo Passo. Esse era um passo muito conhecido por nos transformar profundamente. Ainda que este passo fosse sutil nós estávamos continuamente avançando em nossa recuperação.

Já era esperado que o Sétimo Passo fosse acompanhado de mudanças dramáticas. Contudo, o que fazia esse passo ser tão poderoso era justamente que ele não nos sobrecarregava. Ele nos convidava a nos conscientizar sobre a necessidade de exercitar uma característica: a humildade.

Se até esse ponto não havíamos adquirido um pouco de humildade, então, nós não estávamos nos esforçando muito em nossa recuperação. Todos os passos nos ensinavam a ter um pouco de humildade. Pouco a pouco, precisávamos reconhecer que não tínhamos respostas que não conseguiríamos frear sozinhos nossa compulsão e que poderíamos facilmente ter recaídas se não nos esforçássemos na recuperação. No Quarto e Quinto Passos reconhecíamos que éramos nós que criávamos nossos próprios problemas. No entanto, era diante do Sétimo Passo que nos tornávamos verdadeiramente conscientes da importância da humildade.

Nós podíamos sentir tentados a dizer que nossas dívidas nos ensinavam a lição da humildade, mas isso estava fora de questão. Quando estávamos compulsivamente vivendo além das nossas possibilidades, certamente, não estávamos vivenciando a humildade. Nós insistíamos em consumir de qualquer jeito. Nós tínhamos a certeza de que um desastre aconteceria se não nos endividássemos para adquirir bens ou serviços, e por isso nos agarrávamos obstinadamente ao comportamento que já possuíamos. Impossibilitados de perceber nossas vontades fazíamos exigências irracionais aos outros. Alguns, entre nós, exigiam que até mesmo Deus satisfizesse todos os nossos desejos. Aprendíamos através de D. A. que, na verdade, essa postura era o oposto da humildade.

Também aprendíamos através de D.A. que a *humildade* não é o mesmo que *humilhação*, a qual a maioria de nós experimentava regularmente diante dos débitos compulsivos. Essas duas palavras possuem a mesma raiz etimológica, mas significados diferentes. A palavra *humilhação* significava

vergonha, remorso e baixa autoestima. Para nós, essa era a consequência por termos tornado nossas vidas inadministráveis, devido à compulsão por compras. Isso fazia desejarmos esconder a realidade de nossas vidas, de nós mesmos, e das pessoas que nos rodeavam. Isso não condizia com o processo de recuperação. Nós não poderíamos continuar convivendo com a humilhação e a vergonha, ao mesmo tempo, em que avançávamos.

O que estava sendo solicitado nesse passo era a humildade. O significado da palavra *humildade* é modéstia e espontaneidade, em detrimento de orgulho e autoimportância. No entanto, durante a recuperação, muitos concluía que a melhor definição de *humildade* era *flexibilidade*. Nós abríamos mão de nossa insistência em pensar que nós sempre estávamos certos e que os outros sempre estavam errados. Definida como *flexibilidade*, a humildade tornava-se 'a' característica a nos permitir escutar e aprender, a "nos entregar a Deus", a enxegar nossa própria dimensão. Não precisávamos mais nos culpar terrivelmente ou nos engrandecer arrogantemente. Ao nos tornarmos flexíveis estávamos aptos a mudar o rumo e deixávamos que um Poder maior que o nosso trabalhasse para nos completar.

Aprendíamos no Sétimo Passo que a humildade era caracterizada pelo desejo de buscar e fazer a vontade do nosso Poder Superior. O Sétimo Passo desviava o nosso foco daquilo que queríamos fazer para colocar o foco naquilo que estávamos dispostos a fazer. Quando estávamos vivendo fora das nossas possibilidades, estávamos sendo guiados por um medo egocêntrico que nos consumia. Nosso medo nos dizia que não conseguiríamos enfrentar a vida, a dor, ou as dificuldades sem o stress ou o conforto emocional que as compras nos proporcionavam. No Sétimo Passo nos era oferecida a oportunidade de nos livrarmos desse medo ao enlarmos a humildade e assim abraçarmos o Poder Superior que nos transformaria.

Isso significava que não sentiríamos mais medo ou dor? É claro que não. A vida ainda nos surpreenderia com sustos e sofrimentos circunstanciais. A diferença seria a seguinte: quando nós crescíamos na humildade e pedíamos ao Poder Superior para remover nossas limitações, nós não precisávamos mais nos compensar, ou negar nosso medo e nossa dor, com o consumo compulsivo e as suas consequências desastrosas. Ao invés disso, enfrentaríamos a vida com confiança e disposição.

Ao se aproximar do Sétimo Passo alguns entre nós percebiam que nós ainda tínhamos resistências. Percebíamos o quanto é duro abandonar certos comportamentos ou limitações. Estes fizeram parte de nossas vidas por tanto tempo que poderíamos realmente ficar bem sem eles? Mais uma vez, esse era o nosso medo egocêntrico; e mais uma vez o remédio era humildade e boa-vontade. Onde claramente encontrávamos uma limitação, nós pedíamos por determinação para abandoná-la. Se sentíssemos verdadeiramente

dificuldades, nosso padrinho nos ajudava a revisitar o Sexto Passo e nos tornava totalmente prontos. O Sétimo Passo indicava claramente o que fazer. Na humildade, nós pedíamos ao nosso Poder Superior que removesse nossas limitações.

Sozinhos, ou com um padrinho, nós ficávamos um momento em silêncio para nos conscientizar sobre Deus conforme nós o entendíamos e oferecíamos uma prece, tal como essa:

Poder Superior estou pronto para levar sua mensagem aos outros. Elimine as limitações e os medos que me bloqueiam. Ajude-me a ser quem Você realmente quer que eu seja. Permita-me que eu escolha permanecer no seu caminho.

Quando nós trabalhávamos o Sétimo Passo desse modo estávamos colocando toda a nossa confiança e fé em um Poder maior que nós mesmos. Nós não estávamos determinando o que seria removido e quando; nós estávamos entregando a Deus, conforme nós o entendíamos. Percebíamos rapidamente, e mais frequentemente, que estávamos nos dando oportunidades de crescer e mudar. Na medida em que isso acontecia, nós estávamos mais e mais aptos a conhecer a vida em seus próprios termos.

Para muitos concluir o Sétimo Passo era uma sequência de presentes recebidos. Nós inaugurávamos uma nova conexão com o nosso Poder Superior. Nós nos sentíamos conectados com uma abundante fonte de forças. Tínhamos menos medo e muito mais paz. Podíamos ser mais honestos e compassivos em relação aos outros seres humanos.

Recomendava-se reservar um tempo para refletir brevemente antes de avançarmos em direção ao Sétimo Passo. Não recorrendo a novas dívidas e cumprido os sete primeiros Passos com humildade e amorosidade, tínhamos percorrido um longo caminho na recuperação. Nesse ponto nós podíamos reservar um tempo para pensar sobre quem nós éramos quando viemos pela primeira vez ao D.A. de modo a comparar aquele indivíduo amedrontado e zangado, o qual não conseguia parar de consumir e se endividar, com a pessoa que havíamos nos tornado. Quanto contraste. Agora podíamos falar sobre esses contrastes com o nosso padrinho, lamentando nossa teimosia, baixa-autoestima e esmagadora ansiedade. Que diferença o trabalho nesse programa tinha feito!

Oitavo Passo

Fizemos uma lista de todas as pessoas a quem tínhamos prejudicado e nos dispusemos a reparar os danos a elas causados.

Quando chegávamos ao Oitavo Passo enfrentávamos dois desafios. Em primeiro lugar, conseguiríamos ser inabaladamente honestos com nós mesmos sobre os danos que a nossa dívida compulsiva havia causado? Em segundo lugar, estaríamos dispostos a arrumar as coisas com todos ao nosso redor não apenas um seleto grupo de poucos?

