

2021

# O REI BEBÊ



**INSTITUTO BEM ESTAR**

- Boas Ações Ecoam na Eternidade -

6/10/2021



## **Hazelden Foundation**



## **Editora JCB Publicações Ltda**



Copyright © 2014 Melody Beattie

## **Negação**

**Título em Inglês: DENIAL**

**Publicado originalmente por: Hazelden Foundation**

## INTRODUÇÃO

O Dr. Harry Tiebout utilizou as palavras “*Sua Majestade o Bebê*”, do psicanalista Sigmund Freud, para descrever uma atitude inata. O termo Rei Bebê poderia ser de uma forma igualmente adequada Rainha Bebê também, porque, provavelmente, todos nós temos este ego infantil no nosso inconsciente.

Os adictos têm de estar particularmente conscientes das características do Rei Bebê, pois essas atitudes e comportamentos podem interferir na sua recuperação.

Nos programas de Doze Passos, sentimos frequentemente a necessidade da rendição e tentamos praticá-la, na forma de orientar nossa vida e vontades para Deus. Temos “slogans” que realçam a necessidade do Terceiro Passo e suas recompensas: Se entregue, renda-se a Deus<sup>1</sup>, entregar resulta.

O reconhecimento da impotência é a base da rendição, mas o ato da rendição surge com a aceitação total dessa impotência. Muitos de nós, que sentem dificuldades com o Primeiro

Passo, são capazes de reconhecer a sua impotência, mas não estão dispostos a aceita-la. Em outras palavras, somos capazes de vê-la e compreendê-la, mas a nossa necessidade de controle nos impede de comprometermos com este ato de rendição que é tão necessário. Os egos interferem. A nossa mentalidade de Reis Bebês insiste em que guemos nossa vida e controlemos as nossas vontades.

Ao proceder assim, o Rei Bebê dentro de nós impede a nossa recuperação.

Neste livro aprenderemos a identificar o eu infantil do Rei Bebê que existe dentro de nós. Temos de renunciar aos traços infantis de nossa personalidade antes que nossa doença possa ser totalmente dominada. A personalidade compulsiva do Rei Bebê pode acelerar a adicção ou conduzir à recaída. Temos de nos manter conscientes deste impulso ao trabalhar o programa de recuperação de Doze Passos, nos Alcoólicos Anônimos ou nos Narcóticos Anônimos.



## QUEM É O REI BEBÊ

Para compreender o Rei Bebê, vamos imaginar que estamos voltando ao ventre de nossa mãe. Lá sentimos calor, segurança, conforto, liberdade e poder. Todas as necessidades são satisfeitas. Somos o centro do nosso universo. Cuidam de nós só pelo fato de existirmos e isso nos satisfaz completamente.

A infância também encoraja as nossas atitudes de Reis Bebês. Nossas exigências ruidosas por alimento, atenção e carinho são imediatamente atendidas. Somos, de novo, o

centro de um vasto reino; os nossos desejos são da máxima importância. Através dos processos naturais de maturação da infância e do estado adulto, a maior parte da mentalidade de Rei Bebê é abandonada e substituída por atributos que permitem uma capacidade de adaptação.

Alguns de nós, no entanto, avançam através dos estágios do desenvolvimento físico sem nos desprender desta criatura imatura – o Rei Bebê. Para nós, o Rei Bebê nunca esquece a

aconchegante e maravilhosa segurança da vida pré-natal e infantil e tentará constantemente voltar a experimentá-la. O Rei Bebê luta para reconquistar a felicidade total que advém de todas as necessidades serem satisfeitas.

## CARACTERÍSTICAS DO REI BEBÊ

Ao tentar recuperar a segurança da infância, os Reis Bebês continuam funcionando com base nos mesmos padrões antigos de sentimentos que, muito tempo atrás, os recompensaram. “**Tiebout**” afirma que “quando os traços infantis se mantêm na idade adulta, diz-se que esta pessoa é imatura”. E esta imaturidade está ligada aos traços de sentimentos de onipotência, incapacidade de aceitar frustrações, e imediatismo.

