

PENSAMENTO DESTRUTIVO

Gayle Rosellini



Hazelden®

Hazelden

PARA

PROBLEMAS COM BEBIDA Em Center City, Minnesota



“Hazelden” conta com seis anos de experiência em recuperação de homens com problemas com bebida. Seus diretores foram *“ao olho do furacão”* de si mesmos e desenvolveram um programa baseado em leitura, meditação, educação audiovisual, consultas e discussões, que possibilitam aos hóspedes residentes entenderem os “porquês” deste problema, e como paralisar esta doença.

Uma atenção especial é dada, servindo refeições apetitosas, visando o bem-estar físico, que é reconhecido como um dos mais importantes passos ao longo da caminhada para a recuperação. Descanso e meditação também são importantes, e os visitantes estarão autorizados apenas a pedido do hóspede residente.

Pesca, canoagem, piscina são algumas das possíveis diversões. Médicos e enfermeiros disponíveis 24 horas por dia, e consultas psiquiátricas serão agendadas mediante solicitação.

Preços razoáveis... para mais informações escreva para

Hazelden

341 North Dale Street

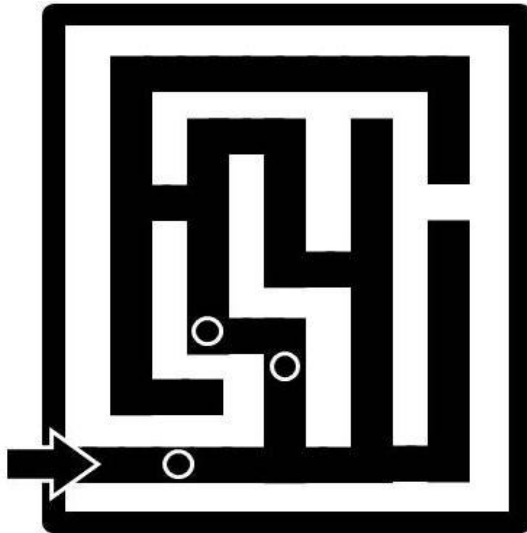
Saint Paul 3, Minn.

(or) Center City, Minnesota

Uma organização sem fins lucrativos

PENSAMENTO DESTRUTIVO

Gayle Rosellini



PENSAMENTO DESTRUTIVO

Gayle Rosellini

**Hazelden Foundation
Editora JCB Publicações Ltda**



Infinite Loop Avenue, #304
California Place
Patos de Minas, MG CEP 38700-000
Telefax: (34) 6963-4958
URL: www.jcbpublicacoes.com.br
E-mail: editora@jcbpublicacoes.com

Copyright © 2014, Gayle Rosellini

Pensamento Destrutivo

Título em Inglês: STINKING THINKING
Publicado originalmente por: Hazelden
Foundation

Todos os direitos de tradução e
publicação para o território brasileiro
reservados por Editora JCB Publicações
Ltda

PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL OU
PARCIAL POR QUAISQUER MEIOS, SEM
PRÉVIA AUTORIZAÇÃO DA EDITORA

IMPRESSO NO BRASIL
Printed in Brazil

1ª Edição Brasileira
Junho de 2014

Coordenação Editorial: AMMB Syncro
Projeto Gráfico: MFMB Ilustra
Edição de texto: AMMB Syncro
Diagramação: JCB Desing
Revisão: JCB Desing
Adaptação da Capa: JCB Desing
Ilustração: MFMB Ilustra

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) **(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Rosellini, Gayle

Pensamento Destrutivo/Gayle Rosellini / Tradução
AMMB Syncro/. – 1ª. Ed. – Minas Gerais: Editora
JCB Publicações Ltda., 2014. – (Dependência química)

Título original: Stinking Thinking
Bibliografia.
ISBN 972-8272-13-3

1. Dependência Química. 2. Espiritualidade. 3. Tratamento
I. Título II. Série

CDD-717.6

07-7206

Nota dos Editores à Tradução Brasileira:

Uma adicção consiste no uso habitual de substâncias alteradoras do humor (medicamentos, álcool, drogas) ou de comportamentos (excesso de trabalho, jogos, abuso de comida, internet, falar demais, sexo, mania de limpeza, consumismo) que é caracterizado pela tolerância à substância ou comportamento (sendo que um crescente e contínuo uso à substância ou comportamento se tornam necessários para obter o mesmo efeito) e pela perda de controle (o uso continuado apesar de suas conseqüências negativas).