Muitas vezes, no início de nossa recuperação em Devedores Anônimos, enfrentávamos ao menos parte das reparações financeiras do Oitavo e Nono Passo quando assistíamos nossas primeiras reuniões de alívio de pressão, geralmente antes de começarmos a seguir os Passos de forma sistemática. Sob os cuidados de nossos grupos de alívio de pressão começávamos a identificar as nossas dívidas e os nossos credores.

Fazer uma lista era uma ação simples, mas quando chegávamos ao Oitavo Passo não era assim tão fácil. Seria doloroso contemplar como tínhamos ferido outras pessoas. Nosso débito compulsivo afetava profundamente, certamente, alguns dos nossos relacionamentos. Família e amigos, empregadores e colegas de trabalho, funcionários e clientes, credores e negociadores, qualquer um – ou – todos eles poderiam ter sido prejudicados por nossas ações. Tínhamos enfrentado desafios semelhantes ao examinar nosso descontrole no Primeiro Passo e ao fazer o inventário no Quarto Passo. Para a maioria de nós, essas experiências significavam que não ficávamos tão intimidados pelo Oitavo Passo como teríamos ficado anteriormente a recuperação. Nós havíamos ganho alguma experiência ao enfrentar verdades duras sobre nós mesmos. Estávamos também mais encorajados a confiar na sabedoria de Devedores Anônimos e na força de um Poder maior do que nós mesmos.

Quando nós hesitávamos sobre o Oitavo Passo era devido ao nosso medo de fazer reparações. No entanto, este Passo não se concentrava *em estar fazendo* as reparações, mas na *necessidade* e na *boa-vontade* de fazê-las. Quando éramos surpreendidos por imagens em nossa mente de como os outros responderiam a nós, fomos lembrados de permanecer no presente e focar o que estava a nossa frente. Como sempre, poderíamos entregar nossos medos a um Poder Superior e, então, trazer a tarefa para as nossas mãos.

A minuciosidade era importante. Agora tínhamos outra oportunidade para investigar mais profundamente nossos padrões de comportamento e nossas crenças, especialmente como estes afetavam outras pessoas. Como já tínhamos inventariado os nossos erros, parecia ser provável que estávamos bem conscientes de muitos desses erros, da maioria deles, e das pessoas e instituições que integravam as nossas listas. Muitos de nós julgavam-se estar esclarecidos a colocar a lista de pessoas ressentidas do Quarto Passo para a lista de Oito Passos. Notávamos quem era cada uma das pessoas que havíamos prejudicado. E se nosso débito compulsivo havia causado danos materiais e emocionais a outros demais, nós os incluíamos na lista.

Eis aqui alguns exemplos de como prejudicávamos os outros. Nós éramos egoístas e auto-piedosos, exigíamos ser cuidados e queríamos que exceções fossem feitas para nós. Nos relacionamentos pessoais, poderíamos ter pedido dinheiro emprestado e devolvido pouco ou nada deste; podíamos ter feito promessas sobre o reembolso ou sobre a mudança de comportamento, e então poderíamos ter quebrado nossas promessas; ter roubado itens que usávamos para nós mesmos ou vendíamos por dinheiro vivo; morado com a família ou amigos sem pagar o aluguel acordado; ou ter esperado que os outros nos resgatassem de um desastre financeiro iminente causado por nossas dívidas. Em nossas negociações com diferentes instituições talvez tenhamos falhado ao fazer as contas de forma não apropriada ou os pagamentos de dívidas, apesar de ter prometido fazê-lo; parávamos completamente de fazer os pagamentos; deturpávamos a ordem de nossos recursos para pedir dinheiro emprestado ou obter crédito; esperávamos ou

exigíamos que as empresas cancelassem nossa dívida e nos livrassem do débito; ou evitávamos credores frequentemente mudando nossos números de telefone e endereços de e-mail. Ao não quitar os empréstimos estudantis, nós comprometíamos o crédito de outros (aqueles que conseguem empréstimo sem prejudicar a si próprios ou aos demais) da oportunidade educacional que nós intencionalmente debitávamos em prol de nós mesmos. Se éramos donos de empresas ou tivéssemos posições de responsabilidade nos negócios poderíamos ter falhado em quitar os impostos da folha de pagamento; feito grandes promessas aos nossos clientes ou empregados, promessas que não mais poderiam seguir adiante; ter colocado clientes em pânico exigindo pagamentos imediatos de faturas; usado as contas da empresa ou contas extras do negócio para nossas despesas pessoais; ou roubado dinheiro ou bens. Estes eram, naturalmente, apenas alguns exemplos de nossas ações que podiam exigir reparações.

Também era importante notar o que não estava incluído em nossas listas do Oitavo Passo. Como o Quarto Passo, o Oitavo Passo focava no que *nós* fazíamos, não no que nós pensávamos ter feito. Se tínhamos ignorado o pagamento do aluguel nós não poderíamos culpar o proprietário que não havia consertado o vazamento da pia. Quando pedíamos dinheiro emprestado para um membro da família e falhávamos em paga-lo nós não podíamos ‘encolher os ombros’ como se alguém tivesse nos ferido de alguma forma. Não nos justificávamos roubar do trabalho para cobrir nossas dívidas queixando-nos sobre como éramos mal pagos.

Isso nos levava a segunda parte do Oitavo Passo em que nos tornávamos dispostos a reparar todos os que estavam na lista. Nossa disposição poderia ser limitada pelo ressentimento como nos exemplos precedentes. Esta poderia ser limitada pelo medo de modo que nos concentrávamos em reparar no futuro ao invés de nos prepararmos para fazê-lo no presente. Nossa disposição poderia ter sido limitada pela desonestidade como quando queríamos evitar olhar para a dor que havíamos causado aos outros através de nosso comportamento compulsivo. Poderia ter sido limitada pelo egoísmo, como quando revertíamos a idéia de que nós sempre sabíamos o que era melhor e

que as coisas deviam sempre seguir o nosso caminho. Se estávamos presos ao egoísmo, desonestidade, medo ou ressentimento, nós tínhamos recursos sobre os quais poderíamos confiar. Podíamos falar sobre o nosso desejo nas reuniões com o nosso padrinho ou no grupo de alívio de pressão, e em oração.

Quando ficávamos presos em nossa falta de vontade para fazer as reparações não demorava muito para que pudéssemos sentir os efeitos. Achávamos mais difícil manter a serenidade e mais fácil entrar em conflito com os outros, em nossas vidas. Muitas vezes tentávamos controlar pessoas ou situações, uma estratégia que não funcionava melhor agora do que quando estávamos em débito ou no início da recuperação. No entanto, descobríamos que podíamos nos libertar. Podíamos repetir a oração que havíamos aprendido no Sétimo Passo. Nós podíamos, e muitas vezes o fazíamos, rezávamos pedindo pela nossa recuperação.

Ao fazer isto, muitos de nós descobriam que estávamos aprendendo a perdoar. Percebíamos que podíamos perdoar a nós mesmos pelo nosso comportamento no passado e víamos que poderíamos encontrar o perdão pelos erros feitos a nós. Perdoar a nós mesmos não nos livrava da responsabilidade de reparar; isto abria nossos corações e nossas mentes para uma maior disposição. Perdoar os outros não significava que suas ações eram necessariamente certas ou aceitáveis; isto nos permitia tratar os outros como gostaríamos de ser tratados. Quanto mais nos concentrávamos na parte dos danos que havíamos feito, mais éramos capazes de deixar de lado o ressentimento e auto-piedade que muitas vezes dominavam nossos relacionamentos. Chegávamos ao perdão.

Para a maioria de nós ajudava muito conversar regularmente com nosso padrinho em D.A. enquanto trabalhávamos o Oitavo Passo. Nosso padrinho podia manter a objetividade quando nós não podíamos. Ele ou ela podia nos ajudar com o equilíbrio entre ser minucioso e se ver preso na auto-culpa. Acima de tudo, nosso padrinho podia manter o senso de humor quando perdíamos o nosso. Isso nos ajudava a ver o nosso caminho através do processo sem nos levarmos tão a sério.

