

## AJUDAR

**O meu papel de apoiante** não é *fazer* coisas pela pessoa que pretendo ajudar, mas *ser* algo para ela (dar o exemplo); não é tentar controlar e mudar as suas ações, mas através de compreensão e conhecimento, mudar as minhas reações.

### Mudarei...

- as minhas reações negativas para **positivas**;
- o medo para **fé**;
- o desprezo por aquilo que ela faz para **respeito** pelo potencial que ela possui;
- a hostilidade para **compreensão**;
- a manipulação ou a proteção excessiva para **libertação com amor**, não tentando fazê-la corresponder a uma imagem ou a um padrão, antes lhe dando uma oportunidade para seguir o seu próprio destino, seja qual for a sua escolha.

### Transformarei...

- o meu domínio em **encorajamento**;
- o pânico em **serenidade**;
- a inércia do desespero em **energia para o meu próprio crescimento**; e
- a autojustificação em **autocompreensão**.

**A autopiedade bloqueia uma ação eficiente.** Quanto mais me abandono à autopiedade, mais eu sinto que a resposta para o meu problema é uma mudança nos outros e na sociedade, não em mim. Assim, torno-me num caso sem esperança.

**O esgotamento é o resultado**, quando gasto a minha energia em arrepender-me teimosamente do passado ou em tentar fugir de um futuro que ainda não chegou. Projetar uma imagem do futuro – mantendo-a ansiosamente, com medo de que ela se torne ou não realidade – gasta todas as minhas energias e deixa-me incapaz de viver o dia de hoje. Viver o dia de **hoje** é, contudo, a única forma de ter uma vida.

**Não pensarei nas ações futuras dos outros**, nem esperarei que eles sejam melhores ou piores à medida que o tempo passa, porque, com essas expectativas, eu, na realidade, estou a tentar interferir. Eu amarei e deixarei andar.

**Todas as pessoas estão sempre a mudar.** Se tento julgá-las, estou a fazê-lo só sobre aquilo que **penso** saber delas, não tendo em conta muita coisa que não conheço. Acreditarei nas tentativas de progresso e nas vitórias desconhecidas que tenham tido.

**Eu, também, estou sempre a mudar** e posso fazer que essa mudança seja construtiva. EU POSSO MUDAR--ME. Aos outros, apenas posso amá-los.



Copyright© Families Anonymous, Inc. \* Publicado por: Associação Portuguesa de Famílias Anónimas  
Internet: [www.familiasanonimaspt.com](http://www.familiasanonimaspt.com) \* Tlm: 962 688 811 \* Literatura gratuita