A dependência química consiste na adicção ao álcool e/ou outras drogas. *É uma doença progressiva e, se não for tratada, mortal.*

Sobre a Fundação Hazelden:

Os “Materiais Educacionais da Hazelden”, editados no Brasil pela Editora JCB Publicações Ltda., oferecem uma grande variedade de informação sobre a dependência química e as áreas com ela relacionadas. As nossas publicações não representam necessariamente os programas da Fundação Hazelden, nem se pronunciam oficialmente por nenhuma organização dos Doze Passos.

Sobre este livro:

Este livro refere-se ao pensamento característico que normalmente conduz uma pessoa em recuperação ao caminho da recaída. Algumas atitudes específicas são descritas a fim de auxiliar a uma avaliação de suas próprias tendências em relação a estas atitudes e, soluções práticas e funcionais são sugeridas.

Sobre a autora:

Gayle Rosellini é uma escritora independente cujos trabalhos sobre a dependência química e outros tópicos sobre saúde e desenvolvimento pessoal aparecem em *Alcoholism/The National Magazine, U.S. Journal* e outros periódicos. É também coautora do livro *Of Course You're Angry*, publicado pela Hazelden Educational Materials.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	9
ATITUDE CERTA CONTRA OS PENSAMENTOS DESTRUTIVOS	11
ATITUDES COMUNS EM PENSAMENTOS DESTRUTIVOS	13
Manipulação	14
Grandiosidade	17
Facilitação	19
O caso de Fábio Augusto	20
Rebeldia	23
DESAFIANDO OS PENSAMENTOS DESTRUTIVOS	27
Consciência	29
Compromisso	29
Ação	30
Transformação	31
MUDANDO OS PENSAMENTOS DESTRUTIVOS	35
CONCLUSÃO	37

INTRODUÇÃO

Nós podemos conseguir manter e desfrutar uma sobriedade duradoura. Temos dentro de nós o potencial para crescer e amadurecer em nossa recuperação, para conseguir uma vida abundante e plena. Podemos nos tornar pessoas de autoestima elevada e de perspectivas positivas. Podemos nos tornar vencedores.

Quantos se recuperam? Quantos conseguem manter-se sóbrios e bem, depois da sua primeira experiência com um tratamento? Quantos recaem mergulhando outra vez na doença e no desespero da dependência química? De fato, a dependência química é uma doença caracterizada pela recaída. Entre aqueles que realmente tentam manter-se sóbrios e bem através de aconselhamento profissional e de grupos como A.A./N.A., cerca de 40% não conseguem e escorregam sem esperança para uma dependência crônica do álcool ou outras drogas.*

O que acontece com eles? Será que lhes falta inteligência?

É pouco provável. Veja que uma recuperação duradoura não depende da inteligência. O mundo está cheio de etilistas e adictos inteligentes.

*Estimativa mundial.

Um doutorado em física nuclear não garante uma sobriedade feliz. Nem tão pouco ganhar na loteria ou ficar em primeiro lugar num concurso de beleza. Não é a inteligência, a sorte ou beleza que nos mantém sóbrios! *A atitude faz a diferença na recuperação.*

ATITUDE CERTA CONTRA OS PENSAMENTOS DESTRUTIVOS

As atitudes são tanto um caminho para recuperação saudável e feliz como o caminho para a recaída. Simples assim. Isto não é de maneira nenhuma, uma ideia nova. Norman Vincent Peale mudou as vidas de milhares de pessoas sugerindo o *poder do pensamento positivo*. Earl Nightingale disse: "*Nós nos tornamos, literalmente, aquilo o que pensamos na maior parte do tempo*".

Infelizmente aqueles que estão se recuperando da dependência química, com frequência sofrem do que os membros de A.A./N.A. chamam de *Pensamento Destrutivo*. *O Pensamento Destrutivo é uma má atitude*. É ser negativo, se culpar e ficar insatisfeito. É uma atitude traiçoeira.

As nossas más atitudes podem prejudicar muitos ao nosso redor, mas a arrogância e o falso orgulho nos levam a acreditar que nossos pensamentos e ações destrutivas são tão doces quanto as flores da primavera. *É com certeza o outro que está errado!* Este é o outro elemento do pensamento destrutivo.

Somos peritos em prejudicar o próximo enquanto permanecemos cegos aos nossos próprios defeitos. O pensamento destrutivo é um dos maiores sintomas da dependência química.

Todos nós sofremos disso uma vez ou outra e não dura mais que os primeiros 30 dias de tratamento. Até nos pode torturar, mesmo quando sóbrios, destruindo a nossa recuperação.

Os 40% que escorregam para um círculo de recaídas são pensadores destrutivos por excelência.*

Cada um de nós deve examinar o próprio pensamento. Será que nossa atitude está sendo positiva e construtiva ou praticamos pensamentos destrutivos? Andamos fazendo reverência à recaída com atitudes negativas? Estamos firmando a sobriedade com os dentes fechados e uma infelicidade violenta?