Nós dedicávamos tempo a fim de ser totalmente honestos e refletir sobre a nossa boa-vontade. Exatamente quão dispostos estávamos? Será que iríamos cumprir o necessário em nossas metas a fim de repará-la corretamente? Concederíamos o perdão para os outros e para nós mesmos? Se a nossa disposição estivesse abalada continuaríamos a pedir que nossos desejos fossem atendidos? Embora fosse melhor não demorar muito tempo neste ponto também era importante lembrar que estávamos prontos, pois o Oitavo Passo abria por inteiro novas possibilidades de vida, uma vida de amor e não uma vida de medo.

Nono Passo

Fizemos reparações diretas dos danos causados a tais pessoas, sempre que possível, salvo quando fazê-las significasse prejudicá-las ou a outrem.

Uma vez realizada a lista daqueles que havíamos prejudicado e uma vez que encontrávamos disposição para fazer-lhes a reparação, nos preparávamos para a ação. Com a orientação de um padrinho e de um Poder superior a nós mesmos, assumíamos o processo de reparação.

Como fazíamos isso? Para começar, nós enfrentávamos todas e quaisquer resistências que tínhamos sobre a importância de fazer as reparações. Tínhamos de enfrentar nossos medos da rejeição, indiferença ou demais consequências desastrosas. Tínhamos que reconhecer o egocentrismo que surgia em forma de culpa e vergonha. Se mantínhamos nosso medo e egocentrismo nossas reparações não seriam genuínas ou completas, ou teríamos que adiar e evitá-las completamente.

Para muitos de nós era fácil imaginar respostas negativas às nossas reparações. E se um membro da família expressasse raiva sobre o nosso comportamento no passado? E se aquele amigo já não quisesse ter nada a mais a ver conosco? E se esse credor exigisse que pagássemos imediatamente todo o dinheiro que devíamos? E se aquele empregador nos levasse ao tribunal? Da mesma forma, podíamos cair na crença de que a outra pessoa era o problema; ou se éramos o problema, não merecíamos o perdão dos outros.

O fio comum era o medo egocêntrico. Como todos os Passos, o Nono Passo era projetado para nos mover da preocupação com nós mesmos para a boa-vontade, humildade e serviço. Esta era a esfera onde todo o trabalho que tínhamos realizado se uniria; este era o patamar onde entraríamos plenamente em uma vida vivida por princípios de recuperação. Se necessário, nosso padrinho estaria lá para nos lembrar que nossas reparações não eram sobre como os outros responderiam a nós.

Tínhamos trabalho a fazer. Os resultados ao reatar nossos relacionamentos eram muitas vezes positivos mas tínhamos que manter nosso foco na ação, e não nos resultados. Em seguida, revisávamos nossas listas do Oitavo Passo e decidíamos como faríamos as pazes. Aqui nós nos beneficiávamos muito da experiência dos membros de D.A. que já haviam trabalhado o Nono Passo, em especial o nosso padrinho. Eles nos afastavam das desculpas em geral e das vagas promessas. Era como se os que estavam na lista tivessem nos ouvido essas muitas vezes quando vivíamos

compulsivamente além dos nossos meios. Éramos encorajados a ser claros e específicos sobre o que planejávamos dizer e fazer. Se escrevíamos as nossas alterações pretendidas ou simplesmente as discutíamos, daríamos a devida atenção a cada oportunidade de reparar as situações.

Nós nos mantínhamos em ação. Para a maioria de nós, nossas listas incluíam pessoas próximas a nós, como familiares e amigos íntimos; e outros não tão próximos – conhecidos, colegas, parceiros de negócios, clientes e assim por diante; e instituições, incluindo empresas de cartões de crédito, autoridades fiscais, financeiras, empresas varejistas e outros. Além disso, a maioria de nós havia incluído algumas pessoas que não estavam mais em nossas vidas, seja por falecimento ou distanciamento.

Os membros da família e amigos próximos eram frequentemente aqueles mais afetados, financeiramente e emocionalmente, pelas consequências de nossa compulsão ao débito. Eram eles provavelmente aqueles que tinham nos visto no nosso pior, ora sob a pressão da compulsão ou do desespero de tentar sair das emboscadas resultantes. Havíamos causado medo e frustração à medida que acumulávamos dívidas aos extratos de cartões de crédito, ignorávamos as contas e nos escondíamos dos credores. Havíamos violado a confiança deles quando os deixávamos com fardos financeiros que havíamos prometido pagar, ou quando nos envolvíamos em um comportamento manipulador ou de auto-engrandecimento. Nós sentíamos dor e humilhação quando constantemente colocávamos nossos desejos em primeiro lugar.

Nós os privávamos de recursos quando recorriamos a eles para pedir apoio devido a nossa compulsão em fazer dívidas. Vivíamos quebrando promessas e fazíamos falsos pedidos de desculpas sem sentido, um após o outro.

Quando chegávamos ao Nono Passo, aqueles que estavam perto de nós haviam começado a ver alguma luz no final de um túnel sombrio. Ao nos abstermos de incorrer em dívidas não garantidas, cada ação que tomávamos ao longo do caminho – cancelando cartões de crédito, gastando de acordo com o planejado, nos comunicando com os credores, praticando a humildade – se tornava um pouco mais fácil para as pessoas ao nosso redor acreditarem que estávamos comprometidos com nossa recuperação em D.A. Em outras palavras, no momento em que estávamos realmente prontos para fazer a nossa reparação, eles estavam mais propensos a nos ouvir.

Descobríamos que as reparações aos membros da família e aos amigos eram recorrentes – isto é, elas se manifestavam nas mudanças comportamentais que demonstrávamos em nosso compromisso com a recuperação. Mas, mesmo que essas demonstrações de mudança fossem essenciais, elas não eram um substituto para as reparações diretas exigidas por este Passo. Descobríamos que tínhamos de ter uma conversa clara e

honestamente com cada pessoa que tinha sido afetada por nós. Ao menos que uma pessoa fosse simplesmente incapaz de entender nosso significado (uma criança ou alguém muito jovem, por exemplo), nossa tarefa era clara. Devíamos reconhecer os danos específicos que tínhamos feito e discutir como trabalharíamos para acertar as coisas.

Não havia motivo para ridicularizar o passado, nem tampouco poderíamos ser demasiadamente rápidos ou casuais em nossas reparações. Combinávamos um tempo, dia e hora, mutuamente agradável para sentar com cada pessoa e falar da nossa intenção.

Procedíamos como discutíamos com nosso padrinho lembrando-nos de dar à outra pessoa ampla oportunidade de dizer o que ele ou ela precisava falar. Permanecíamos firmes em nossa intenção de corrigir a situação, se possível. Nós conversávamos sem arrogância, sem sentir envergonhados, mas com honestidade e humildade. Fazíamos compromissos realistas ao invés de vagas promessas. Se ainda devíamos dinheiro, apresentávamos ou reiterávamos o nosso plano de reembolso. Se ainda não pudéssemos fazê-lo, assumíamos toda a responsabilidade, confirmávamos o nosso compromisso de não incorrer em qualquer nova dívida e declarávamos a nossa intenção de quitar nossa antiga dívida o mais rapidamente possível. Nós não tínhamos que pedir desculpas novamente, e novamente; as nossas verdadeiras ações falavam por si.

Novamente não tínhamos controle sobre como os outros responderiam. Em geral, nossa experiência havia sido positiva; entretanto, às vezes o dano que causávamos ocorria de modo tão profundo e a cura envolvia tempo. Havia momentos em que um membro da família ou amigos próximos apontavam incidentes que não tínhamos reconhecido em nossas reparações, ou expressado sentimentos mistos sobre o nosso progresso. Descobríamos que era essencial não ficar na defensiva. Se concordávamos ou não com a pessoa, não era este o ponto. O que importava era que demonstrávamos nossa recuperação ouvindo respeitosamente e reconhecendo a dor subjacente. Se uma pessoa pedia-nos uma mudança de comportamento específica, concordávamos em compartilhá-la com nosso padrinho.

