

As Quatro Forças Construtivas

1~ **Partilha sensata da espiritualidade**. Eu posso partilhar espiritualidade pessoal mas tenho de ser sensato para não partilhar a minha religião, de modo a que isso pareça representar a espiritualidade de FA. Posso dizer que as minhas crenças religiosas são a base da minha espiritualidade, mas tenho de reconhecer que a espiritualidade de outros se pode basear em algo completamente diferente. Trabalhando esta força construtiva não vou fazer com que os outros membros se sintam pouco confortáveis ou até induzir erradamente os princípios de FA, a um recém-chegado, como uma extensão de urna igreja ou de uma religião.

2- **Partilhar os nossos sentimentos, atitudes e reações**. Quer seja falar da minha história quer partilhando o que aconteceu durante a semana, devo ter o cuidado de me concentrar mais em mim e na minha recuperação, do que nas ações do meu adito. Tenho de ter a certeza se quando partilho experiências e sentimentos nas reuniões no contexto de um "acontecimento", faço o esforço consciente para não enfatizar o que aconteceu, mas concentrar-me nas minhas reações e como trabalhei, ou deixei de trabalhar, os PASSOS naquela situação. Além de fazer a minha parte no sentido de evitar que o grupo tenha um "departamento de lamentações" semanal, esta força construtiva também me ajuda a proteger o anonimato do meu adito.

3- **Humildade**. Como veteranos, cai-se facilmente na tentação de liderar ou de partilhar demais nas reuniões. Quanto a mim, às vezes preciso de me sentar lá atrás a ouvir, dando oportunidade aos mais novos ou mais calados para ler ou partilhar. Eu não tenho respostas para tudo e frequentemente aprendo muito com os novos membros. Aprendo, geralmente, muito pouco quando me oiço a mim própria. E quando coordeno a reunião, devo ter a preocupação de que o grupo todo participe e não haja monólogos. Devo procurar oportunidades para que todas as pessoas que quiserem partilhar o possam fazer. Terei cuidado com o tempo e reservarei os últimos 25 minutos para os novos ou para os que ainda não falaram, E terei a preocupação de fazer sempre a coordenação servindo-me do Gula Sugerido.

4- **Viver o dia de hoje**. Embora seja certamente importante não esquecer as circunstâncias do passado que me trouxeram a esta Irmandade, o PROGRAMA FA, sabiamente dá maior importância ao presente e ao "VIVER UM DIA DE CADA VEZ". Não posso mudar o meu passado. Fiz o melhor que soube na altura. Não me posso preocupar com o futuro, mas posso manter-me focalizado e partilhar no presente. Esta "força construtiva" difere muito pouco daquela que mantém a minha atenção virada para mim própria e não para o meu adito. Esta "força" mantém-me no presente e não na dor e nos erros que cometi no passado.

(Traduzido por APFA de " The Twelve Step Reg" Janeiro/Fevereiro 2009)