Para conseguir uma recuperação bem sucedida para nos sentir bem mental e fisicamente, precisamos ter a cabeça no lugar com um pensamento claro e racional. Para conseguir isso temos que reconhecer nossos padrões de pensamentos destrutivos e aprender formas de mudar esses padrões negativos em atitudes positivas.

*Estimativa mundial.

ATITUDES COMUNS EM PENSAMENTOS DESTRUTIVOS

Existem quatro denominadores comuns que parecem caracterizar as pessoas que voltam a recair para a adicção de bebida ou outra dependência química. *Estas quatro atitudes específicas podem aparecer durante qualquer período do processo de recuperação, mesmo depois de vários anos de sobriedade bem sucedida.* Contudo tem um papel primordial durante os primeiros meses *críticos* de sobriedade.

Essas atitudes são muitas vezes a causa da recaída que ocorre durante o primeiro ano depois de tratamento. Uma pessoa pode terminar um programa de tratamento com êxito e mesmo assim continuar a ser um pensador destrutivo! Porque, semanas de tratamento intensivo são apenas o começo da recuperação. *A recuperação é um processo.* Leva tempo e esforço.

A recuperação segue após o tratamento, à medida que trabalhamos para desenvolver atitudes positivas no mundo que nos rodeia, assim como melhoramos os relacionamentos e recuperamos saúde. A recuperação é dinâmica, é um processo de mudança, crescimento e amadurecimento. Para nós, a recuperação é a vida.

Portanto vamos olhar mais de perto para essas atitudes negativas que podem impedir a recuperação de seguir o seu caminho.

Manipulação

Fyodor Dostoyevsky, escritor russo disse uma vez que: *“Fingir tão facilmente coexiste com sentimento sincero”*.

As suas palavras descrevem habilmente um fenômeno comum entre as pessoas que estão em tratamento da dependência química. O fenômeno chama-se *Manipulação* e é um exemplo de gatilho de disparo do pensamento destrutivo. *A manipulação é fazer afirmações que não são sinceras. É dizer aos outro aquilo que eles querem ouvir. É condescendência superficial, uma máscara para sermos bem vistos.*

Manipulação é diferente da mentira. Quando mentimos, estamos cometendo uma fraude total. Sabemos que estamos faltando com a verdade e esperamos não ser apanhados. *A manipulação parece mais com um pensamento daquilo que se deseja: No mínimo, só acreditamos em metade daquilo que estamos dizendo.* Algumas vezes somos totalmente sinceros, pelo menos no início, mas depois não damos sequência a esta sinceridade. São só promessas e nenhuma ação. E isso é o que torna perigosa a manipulação para as pessoas em recuperação. Sentamos, mexemos os lábios, desejando que as nossas palavras se tornem verdade.

Mas promessas não valem nada. A recuperação exige ação! Mudança! Compromisso! Trabalho!

A manipulação põe em risco a sobriedade, porque somos ingênuos para acreditar que ao repetir as palavras e os slogans certos podemos adequadamente substituir o trabalho, tantas vezes doloroso e difícil, de olhar para dentro de nós próprios e mudar as crenças e comportamentos errados que tornaram nossas vidas desgovernadas.

A manipulação não dá resultados positivos. Podemos ser capazes de enganar nosso terapeuta, nossa esposa, patrão, e amigos com nossas fluentes palavras, mas a menos que tornemos essas palavras em ações sinceras, teremos que encarar a possibilidade mais que provável da recaída!

Certas frases feitas são características da manipulação:

Eu prometo não fazer de novo.

Desta vez aprendi a lição.

Eu acho os A.A./N.A. maravilhosos, mas não é pra mim.

Eu juro que ter sido apanhado dirigindo bêbado foi a melhor coisa que me aconteceu.

Sei que nunca mais usarei.

Eu vou deixar de (beber, usar drogas, comer porcarias, dirigir sem habilitação, perder a cabeça) assim que...

Eu farei tudo o que quiser desde que não me interne em

uma clínica.

Lembre-se, normalmente acreditamos na nossa própria manipulação. Continuidade é o que distingue a falsidade da manipulação e a sinceridade do verdadeiro compromisso com a recuperação.

Não é o que dizemos que conta. Mas sim aquilo que fazemos.

Devemos fazer as seguintes perguntas:

Será que estou priorizando as coisas que devo fazer ou maneiras de melhorar e, no entanto, estou falhando na forma de agir a estas coisas?

Será que realmente acredito que, embora outros adictos precisem seguir os passos de um programa de tratamento para se recuperarem isto, também, não se aplica a mim?