Nossos amigos casuais podiam ou não ter sido tão profundamente afetados como aqueles próximos a nós. Independentemente disso, cada indivíduo na lista merecia uma reparação clara e inequívoca e fazíamos o nosso melhor com cada um deles. Ocasionalmente recebíamos respostas altamente negativas. Um ex-amigo ou colega de trabalho podia negar nosso pedido para nos encontrar e conversar ou não estar disposto a nos ouvir. Se isso acontecia conversávamos sobre isso com nosso padrinho, e depois entregávamos ao Poder Superior. Talvez outra oportunidade surgisse no futuro; e se isso acontecesse, novamente faríamos o nosso melhor. De qualquer

maneira, achávamos útil manter esses indivíduos em nossas orações ou nos nossos melhores pensamentos.

Era vital que em nenhum dos casos fizéssemos as pazes à custa de outra pessoa. Não havia lugar para a autojustiça em nosso trabalho do Nono Passo. Se aumentar o nosso tom de voz pudesse causar dano ao outro, fosse uma pessoa em nossa lista ou de um terceiro, então nós nos manteríamos em silêncio. Quando estávamos inseguros se a reparação causaria danos buscávamos a contribuição de nosso padrinho. Mantínhamos nossas mentes e corações abertos até que as respostas ficassem claras. Oração, meditação e discussão com outros membros de D.A. eram muitas vezes úteis a este respeito.

Quando chegávamos ao Nono Passo normalmente estávamos no processo de reparação de pelo menos algumas das instituições ou pessoas que havíamos injustiçado. Ao abster-nos de incorrer em novas dívidas não garantidas, tendo reuniões de alívio de pressão, desenvolvimento de planos de gastos e comunicação com os credores, nós lançávamos as bases. Uma vez que nos comunicávamos claramente com nossos credores e deixávamos de fazer promessas que não podíamos cumprir, estávamos ativamente acertando os ponteiros.

Havia, no entanto, outras razões para fazer reparações a instituições ou pessoas, além de reembolsar-lhes o dinheiro. Alguns de nós roubávamos itens de lojas de varejo ou locais de trabalho, ou de amigos ou familiares; alguns de nós apresentávamos relatórios de despesas inapropriadas ou adulteradas aos nossos empregadores, ou obtínhamos empregos ou crédito por mentir sobre nossas qualificações ou currículos e, em seguida, não conseguíamos cumprir as expectativas que havíamos criado. Para alguns desses danos, poderia ter havido consequências legais e tributárias. Como nós abordaríamos essas reparações?

Não poderíamos ignorar as palavras deste Passo que claramente exigiam “reparações diretas”. Muitas vezes disseram-nos que devíamos estar dispostos a fazer o que fosse preciso para nos recuperarmos dessa doença fatal e progressiva. Se o medo era a única coisa que nos impedia de agir este era um sinal para conversar com nosso padrinho e chamar o Deus de nosso entendimento, para ajudar a avançar com nossas reparações como planejado.

Ao mesmo tempo, o Nono Passo nos dizia para fazer as nossas reparações de forma direta sem causar danos a terceiros. Entre os nossos membros, havia aqueles que enfrentavam a possibilidade de consequências legais significativas, incluindo termo de falência judicial, como resultado do débito compulsivo. Tínhamos que equilibrar a necessidade de reparação direta com as necessidades daqueles que contavam conosco para apoiá-los. Não podíamos justificar causar sofrimento indevido aos outros, como membros da

família que dependiam financeiramente de nós, com o único propósito de limpar nossas próprias consciências. No entanto, também tínhamos de nos proteger contra o envolvimento de terceiros como uma desculpa para evitar a reparação. Tais assuntos haviam sido abordados individualmente incluindo a coleta de informações de quem podia ter sido afetado negativamente, bem como a orientação de um padrinho e outro membro experiente de D.A.

Ao lidar com as instituições fazíamos as pazes com a mesma clareza e humildade que havíamos tido com a família, amigos e associados. Porque nossos grupos de alívio de pressão trabalhavam conosco em nossos planos de pagamento de dívidas, muitas vezes nós, voltávamos para guiá-los nesta fase. Mais uma vez, especificávamos como faríamos as alterações antes de entrar em uma situação. Nossas interações com aqueles que representavam instituições eram abertas e respeitadas. Nós havíamos feito nossos erros. Oferecíamos fazer reparações. Ou seja, estávamos fazendo isso, confirmávamos que continuaríamos a cumprir o nosso compromisso. Se tinham preocupações ou propostas específicas, nos ouvíamos e os abordávamos. Para nossa surpresa, às vezes, verificávamos que as situações que achávamos mais intimidadoras eram as mais simples de manusear. Por exemplo, alguns de nós tinham de abordar autoridades fiscais e descobriam que estas eram bastante razoáveis em suas expectativas de pagamento.

Ao procurar fazer as reparações diretas sempre que possível tínhamos que enfrentar situações desconfortáveis em que a comunicação direta não era possível. Os relacionamentos podiam ter sido danificados além do reparável, e os envolvidos podiam ter nos dito há muito tempo para nunca mais procurar contato com eles novamente. Outros indivíduos podiam ter estado fora de contato por anos ou mesmo décadas, e nós simplesmente não conseguíamos localizá-los. Estes foram casos em que decididamente tínhamos que transferir a situação para um Poder maior do que nós mesmos. Muitos membros de D.A. contavam histórias de encontros casuais com amigos as quais se tornavam uma oportunidade de fazer as pazes. Como também havia casos em que esses indivíduos nem sequer se lembravam da ofensa, algo que jamais podíamos imaginar em nossas mentes.

Com a experiência passávamos a confiar que se tais reparações precisavam ser feitas, a oportunidade surgia no devido tempo. Claro, algumas pessoas de nossa lista foram levadas pela morte. Alguns de nós sentia remorso em estar demasiadamente atrasados em fazer as reparações diretas aos pais, avós, empregadores, e a outros que foram afetados por nossos débitos compulsivos, mas não estavam mais vivos. Nós nos voltávamos como sempre a um Poder superior a nós mesmos e à sabedoria coletiva de Devedores Anônimos.

Alguns de nós escrevíamos cartas ou fazíamos orações em que reconhecíamos como havíamos prejudicado esses indivíduos e expressávamos o nosso desejo de corrigir as coisas. Independentemente do método abordávamos essas preocupações com a mesma disposição e humildade que trazíamos para todas as nossas reparações.

Nos casos em que uma abordagem direta não era possível com instituições específicas, nossos grupos de alívio de pressão trabalhavam conosco as alternativas. Estas incluíam muitas vezes doações de algum tipo. Se tínhamos enganado ou roubado de uma entidade empresarial que já não existia, podíamos fazer algum trabalho voluntário ou fazer contribuições monetárias para uma instituição de caridade que tal empresa apoiava. Fazíamos isso da forma mais honesta possível. O tempo e o dinheiro que doávamos eram próximos ao valor dos nossos ganhos ilegítimos.

Nosso sucesso no trabalho do Nono Passo foi medido não nas respostas dos outros, mas em como cumpríamos as ações atribuídas a nós. Os resultados ficavam com o Poder Superior. Enquanto caminhávamos por este caminho, percebíamos com humildade e gratidão que nossas vidas estavam mudando de maneira notável. À medida que dedicávamo-nos a este trabalho a maioria de nós tornava-se consciente de que o Programa de Promessas de Devedores Anônimos havia germinado em nossas vidas.