Será que, às vezes, estou repetindo frases e slogans sobre minha recuperação na esperança de ganhar a aprovação das pessoas que me odeiam?

Será que faço promessas para melhorar o meu comportamento e essas promessas nunca se realizam?

Se a resposta é sim mesmo que seja só a uma destas perguntas, estamos prejudicando nossa recuperação ao entrarmos na manipulação.

O que é que nos leva a sabotar desta maneira? Por uma única razão, porque tendemos a agradar aos

outros. Queremos ganhar a aprovação de nosso terapeuta, esposa e família, dizendo-lhes aquilo que pensamos que eles querem ouvir. Tornando-os satisfeitos e fazendo com que nos tratem bem, e isso nos faz felizes, pelo menos por pouco tempo.

Há outra razão mais egoísta para usarmos a manipulação. É um processo eficaz para que as outras pessoas deixem de nos aborrecer. Se dissermos o slogan certo, podemos acalmar o terapeuta, ou a esposa que continuam desconfiando de nossas atitudes.

A chave para sair da manipulação é a insinceridade. Enganamos os outros várias vezes. E isso nos conduz a outro de nossos problemas de atitude:

Grandiosidade

A grandiosidade é outro lado da baixa autoestima. É caracterizado por um sentido exagerado do “eu”, e aqueles que de entre nós sofrem disso possuem um sentido irrealista de sua importância, talentos e habilidades. Comportam como se fossem imunes às leis da natureza. Acham-se diferentes.

É a crença grandiosa de que as outras pessoas são muito estúpidas para reconhecerem nossa falsidade que nos leva a continuar com o jogo da manipulação.

Grandiosidade é acreditar que podemos frequentar

bares sem ser tentado a beber.

Grandiosidade é acreditar que podemos continuar a andar por aí com os antigos amigos do “uso” sem ser apanhado outra vez pela adicção.

Grandiosidade é acreditar que há outras pessoas que podem precisar da muleta dos A.A./N.A., mas que nós não precisamos de nenhum desses grupos de espiritualidade.

Grandiosidade é acreditar que uma cerveja ou um “pega” não nos vai fazer perder o controle.

Grandiosidade é acreditar que somos melhores, mais espertos ou dignos que os outros.

Grandiosidade é acreditar que as regras são para os outros e não para nós.

Grandiosidade é a crença falsa de que, de uma maneira ou de outra, podemos por magia superar as probabilidades de poder continuar preguiçosos e exigentes, sem arriscar a recaída.

Grandiosidade é pensamento destrutivo.

Devemos nos perguntar o seguinte:

Será que posso frequentar bares porque sei que sou forte o suficiente para não ser tentado a beber ou usar drogas outra vez?

Será que provavelmente vou poder voltar a beber em socialmente ou usar drogas moderadamente se eu quiser?

Será que só eu penso que todas essas reuniões de Doze Passos e as sessões de acompanhamento com meu terapeuta são um tempo perdido?

Será que estar rodeado de todos esses adictos em A.A./N.A. me prejudica?

Se respondermos sim a pelo menos uma destas perguntas, estamos prejudicando nossa recuperação com uma grandiosidade irreal.

É uma incoerência, mas os adictos podem ser grandiosos mesmo sofrendo de um complexo de inferioridade. Dependendo de como nos sentimos e da situação, ficamos entre o falso orgulho e um ego inchado de grandiosidade e uma depressão destruidora e baixa autoestima.

Isto porque o que distingue tanto a baixa autoestima como a grandiosidade é o *desprezo*.

Com baixa autoestima o desprezo volta para dentro de nós. Com grandiosidade, nós visamos o exterior, as outras pessoas e as regras da sociedade e da natureza. Quando começamos a pensar que as regras não são para nós, desenvolvemos outro problema de atitude.

Facilitação

É sábado de manhã, o sol brilha, os pássaros cantam, está um lindo dia. Então que mal poderá fazer não ir ao

culto com a esposa e filhos na Igreja Adventista do Sétimo Dia? Será que aconteceu alguma coisa de mal por não termos ido ao culto na semana passada? Além disso, em um dia como o de hoje, é provavelmente mais saudável estar ao ar livre tomando sol, do que ficar enfiados numa sala. Quero dizer, qual é a importância desta coisa de culto a Deus?

A importância é que o sucesso de nossa recuperação depende muito do empenho em continuar “ativo” ao compromisso com nosso Poder Superior. Quando começamos a faltar ao que está marcado, a fugir dos cultos ou arrumar desculpas, quando nos tornamos menos cuidadosos em nosso empenho na recuperação, começamos a facilitar.