Quando nós vivíamos compulsivamente além de nossos meios, nós éramos mantidos em uma espiral descendente da dívida, da impotência, e do descontrole. Uma vez parado de fazer dívidas e tendo trabalhado os primeiros nove Passos do programa de Devedores Anônimos, nós nos encontrávamos em uma espiral ascendente. Cada vez mais, agíamos mais pela aceitação do que pela raiva, pela disposição em vez do egoísmo, pela honestidade e não pelo engano, pela humildade e não pela grandiosidade, e pela fé, ao invés do medo. O Nono Passo permitia que o Deus de nosso entendimento nos guiasse na remoção das barreiras que havíamos colocado entre nós e os outros. Em vez de nos concentrarmos constantemente em nós mesmos, estávamos livres para agir com amor e gratidão.

Se nós tínhamos, ou não, o entendimento de nossas ações, este era o tipo de vida que nós procurávamos quando entramos em D.A. E para continuar vivendo desta maneira, tínhamos que continuar o nosso trabalho, um dia de cada vez.

Décimo Passo

Continuamos fazendo um inventário e quando estavamos errados, nós admitiamos prontamente.

Quando vivíamos compulsivamente além de nossos meios mantínhamos a esperança de chegar a um ponto em que nossos problemas acabariam e teríamos tudo o que possivelmente desejávamos. Nossa busca para concretizar esse desejo irrealista quase nos destruiu. Em recuperação nos Devedores Anônimos nós vivemos na realidade onde continuamos a avançar e a evitar a recaída. O Décimo Passo é uma parte vital para permanecermos livres de novas dívidas e viver nossa vida de forma útil e significativa.

Era no espírito do Décimo Passo que continuávamos, diariamente, a lutar pelo processo de nossa recuperação e abríamos-nos a um Poder Superior de nossa compreensão. No final de cada dia, tínhamos a oportunidade de rever e corrigir os nossos erros e nos esforçar para fazer melhor no dia seguinte. Expressávamos gratidão pelas bênçãos que recebíamos e pelos nossos companheiros, no intuito de continuar a progredir apesar de nossas imperfeições. Uma vez trabalhado completamente os Passos anteriores não estávamos mais carregando os fardos do passado. Quando rotineiramente praticávamos o Décimo Passo evitávamos pegar novos fardos no presente.

Muitos de nós acreditavam que um inventário diário forneceria uma excelente estrutura para trabalhar este Passo. O inventário diário era comparado a uma auditoria na qual listávamos nossos acertos e responsabilidades, e de como estes apareciam durante o dia. Tão apropriada era esta prática (revisão) para recuperar os devedores compulsivos! Quais foram os nossos erros e acertos, e esses eram positivos ou prejudiciais para aqueles que nos rodeavam? Nós nos perguntávamos: "Onde éramos gananciosos, egoístas, desonestos, ressentidos ou temerosos?" Nós nos concentrávamos em nossas próprias ações e reconhecíamos honestamente onde nos sentíamos errados. Pedíamos a um Poder superior a nós mesmos para remover nossas imperfeições e nos guiar em nossa recuperação. Anotávamos também, gratos, nossas ações positivas.

Se o inventário diário tornava-se uma necessidade para fazer as reparações nós, então, prontamente as fazíamos. Nós revíamos fatos à medida que aconteciam. O desconforto de descobrir nossos erros era menor quando nos recordávamos da agonia e do caos de nossos dias de débito. Se estávamos particularmente preocupados em fazer as reparações para uma específica pessoa, podíamos entrar em contato com o nosso padrinho ou outro membro de D.A., antes e depois de realizar as reparações.

Nosso propósito em rever o dia não era nem nos congratularmos, nem nos aliviarmos da culpa. Ao sermos rigorosamente honestos, descobríamos a nossa recompensa: nossas vidas eram enriquecidas, um dia de cada vez. Quando falhávamos, entrávamos na auto-justificação e no isolamento, e fatalmente nos culpávamos. Se estivéssemos menos concentrados em nós mesmos estávamos mais abertos ao Poder Superior. Evitávamos colocar-nos no risco da recaída com toda a miséria que isso havia trazido para os outros, e para nós mesmos. Nenhum de nós podia ter motivos para acomodar-se nos louros conquistados. Se notávamos que havíamos feito isso, recomeçávamos a fazer um inventário diário e, como nos era sugerido, fazíamos as reparações.

O inventário diário era também uma oportunidade para rever o nosso uso das ferramentas de D.A., para ajudar a garantir que estávamos avançando em nossa recuperação, e que evitássemos a complacência. Precisávamos usar algumas ferramentas todos os dias, e algumas menos frequentemente, mas precisávamos praticar todas elas ao longo do tempo visando manter a nossa recuperação referente ao débito compulsivo.

O levantamento diário não era o único formato para continuarmos a fazer o inventário pessoal. Sempre que nos encontrávamos impulsionados pelas armadilhas emocionais da raiva, do ressentimento, do medo, da ganância ou do ego, podíamos fazer uma pausa, recuar e pensar, avaliando o que estava acontecendo e onde estávamos errando. Observávamos nossos pensamentos, sentimentos e ações; e reconhecíamos nossa parte na criação do distúrbio. Nós nos perguntávamos se estávamos tratando os outros da maneira que queríamos que os outros nos tratassem. Não importava de quem era a culpa, reconhecíamos que todas as pessoas são humanas, assim como nós, e avançávamos no espírito de desenvolver compaixão e amor pelos outros. Aprendíamos que a amargura vem antes da serenidade e que já não temíamos fugir da dor. Podíamos enfrentá-la e fazer as coisas certas. Reservávamos um momento para compartilhar nossos pensamentos com um padrinho ou outro devedor em recuperação, e entregávamos nosso inventário do dia ao nosso Deus na forma em que 'O' concebíamos. Era incrível como, as vezes, nos sentíamos melhores após um breve telefonema e após um momento de oração e meditação. Podíamos respirar levemente, fazer novas reparações e avançar no dia, talvez prestando algum serviço na tentativa de restabelecer a nossa perspectiva.

Eram momentos em que questões maiores surgiam em nossas vidas, muitas vezes trazendo ansiedade, dor ou confusão, e aprendíamos muito fazendo um inventário específico de muitas dessas questões. Nosso inventário podia examinar uma relação pessoal, uma relação de negócios, nosso estilo de vida ou uma forte preocupação emocional do passado que não havia sido totalmente resolvida no Quarto e Nono Passos. Até agora sabíamos que a escrita era uma ferramenta muito prática, e podíamos usá-la para descrever a questão e a nossa parte nela. O apoio contínuo de um padrinho nos ajudava a trabalhar o Decimo Passo desta forma. Quando a questão envolvia especificamente nossos gastos, o reembolso de dívidas, ou emprego ou

negócios, o apoio do grupo de alívio de pressão era inestimável. Podíamos também procurar a contribuição de outros membros experientes de D.A. que tinham enfrentado circunstâncias semelhantes. Onde quer que nos levasse, este inventário aprofundado sobre uma questão específica nos movia adiante e evitava a imprecisão e a recaída.

Quando ainda estávamos devendo, nosso bem-estar financeiro no presente era mantido como refém por nossas ações passadas. Quando parávamos de incorrer em dívidas sem garantias e começávamos a praticar os Passos havíamos sido libertados desta situação e podíamos viver abundantemente no presente, com uma nova compreensão espiritual do que vinha a ser essa liberdade. Ao fazer um inventário pessoal e fazer reparações contínuas, experimentávamos a libertação em termos emocionais e espirituais. O Décimo Passo tornava possível para nós estarmos plenamente vivos no presente. Tínhamos então mais experiência, força e esperança para compartilhar com outros devedores compulsivos.

Décimo Primeiro Passo

Procurávamos através da oração e da meditação melhorar nosso contato consciente com Deus, na forma em que 'O' concebíamos, rogando apenas o conhecimento de Sua Vontade em relação a nós e forças para realizar essa vontade.