Facilitar é uma forma de enganar. Começa devagar, mas pode rapidamente se tornar em uma recaída. Vejamos um exemplo de alguém que facilitou.

O caso de Fábio Augusto

Fábio Augusto entrou num programa de tratamento porque sua vida estava desfeita devido ao crack e outras drogas. Ele saiu do tratamento como um homem novo, cheio de entusiasmo e desejando um estilo de vida sóbrio. Estava tão estimulado com a sobriedade que desejava ser terapeuta um dia, de modo que pudesse

ajudar outras pessoas. Decidiu fazer um curso de monitoria e coordenação, com duração de dez dias, na FEBRACT, em Campinas, SP.

As exigências do emprego em uma comunidade terapêutica não lhe deixavam com muito tempo para a família e para se dedicar a sua própria recuperação. Alguma coisa tinha que ceder. Pensando que podia ser um marido e pai presente somente nos finais de semana, Fábio Augusto passou a negligenciar sua própria recuperação. Depois deixou de ir completamente, as reuniões de N.A., mas mesmo assim tentou ler o seu “texto básico”, uma vez por semana. Cerca de um mês depois, a sua esposa começou a postar comentários no facebook lamentando do pouco tempo que passavam juntos e, então, Fábio Augusto a surpreendeu quando se demitiu do serviço que prestava no centro terapêutico e a levou ao melhor restaurante de comida oriental da cidade.

De fato, Fábio Augusto sentia-se culpado por passar tantos dias fora de casa, e assim esperava que aquele jantar espetacular pusesse fim às queixas de sua esposa.

Ele estava revendo antigos amigos, e indo a bares e lugares que sempre frequentou. Ele tinha certeza absoluta de que sua esposa estava desconfiada, mas também não pensava que estivesse fazendo nada de tão errado, afinal, uma pessoa tem esse direito, não tem? E

ele conseguia estar quase totalmente limpo e bem na maioria do tempo. Ele podia ter fumado crack todas as noites que quisesse, mas recusou sempre de todas as vezes que lhe ofereceram. O máximo que fez foi dar uns “pegas”. Nem chegou a ficar “louco”, a droga era de uma qualidade péssima. Que mal poderia fazer?

Em três semanas, Fábio Augusto estava totalmente recaído. Facilitar pequenas mentiras o levou a completa recaída.

Facilitar é traiçoeiro. As primeiras mentiras parecem pequenas e inocentes, de modo algum causam preocupação. E nós sempre temos uma boa desculpa para justificar nossos desvios de comportamento. A menos que reconheçamos a facilitação como um pensamento destrutivo, inevitavelmente ela nos conduz ao desastre.

Devemos nos questionar:

Deixei de ir a um culto na igreja, a uma sessão de terapia ou a uma reunião de N.A., porque estava muito cansado, ocupado ou porque achei que estava bem e não precisava?

Bebi uma dose ou dei só um “pega”?

Ignoro as instruções de meu médico, terapeuta e pastor que dizem sobre dieta, exercícios ou outra coisa qualquer porque dão muito trabalho para cumprir?

Deixei de fazer o Décimo Passo ou evitei ter uma ação positiva para corrigir minhas atitudes e desvios de comportamento?

Respondendo sim a uma das perguntas estamos prejudicando nossa recuperação por facilitarmos.

A chave para deixar a facilitação é *se desculpar*.

Podemos nos tornar peritos em combinar manipulação, grandiosidade e facilitação para formar uma péssima atitude que pode prejudicar nossa recuperação. Um exemplo de nosso pensamento negativo pode soar assim:

“Ah, penso que N.A. são formidáveis (manipulação), mas não sou do tipo que precisa de todo esse apoio do grupo para permanecer sóbrio (grandiosidade)”. Além disso, eu preciso de todo o meu tempo disponível para estar com minha família de modo a compensá-los pela minha ausência quando me drogava (facilitação).

No curso normal dos acontecimentos, a família e os amigos começarão a notar a atitude de facilitação.

Ficarão preocupados. E começarão a nos censurar, o que fará aparecer nossa rebeldia.

Rebeldia

Adictos são pessoas rebeldes. Não suportam que digam o que tem de fazer. No momento em que alguém

começa a dar ordens, mesmo quando estão certos e seja para o seu bem, ficam hostis.

Para nós, a rebeldia é tão normal como respirar. Parece que temos uma tendência nata para resistir e opor à autoridade. E para nós, a autoridade pode ser qualquer um, mulher, filhos, pais, terapeutas, padrinhos. É qualquer pessoa que tenha influencia em nosso comportamento.

Talvez nossa rebeldia venha, em parte, de nossa grandiosidade. Nós queremos ter sempre razão. A nossa grandiosidade nos engana, fazendo acreditar que temos todas as respostas, que tudo correrá bem, se todos fizerem as coisas como queremos.

Claro que nem sempre mostramos abertamente a nossa rebeldia. Podemos nos mostrar agradáveis e alegres por fora, mas por dentro estamos fazendo planos de virar a situação e fazer o que quiser.

Por causa de nossa rebeldia e grandiosidade, não somos muito bons em receber conselhos de nossos terapeutas e de outras pessoas em recuperação que conhecem o “*esquema*”, e que poderiam nos ajudar, se lhes déssemos ouvidos em vez de filtrar tudo através dos nossos egos inchados.

Deveríamos nos perguntar:

Me sinto como se outras pessoas estivessem sempre tentando governar minha vida?

Faço promessas de melhorar meu comportamento, quando na verdade não tenho intenção alguma de mudar?

Será que às vezes penso que meu terapeuta ou padrinho é doido ou pior que eu?

Se respondermos afirmativamente a uma destas perguntas, estamos prejudicando nossa recuperação com *rebeldia*.

O que nos prende à rebeldia é a imaturidade. Em muitos aspectos somos como crianças grandes, *Reis Bebês*. Queremos ser o centro das atenções e que todas as nossas necessidades sejam imediatamente satisfeitas. Ficamos zangados e ressentidos quando as pessoas que nos odeiam não procedem como nós queremos.

Começamos a culpá-las por todos os nossos problemas e gastamos tempo e energia tentando mudá-las; para fazer tudo como queremos, para ficarmos felizes. Isto é o que torna a rebeldia tão perigosa para a nossa recuperação. Estamos tão ocupados tentando controlar e mudar os outros de um modo tão arrogante, que não temos a energia ou a visão necessárias para mudarmos nós mesmos e nosso pensamento destrutivo.

Uma boa atitude é a resposta. A recuperação floresce quando encaminhamos sem medo os nossos pensamentos e ações, quando nos dedicamos a reconhecer e a eliminar os hábitos destrutivos da

manipulação, da grandiosidade, da facilitação e da rebeldia.

Estas quatro atitudes de comportamento promovem crenças destrutivas que podem tornar nossas vidas desgovernadas e infelizes mesmo quando estamos sóbrios.

Mas podemos mudar! Podemos desafiar nosso pensamento destrutivo e aprender novas e saudáveis respostas para a vida. Podemos endireitar nosso pensamento, pondo-o em seu lugar.

DESAFIANDO OS PENSAMENTO DESTRUTIVO

Por que ficamos tanto tempo nos permitindo ter padrões mentais e emocionais que criam tensões desnecessárias em nossa vida? A resposta é simples, pensamos que isso ajuda!

Muitas pessoas vivem em um estado de preocupação constante. A fim de consumir esse estado, costumam focalizar e se fixar no pior roteiro possível. Por que fazem isso? Porque acreditam que tal atitude os levará a procurar uma resposta.

Mas a verdade é que a preocupação geralmente deixa a pessoa num estado emocional de extremo medo. Sem contar que pensamentos emocionalmente carregados de medo do que pode vir a acontecer de ruim tendem a nos deixar sufocados pela frustração, e assim não conseguimos nos focar naquilo que realmente é importante no momento.

O que fazer então? Devemos lembrar que dispomos de diversas estratégias para mudar este estado.

Precisamos atuar no problema diretamente. Utilize questionamentos que o ajudarão a entender melhor a situação e assim focar nas medidas necessárias mais diretamente, sem que precise ficar remoendo muito a questão.

Algumas perguntas úteis são:

O que eu poderia aprender com isso?

O que eu posso fazer para mudar esta situação?

Para criar uma mudança positiva devemos interromper o antigo padrão como costumamos resolver

os problemas e tentar estratégias diferentes. Devemos mudar nosso foco de pensamento no momento.

Utilize uma das técnicas a seguir:

Quando pegar-se pensando em algo ruim, pare e mude o que estiver fazendo com a intenção de mudar seu pensamento.

Se estiver na mesa de trabalho fazendo algo e os pensamentos continuam vindo à sua mente, nesta hora dê uma parada e decida que vai pensar em outra coisa, você precisa dar um novo comando à sua mente.

Uma boa estratégia é visualizar na sua frente um semáforo com a cor mudando de vermelho, que são os pensamentos destrutivos, para o verde.

Tudo o que se passa em sua mente é sempre sua criação, e você deve dar um comando para mudar seu próprio pensamento. Frases como “Pare, Fabio Augusto!” ou “Fábio Augusto, já deu!” servem para alertar a si mesmo que nesta hora está escolhendo outro pensamento.