Os Doze Passos de Devedores Anônimos apresentavam uma solução espiritual para o problema da compulsão de débito. No Décimo Primeiro Passo deliberadamente e diretamente expandíamos nossas vidas espirituais cultivando uma conexão consciente com um Poder maior do que nós mesmos. Embora podíamos ter tido algum tipo de consciência de um Poder Superior antes de fazer esse passo em D.A., nossa resistência a aplicação de princípios espirituais para as nossas dívidas e nossas finanças nos impedia uma total rendição. Uma vez que fazíamos o Terceiro Passo em D.A., em que tomávamos a decisão de entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus de nossa compreensão, cada passo sucessivo era realizado com a força e orientação do Poder Superior. Agora estávamos prontos para ampliar nossa vida espiritual como devedores compulsivos nos recuperando através da oração e da meditação.

O recém-chegado podia perguntar o que exatamente significavam a oração e a meditação? E como a oração e a meditação podiam nos ajudar a nos manter abstinente? Era comum entre os membros de D.A. definir oração como *falar com Deus* enquanto meditação como *escutar a Deus*. O comprometimento com a oração e a meditação traziam recompensas significativas embora não necessariamente aquelas que poderíamos esperar. A oração e a meditação reforçavam nossa capacidade de viver a vida sensatamente e de enfrentar situações difíceis com serenidade, humildade e atitudes responsáveis. Se podíamos fazer isso, então, seríamos menos propensos a agir com medo ou motivados pela nossa auto-vontade.

Alguns de nós tinham idéias totalmente formadas do que a oração significava, enquanto outros, continuavam a ser ambíguos sobre este entendimento. Não era importante qual era esse entendimento, contudo, apenas que podíamos assimilá-los. Alguns de nós já tinham experiências com as orações que integram os outros Doze Passos, ou tinham experiência com práticas espirituais ou religiosas. Outros nunca oraram antes de encontrar os Passos de D.A. Alguns de nós valorizavam as orações tradicionais – talvez tivéssemos aprendido com familiares ou, estávamos familiarizados com aquelas apresentadas em D.A., como a Oração de Serenidade ou as orações do Terceiro e Sétimo Passo encontradas nesta obra. Para outros de nós a oração era simplesmente falar em silêncio ou em voz alta com o Poder Superior. Escolhíamos palavras essenciais para o momento da oração. Tal prática era frequentemente um ponto de partida útil para aqueles de nós, novos

à oração; esta prática nos permitia experimentar o que melhor funcionava para nós.

Alguns membros da D.A. haviam expressado dúvidas sobre o valor da oração. No passado, podíamos ter orado pela concretização de certas esperanças ou desejos e ficávamos desapontados quando estes não eram atendidos. Nosso desapontamento podia ter sido fugaz, mas naquele momento estava ligado a algo vital em nossas vidas. Podíamos ter reconhecido a insanidade de nosso débito compulsivo e havíamos rezado para ficarmos livre deste, e, assim retornarmos aos débitos novamente. Podíamos ter suplicado para sair de alguma confusão financeira ou outras similares apenas para recebermos mais uma sequência de telefonemas ameaçadores de credores, acusações de devoluções de cheques, avisos de despejo ou notificações de autoridades fiscais.

Em D.A., como sugere este Passo, encontrávamos uma nova compreensão do tipo de oração que faz pedidos ao Poder Superior do nosso entendimento. O Décimo Primeiro Passo combinava uma sugestão específica: que rezássemos apenas para conhecer a vontade de nosso Poder Superior para nós e rezássemos para ter a força necessária para prosseguirmos com essa vontade. Ao contrário de dizer a um Poder Superior o que precisávamos, o que queríamos e devíamos ter, e, ao invés de insistir em pedir que as consequências de nossas ações desaparecessem nós humildemente buscávamos saber que ações corretas devíamos exercer – qual era a vontade de Deus para nós hoje – e deixávamos os resultados acontecer. Eis o tipo de oração que conecta ao invés de afastar.

Muitos de nós incluíamos várias ênfases nas nossas orações. As orações de gratidão iluminavam nossos corações e nos lembravam de tudo o que era bom em nossas vidas. As orações de gratidão eram uma oportunidade para reconhecermos a abundância que agora experimentávamos, qualquer que fossem as formas desta abundância. As orações de compromisso com a recuperação, como pedir ajuda para permanecer livre de novas dívidas não garantidas, nos lembravam que devíamos continuar buscando apoio, se quiséssemos continuar a nos recuperar. Orar pelo próximo fortalecia nossa humildade e compaixão ao nos lembrar de olhar além de nós mesmos. Por exemplo, quando estávamos em conflito com alguém podíamos orar por uma resolução que atendesse às necessidades de todos os envolvidos ao oposto de centrar no que pensávamos que devia acontecer. Se mantínhamos um ressentimento contra outra pessoa, podíamos orar pela saúde, prosperidade e felicidade desse indivíduo. No espírito do Décimo Primeiro Passo pedíamos “como posso fazer sempre a *Sua* vontade, não a minha” ou alguma outra intervenção que mantinha nossas preces na dimensão correta. No entanto, a experiência D.A. nos mostrava que não havia uma única maneira correta de orar, o que realmente importava era cultivar a comunicação com o Poder maior que a nós mesmos.

Na sua forma mais simples e mais profunda, a meditação consistia em manter a quietude da mente e do espírito o que permitia-nos estar conscientes da sabedoria de nosso Poder Superior. Praticar a meditação significava afastar

nossa mente, por alguns instantes, de pensamentos (preocupações) e abriremos a essa consciência. Tal como acontecia em relação a oração, os membros de D.A. apresentavam uma grande variedade de experiências com a meditação. Havia aqueles de nós que nunca estiveram envolvidos com a meditação, aqueles que aprendiam métodos mais formais, e aqueles cujo estilo de meditação surgia organicamente sem treinamento. Em D.A., descobrimos que o valor da meditação proporciona alcançarmos uma maior sintonia com o Poder superior a nós mesmos. As práticas específicas eram somente uma questão do que adaptava-se melhor a cada um de nós. Alguns preferiam meditar sozinhos, enquanto outros beneficiavam-se da meditação em grupo. Alguns desfrutavam da orientação de um líder ou de uma gravação (radio ou celular) para conduzir a meditação, enquanto outros ficavam sentados, ou ainda, caminhavam ou corriam: de manhã, no meio do dia ou à noite, ou a tardinha quando estavam tranquilos, e quando sentiam-se gratos ou afortunados. Para muitos, a meditação era maravilhosamente flexível. Cada um de nós podia finalmente escolher formas de inserir a meditação em suas vidas diárias. Era realmente muito simples.

No entanto, como muitas vezes observado na recuperação, 'simples' não era o mesmo que 'fácil'. Alguns de nós achávamos que alcançar a quietude era muito desafiador; os pensamentos e sentimentos vagueavam ou sobrecarregavam a mente, proporcionavam muitas distrações. Quando ficávamos frustrados, nosso padrinho podia nos lembrar que todos os nossos esforços de recuperação levavam tempo e prática. Como outras ações de D.A., usávamos o telefone, seguíamos um plano de gastos, e fazíamos um plano diário; o processo da meditação e da oração tornavam-se mais fáceis e mais naturais com a prática. Respeitando o nosso tempo e evitando a autocrítica encontrávamos métodos que funcionavam para nós. Da mesma forma, alguns de nós encontravam períodos nos quais a meditação ou a oração, por vezes, se tornavam mais difíceis. Novamente, ser paciente e confiar na sabedoria de D.A. nos ajudava a encontrar novos procedimentos para conquistar a quietude e o contato consciente.

Cultivar o contato consciente através da oração e da meditação era uma forma de amadurecimento no processo de recuperação de D.A. Crescíamos ao sair da ilusão do controle. Percebíamos-nos capazes de suportar e ao mesmo tempo de enfrentar as situações que nos confundiam quando estávamos devendo, quando experimentávamos desconforto e incerteza: ter que esperar, ter que tomar uma atitude assustadora, "humilhante" mas necessária. Nós havíamos compreendido que a nossa fonte de força não era o nosso trabalho ou negócio, nem os nossos pais ou cônjuges, mas sempre fora o nosso Poder Superior. Aceitávamos que estaríamos sempre em busca do progresso ao invés de alcançar a perfeição. Com o tempo, muitos descobriam que não estar fazendo dívidas e débitos já não era mais uma luta para nós. Em vez disso, simplesmente tornara-se parte de quem éramos, um exercício diário de plena atenção. Verdadeiramente e humildemente apreciávamos a abundância em nossas vidas onde quer que a encontrávamos. Estávamos, finalmente, verdadeiramente vivos e livres.

Décimo Segundo Passo

Tendo experimentado um despertar espiritual, graças a estes passos, procurávamos transmitir esta mensagem aos devedores compulsivos e praticávamos estes princípios em todas as nossas atividades.

Quando chegamos ao Décimo Segundo Passo descobríamos que era informativo olhar para trás, sobre quem éramos e sobre o que acreditávamos quando iniciamos em Devedores Anônimos. A dívida compulsiva, o caos financeiro e amoroso e o desespero nos levavam a buscar ajuda; queríamos uma saída. Naqueles dias, pensávamos em encontrar soluções rápidas, algo para afastar as conseqüências de nossas ações e todo o medo e dor que viam atrelados a tudo isso. Nós também sabíamos que nos faltava auto-disciplina. Pensávamos que erávamos fracos, ruins, ou que tínhamos defeitos irreparáveis. Pensávamos que D.A. nos ensinaria a viver com um orçamento rigoroso, colocando nossos credores em primeiro lugar e negando a nós mesmos o que queríamos ou até mesmo o que precisávamos. Muitos de nós vieram a D.A. em busca de aconselhamento financeiro; nós realmente não esperávamos encontrar uma solução espiritual para as nossas dívidas e para todos os problemas que viam encadeados a isto. Embora D.A. havia fornecido alívio temporário através da prática das Ferramentas e da comunhão amorosa o que tornava tudo possível para nós, atingir e manter-nos comprometidos na recuperação duradoura, era seguir o caminho espiritual dos Doze Passos.

Há um contraste notável entre quem éramos como recém-chegados e quem nos tornávamos ao trabalhar os primeiros onze Passos. Vivíamos nossas vidas com medo ou com sentimentos de escassez e privação como resultado de nossas dívidas; agora tínhamos uma nova visão e gratidão por tudo isso, nossa própria prosperidade e abundância. Nós pensávamos que a prosperidade significava ter muito dinheiro e pertences; agora sabíamos que não importava as circunstâncias, prosperidade era a qualidade de prosperar o que temos hoje. Acreditávamos que abundância representava obter tudo o que podíamos para nós mesmos; aprendíamos que era sobre a gratidão por aquilo que temos hoje e generosidade para com os outros. Definíamos nossa maturidade contabilizando os números de cartões de crédito que possuíamos, o montante do salário que recebíamos, as posições que ocupávamos, ou as pessoas que empregávamos ou supervisionávamos; agora definíamos maturidade como ter boa vontade e ajudar com paciência, em entendimento e compaixão. Costumávamos gastar nosso tempo e energia em ressentimento, auto-piedade, culpa, ou na tentativa de sair de situações difíceis ou embaraçosas; agora passávamos para a ação positiva. Costumávamos enxergar grandes possibilidades de algum futuro distante; agora nós nos esforçávamos por viver o hoje, um dia de cada vez. Nossas vidas foram uma vez caracterizadas pela compulsão da dívida e pelo medo auto-centrado, pela auto-obsessão e pelo isolamento resultante. Nossas vidas eram governadas por dívidas que não podíamos ou não iríamos pagar. Agora nossas vidas eram caracterizadas pela autenticidade e pelo desejo de estar a serviço do outro, pela integridade de viver em regime de contabilidade de caixa (quando o

dinheiro era recebido ou pago) e, fazer o pagamento aqueles a quem devíamos, não importava quanto tempo isto demorasse.

Tais mudanças não aconteciam por acaso ou porque adotávamos uma rígida autodisciplina; nem eram resultado de como estávamos quitando as decorrências de nosso endividamento. Estas mudanças aconteciam através da prática espiritual. Nós vimos a crer no processo de recuperação e em um Poder Superior. Nossa confiança podia não ter sido completa no início, mas como nós continuávamos a seguir os Passos nós aprendíamos que a dependência de um Poder Superior de nosso entendimento próprio significava serenidade, abundância e liberdade. Fomos transformados. Encontrávamos uma nova maneira de viver.

Em nossa experiência não existia uma norma para o despertar espiritual. Cada membro de D.A. tinha ela ou ele sua própria história sobre como teve o seu despertar espiritual e sobre este significado. Algo que a maioria de nós compartilhava era a percepção de que não estávamos mais tentando seguir sozinhos. Viver compulsivamente além de nossos meios mantivera-nos focados quase inteiramente em nós mesmos. Quando considerávamos os outros, era muitas vezes para comprometermos na culpa e auto-justificação. Estávamos atolados em isolamento, auto-obsessão e em medos intermináveis. À medida que continuávamos a praticar os Doze Passos descobríamos que não estávamos mais oprimidos pelo egoísmo. Reconhecíamos nossa necessidade de crer em um Poder maior que a nós mesmos, de comungar esta crença, e de prestar serviço ao próximo, talvez no início tínhamos uma certa má vontade, mas a vivência em D.A. mostrava-nos que, uma e outra vez, o programa funcionava. Éramos capazes de seguir em frente. Com o passar do tempo tornávamos-nos verdadeiramente gratos por ter um Poder Superior e gratos em ser capazes de apoiar os amigos na recuperação. Na melhor das hipóteses, abraçávamos as necessidades deles e ficávamos espantados por termos negado a nós mesmos a capacidade desse dom por tanto tempo.

Isso significa que nunca mais cederíamos ao egoísmo uma vez que acordávamos para um despertar espiritual? Claro que não. Ainda eramos humanos. A recuperação, como todo crescimento espiritual, era um processo contínuo. Um componente essencial de como aproximar-se do próximo; quando estávamos focados em tentar ajudar alguém, não estávamos obsessivamente focados em nós mesmos.

Sendo assim, a tarefa diante de nós era simples: tentávamos levar esta mensagem a outros que também podiam se beneficiar dela. Tínhamos algo a oferecer aos devedores ainda sofrendo da mesma compulsão, que uma vez governara nossas vidas. Era vital que pudéssemos compartilhá-la, que abrissemos as portas da recuperação de Devedores Anônimos a outros e os convidássemos a galgar isso. Nós havíamos passado pela experiência de ser devedores compulsivos e podíamos fazê-la a partir da perspectiva única daqueles que estiveram no mesmo lugar desesperador. Muitos daqueles que precisavam da recuperação de D.A. tinham experimentado críticas, julgamentos, raiva e desespero de familiares e amigos, mas poucos haviam ouvido as histórias daqueles que uma vez pensavam, sentiam e agiam como eles. Nossa história de débito, que uma vez fora um fardo para nós, era agora transformada em uma mensagem de esperança para outros, assim como nossa gratidão transformada no desejo de servir.

Tentar levar a mensagem não era uma reflexão tardia; era essencial viver uma vida livre do débito compulsivo. Mais uma vez, a experiência de D.A. mostrava que se pensávamos na recuperação como algo totalmente garantido podíamos facilmente retroceder. Nós éramos, demasiadamente, propensos a nos preocupar com nós mesmos. Toda vez que relatávamos como o programa de Devedores Anônimos e a amorosidade dos Doze Passos mudara nossas vidas, nós deixávamos de nos concentrar exclusivamente em nós mesmos. Com humildade, lembrávamos que não éramos capazes de fazer as mudanças necessárias por conta própria – ou mesmo saber quais eram estas. Ao compartilhar o que nos foi concedido renovávamos nossa disposição e gratidão. Nada nos permitia celebrar a alegria da recuperação de D.A. como compartilhar a mensagem de nossa própria recuperação em D.A.