Com o tempo nos acostumamos a fazer estas mudanças e cada vez mais nossa vida vai ficando mais fácil, pois assim conseguimos focar nossas forças naquilo que realmente somos capazes de fazer.

São necessárias pelo menos três coisas para conseguir forças e desafiar o pensamento destrutivo.

Consciência

Não podemos mudar uma má atitude se não a aceitarmos como sendo, e enquanto enterrarmos nossa cabeça na areia da grandiosidade e da rebeldia, nunca reconheceremos nossos próprios desvios de comportamento. O Quarto Passo é um modo excelente para aumentar a nossa consciência de como estão nossos comportamentos.

A consciência pode ser dolorosa. Temos uma tendência natural para negar nossas imperfeições, proteger nosso ego, fugir da verdade de nossos erros. Mas sem estarmos conscientes nunca poderemos crescer ou melhorar.

Então, vamos fazer, sem medo, um inventário moral! Uma vez passada a dor inicial da busca dentro de nós, podemos até achar maravilhosamente libertadora a consciência de nós mesmos.

Compromisso

Agora já não é tempo de conversa fiada superficial. A mudança positiva requer trabalho duro e prática. Devemos procurar conselhos sensato com um terapeuta competente, com um padrinho digno de confiança em uma irmandade que se preocupa com nossa

recuperação.

Devemos examinar nossos planos para melhorar. Estaremos facilitando? Tentando encontrar um caminho mais fácil? A mudança não acontece facilmente, mas o esforço não valerá a pena? O compromisso sincero é vital para a nossa recuperação!

Ação

A consciência não tem significado a menos que se tome uma ação positiva e construtiva para melhorar nossas fraquezas e defender nossa sobriedade. Possuímos uma habilidade notável de adaptação, contudo a visão que temos de nós mesmos é muitas vezes seguida de inatividade. Por quê?

O medo nos impede do desconhecido, de nos enfrentarmos. *“É doloroso”*. E esta dor nos faz dizer. *“A mudança me apavora”*. A preguiça é um grande bloqueio. *“Para que incomodar?”*. Então perguntamos. *“Até aqui eu vivi sem ter que mudar”*. E a grandiosidade, juntamente com a baixa autoestima, nos mantém presos à nossa rotina. *“Eu não preciso mudar”*. Insistimos com medo de admitir nossa fraqueza. *“Não há nada de errado comigo”*.

A ação é o ponto de diferença entre o sucesso e o fracasso. Se estamos prontos para mudar, para melhorar

e crescer é agora a hora de agir.

Transformação

O ponto mais importante sobre o nosso pensamento destrutivo é: *Podemos mudar nossas atitudes!*

Podemos ser ranzinzas ou positivos. A escolha é nossa! Ao eliminar o pensamento destrutivo, estaremos pensando claramente e nos comprometendo em se recuperar.

Já aprendemos quais as chaves da recaída: *falsidade, desprezo, desculpas e imaturidade.*

Estas características de personalidade são obstáculos à nossa procura pela felicidade e maturidade. Mas estando alerta, empenhados, e agindo, podemos transformar estes obstáculos em alicerces para a recuperação. Podemos equilibrar estes aspectos negativos de nossa personalidade esforçando ativamente na direção dos pensamentos positivos destas características.

Vejamos os pensamentos positivos opostos que podem intensificar nossa recuperação. De um lado estão as atitudes negativas que conduzem à recaída, do outro lado vemos os opostos positivos, os traços de personalidade que assinalam uma atitude vencedora e uma recuperação saudável.

SINTOMAS DE RECAIDA	SINAIS DE RECUPERAÇÃO
MANIPULAÇÃO	COMPROMISSO
Chave: <i>Falsidade</i>	Chave: <i>Sinceridade</i>
Falso	Genuíno
Enganador	Honesto
Crítico	Tolerante
Fingido	Sério
Exagerado	Ponderado
Mentiroso	Sincero
Falador	Ativo
Inconstante	Dedicado

SINTOMAS DE RECAIDA	SINAIS DE RECUPERAÇÃO
GRANDIOSIDADE	AUTOCONFIANÇA
Chave: <i>Desprezo</i>	Chave: <i>Respeito</i>
Perturbador	Prudente
Esbanjador	Humilde
Acusador	Compreensivo
Egoísta	Caridoso
Ignorante	Sábio
Autocrítico	Amor próprio
Arrogante	Compreensivo
Fantasiioso	Realista