No entanto, tínhamos sempre em mente que a tentativa de levar a mensagem de recuperação constituía uma positiva ação por si mesma. Certamente esperávamos de todo coração que outros encontrassem a recuperação, mas não podíamos controlar os resultados. O que sabíamos era que nossos esforços, dedicados com honestidade e humildade, ajudavam a garantir a nossa própria recuperação. Cada vez que fazíamos questão de conversar com um recém-chegado após uma reunião ou entre as reuniões, nós renovávamos o nosso próprio compromisso. Tentar levar a mensagem nos mantinha ativos e gratos ao programa de D.A.

Havia muitas maneiras de nos esforçarmos a levar a mensagem. As reuniões de D.A. possiam uma abundância de oportunidades. Nas reuniões, compartilhávamos nossa experiência e nossa fé no processo de recuperação. Podíamos descrever como trabalhar os Passos nos mudara uma vez que paramos de debitar, ou como estávamos aplicando os princípios de D.A. à nossa vida, ou simplesmente como éramos gratos por nossa recuperação. Quando os outros falavam, nós ouvíamos; isso nos permitia tanto ouvir a mensagem de recuperação e oferecer compreensão àqueles que a procuravam. As reuniões também ofereciam oportunidades de serviço. Podíamos ajudar a arrumar (colocar cartazes, dispor as mesas e cadeiras) ou limpar as salas de reuniões de D.A., atender as chamadas por telefone ou responder aos grupos por emails, reabastecer a literatura, ou assumir posições de serviço como coordenador, tesoureiro ou secretário do grupo. Todas essas ações levavam a mensagem e mantinham nossas reuniões saudáveis e disponíveis para o próximo devedor compulsivo a precisar destas. Ao mesmo tempo, nós nos beneficiávamos em permanecermos ativos neste programa que era tão essencial para a nossa recuperação.

Comparecer as reuniões garantia que alguém estaria lá para o recém-chegado. Era vital que estivessemos lá para estender nossas mãos e oferecer aos recém-chegados, boas-vindas, apoio e esperança. Quando um membro tinha uma recaída e em seguida retornava para o programa de D.A. podíamos ajudar encorajando ele ou ela a continuar voltando. As reuniões nos apresentavam oportunidades de conectarmos com aqueles que procuravam alívio de pressão ou apadrinhamento. Essas formas essenciais de serviço mantinham os Passos e as Ferramentas ativos em nossa própria recuperação. Quando realizávamos reuniões de alívio de pressão nós passávamos nossa experiência de não incorrer em novas dívidas não seguras, nos vivíamos dentro de nossos meios e confiantes na recuperação. O apadrinhamento ampliava nossa compreensão e prática dos Passos enquanto guiávamos outro membro,

ele ou ela, em seu próprio trabalho de Passos. Quando fazíamos isso, tínhamos em mente que não podíamos permitir que a nossa serenidade ou auto-estima fosse determinada por **quão bem ou mal** os outros caminhavam em direção a recuperação. Nós tentávamos levar a mensagem. Se, e como essa mensagem era recebida não dependia de nós; era entre o indivíduo e o seu Poder Superior.

Em algum momento nós percebíamos que podíamos levar nossa recuperação a um novo patamar seja como voluntário no Intergrupo ou no Serviço Mundial. Organizações de serviços locais e internacionais ofereciam muitas oportunidades para levarmos a mensagem e compartilharmos nossas experiências e bênçãos, e a maioria dos membros que o faziam relatavam receber muito mais do que haviam dado. Celebrávamos a oportunidade de enxergar além de nós mesmos e de nossas necessidades individuais e de ter disponibilidade para a manutenção de D.A., vital e crescente.

Fora de D.A., nós mantínhamos nossos olhos e ouvidos abertos as oportunidades de compartilhar sobre o milagre de nossa amada Irmandade. Às vezes éramos pegos de surpresa quando amigos ou colegas se abriam sobre o caos financeiro na vida deles, mas com o passar do tempo, chegávamos a apreciar esses momentos como presentes. Eles nos ofereciam outras oportunidades de celebrar nosso encerramento referente ao débito compulsivo e também de fazer a diferença fundamental na vida de outro.

Por que aqueles que nunca ouviram falar de D.A. procuravam por nós? Isso muitas vezes acontecia porque eles viam as mudanças em nós; nossa transformação era óbvia para eles pela forma como havíamos vivíamos nossas vidas. A última parte do Décimo Segundo Passo sugeria que praticássemos esses princípios em todas as nossas atividades. Os princípios incorporados nos Passos se tornavam práticas diárias.

Quais eram esses princípios? No Primeiro Passo, praticávamos a honestidade quando admitíamos que estávamos impotentes sobre a dívida e que nossas vidas haviam se tornado ingovernáveis. O Segundo Passo incorporava a esperança e a fé que o Poder Superior podia nos restaurar à sanidade, enquanto o Terceiro Passo nos ensinava a aceitar e se render aos cuidados do Poder Superior em nossas vidas. Crescíamos em honestidade e coragem quando fazíamos o inventário e compartilhávamos-o no Quarto e Quinto Passos. Aprendíamos sobre boa-vontade no Sexto Passo e humildade e auto-aceitação no Sétimo Passo, enquanto no Oitavo e Nono Passo nos guiava para o perdão, a liberdade e a integridade. No Décimo Passo, praticávamos perseverança e crescíamos em gratidão e honestidade enquanto continuávamos a fazer um inventário e admitir quando estávamos errados. O Décimo Primeiro Passo ampliava nossa abertura e nossa espiritualidade. O Décimo Segundo Passo nos trazia para o serviço, o maior presente e o melhor bem guardado segredo de D.A. O crescimento espiritual, a realização pessoal, e a alegria eram incontáveis como bem experienciavam os D.A.s comprometidos ao serviço, eles eram testemunhas deste deste fato.

Agora que chegamos até aqui, muitos de nós achavam relativamente simples viver esses princípios dentro de D.A. Quando estávamos envolvidos em reuniões, grupos de pressão de alívio, apadrinhamento e serviço, nós encontrávamos um grande apoio em permanecer honestos, abertos, e dispostos a não incorrer em novas dívidas não garantidas. O verdadeiro teste de nosso compromisso com um programa espiritual de recuperação, fora do

programa. Trabalhar os Doze Passos também significava praticar os princípios de D.A. em nossa família e em nossas vidas sociais, profissionais e financeiras, de fato, em qualquer lugar onde interagíamos com outros seres humanos. Quando acreditávamos que queríamos estar a serviço do mundo, nós olhávamos por oportunidades para fazê-lo.

As pessoas que erámos quando chegávamos a este programa não poderiam imaginar a alegria que encontraríamos em estar a este serviço. Nós estávamos apenas preocupados em satisfazer nossos desejos e evitar qualquer tipo de dor ou desconforto. Hoje nós encontramos satisfação em confiar em um Poder Superior, em estar vivendo por princípios espirituais e em tentar ajudar o próximo. Como nos lembra o Termo de Responsabilidade de D.A: “Eu prometo estender minha mão e oferecer a esperança da recuperação a qualquer um que chegue em Devedores Anônimos”.

Nossa paz de espírito não dependia das circunstâncias; quando surgiam dificuldades, sabíamos que seríamos guiados a resposta. Se fazíamos este trabalho com todo o coração experimentávamos os benefícios da libertação da compulsão da dívida um dia de cada vez, e vivíamos vidas verdadeiramente felizes e úteis em serenidade, coragem e sabedoria.