SINTOMAS DE RECAIDA	SINAIS DE RECUPERAÇÃO
FACILITAÇÃO	VIGILANCIA
Chave: <i>Manipulador</i>	Chave: <i>Confiável</i>
Irresponsável	Responsável
Preguiçoso	Enérgico
Suspeito	Verdadeiro
Complacente	Escrupuloso
Impulsivo	Controlado
Descompromissado	Pontual
Tortuoso	Coerente
Passivo	Ativo

SINTOMAS DE RECAIDA	SINAIS DE RECUPERAÇÃO
REBELDIA	ACEITAÇÃO
Chave: <i>Imaturidade</i>	Chave: <i>Maturidade</i>
Exigente	Generoso
Antissocial	Receptivo
Egocêntrico	Preocupado
Zangado	Calmo
Amedrontado	Confiante
Argumentativo	Esclarecedor
Blindado	Aberto
Invulnerável	Flexível

Agora, olhemos para nós mesmos, o mais honesto possível para nossos mais íntimos pensamentos e sentimentos. Qual a lista de característica de personalidade que melhor descreve o que gostaríamos de ser? Qual a lista que melhor descreve como fomos e como somos agora? Somos falsos, egoístas, suspeitos e exigentes? Somos enganadores, arrogantes, irresponsáveis, argumentativos e egocêntricos? Será que o nosso pensamento é claro e racional ou estamos afundados no pântano do pensamento destrutivo?

MUDANDO OS PENSAMENTOS DESTRUTIVOS

Um pensamento claro é um sinal de recuperação. O pensamento destrutivo assinala a recaída.

As pessoas que tem o pensamento claro estão sempre alerta. Admitem prontamente que suas percepções e comportamentos estão corrompidos pela sua doença adictiva. Não tem medo ou vergonha em admitir suas falhas e fraquezas, porque sabem que possuem o potencial de transformar estas falhas em padrões positivos de comportamento que podem potencializar sua recuperação.

Mantendo o pensamento claro, são honestos, e não, apenas com os outros, mas consigo mesmos. Sendo honestos quanto a sua doença e quanto ao tempo de esforço que a recuperação positiva requer, fazem o máximo esforço para se manterem assim. Sabem que não têm todas as respostas e aceitam que não podem estar sempre certos. Tendo o pensamento claro estão ansiosos por aprender, especialmente sobre a capacidade de seu potencial para recuperação e poder levar uma vida saudável e feliz.

As pessoas que têm o pensamento destrutivo não estão alerta. Sentem-se como vítimas, negando o papel que o seu comportamento tem em seus problemas. Estão, cheios de egoísmo, com as costas voltadas para as

necessidades dos outros e sem se darem conta do impacto de seu comportamento naqueles de quem mais gostam. Buscando um pensamento claro aceitam a responsabilidade pela sua recuperação. E se persistirem com um pensamento destrutivo, culpam os outros pelos seus problemas. O pensamento claro mantém a mente aberta. Pensamentos destrutivos blindam a mente, mantendo a pessoa assustada e na defensiva.

Qual o nosso pensamento?

Temos um pensamento claro ou um pensamento destrutivo?

Sou arrogante na em falar sobre assuntos delicados e difíceis?

A terapia para mim falhou porque descobri que era mais esperto que o meu terapeuta?

Não preciso de um grupo de apoio para permanecer limpo, porque aprendi tudo o que precisava e assim posso detectar qualquer sinal de problema que apareça.

Metade dos meus problemas se resolveria se me deixassem em paz e me tratassem melhor.

Poderíamos concordar com apenas uma destas afirmações? Poderíamos reconhecer os sintomas de falsidade, arrogância, racionalização e egocentrismo implícito nestas afirmações?

CONCLUSÃO

O primeiro e mais importante passo para um pensamento claro é estar consciente. Em recuperação, procuramos e andamos sempre alerta, buscando novas experiências práticas saudáveis de como lidar com os problemas da vida. Não corremos nem nos escondemos, não mentimos, nem esbanjamos.

Humildemente aceitamos a responsabilidade pelo nosso próprio bem estar, diligentemente examinando o nosso comportamento diário à procura de sinais de desvios no comportamento, pensamentos destrutivos e propensão à recaída.

Tudo que realmente precisamos fazer para ter um pensamento claro é aprender a colocar questões para nós mesmos:

Estou sendo honesto?

Estou sendo realista?

Estou sendo responsável pelas minhas ações, ou estou transferindo esta responsabilidade para os outros?

Minha mente está blindada ou aberta a censuras e conselhos?

Estas questões desafiam o pensamento destrutivo. Se puder responder assertivamente, teremos o caminho sólido de que precisamos para a recuperação. Podemos nos transformar a cada dia.

Exclusivo para o Brasil dos Materiais Educacionais da

HAZELDEN