Os Reis Bebês partilham uma grande variedade de traços de personalidade. Nenhum de nós possui todos estes traços, mas descobriremos provavelmente muitos que nos descrevem. Os Reis Bebês podem apresentar as seguintes características:

- 1. Ficam muitas vezes irritados com as pessoas que representam autoridade ou com receio delas, e tentam colocá-las umas contra as outras de modo a conseguirem o que pretendem.*
- 2. Procuram aprovação e frequentemente perdem a sua própria identidade no decorrer do processo.*
- 3. São capazes de causar uma boa primeira impressão, mas incapazes de manter.*
- 4. Tem dificuldades de aceitar críticas pessoais e sentem-se ameaçados e irados quando são criticados.*

Harry M. Tiebout, M.D. *The Ego Factors in Surrender in Alcoholism* (Center City, MN, Material Educativo Hazelden), pág. 6, catálogo 1270.

- 5. Tem personalidades compulsivas e deixam-se levar a extremos.*

6. Não se aceitam ou alienam-se.
7. Ficam muitas vezes immobilizados pela ira e frustração e raramente estão satisfeitos.
8. Sentem-se geralmente sozinhos, mesmo quando rodeados de pessoas.
9. Estão sempre se queixando e culpam os outros pelo que lhes acontece de mal na vida.
10. Sentem que não são apreciados e que não pertencem ao grupo onde estão.
11. Veem o mundo como uma selva cheia de pessoas egoístas que não estão disponíveis para eles.
12. Encaram tudo como catástrofe, como uma situação de vida ou morte.
13. Julgam a vida em termos absolutos; preto ou branco, certo ou errado, não aceitando o meio termo.
14. Vivem no passado, ao mesmo tempo em que receiam o futuro, e não vivem o presente de forma adequada.
15. Tem fortes sentimentos de dependência e um medo exagerado de abandono.
16. Tem medo do fracasso e da rejeição e não tentam fazer coisas novas em que possam vir a falhar.
17. Tem obsessão por dinheiro e coisas materiais.
18. Sonham com metas e planos grandiosos e tem pouca capacidade de fazer com que eles aconteçam.
19. Não toleram a doença neles ou nas outras pessoas.
20. Preferem agradar aos superiores e intimidar os subordinados.
21. Acham que as regras e as leis são para os outros e não para eles próprios.
22. Tornam-se frequentemente compulsivos por estímulos de excitação e de uma vida frenética.
23. Guardam para si as emoções dolorosas e perdem o contato com os seus sentimentos.



## A CRIANÇA ASSUSTADA E O REI BEBÊ

Muitos adictos têm dentro de si um jovem assustado, solitário e envergonhado que murmura contra si mesmos pensamentos derrotistas de autocrítica, baseados numa vida inteira de mensagens negativas. Constantemente se comparam aos outros e sentem que não estão à altura deles.

Estes sentimentos de falta de valor próprio, de culpabilidade, e de não pertencer a um grupo, tornam-se o núcleo central de suas personalidades. O Rei Bebê – um ser egoísta e exigente – surge como reação a estes sentimentos de vergonha e de inadequação.

Ao lutar de forma infantil para serem aceitos e agradar aos outros, começam a procurar coisas exteriores para sentir-se melhor por dentro. Roupas de marcas da moda, carros esportivos, namoradas ou namorados sexys, celular do momento, drogas e a excitação de uma vida frenética ajudam a acalmar o seu sofrimento. Cram uma aparência atrativa, magnética, encantadora para conseguir o que querem. Usam o tempo para a procura desenfreada de prazer, poder, satisfação e a procura de atenção para preencher o vazio

dentro de si mesmos, mas o vazio se mantém. Não há amor, lei, dinheiro ou status que cheguem para a criança assustada que existe.

Considerando tudo isto como uma fraqueza, a parte de nós que corresponde ao Rei Bebê tentará destruir, atacar e por de lado a nossa criancinha assustada. Ao negar estes sentimentos, o Rei Bebê encobre, em última análise o fato de a criancinha assustada existir.

## A LUTA INTERIOR

Compreender o Rei Bebê é difícil, pois as coisas nunca são aquilo que parecem ser. Existem dois fatores principais de motivação: *em primeiro lugar*, a criança assustada, solitária, que não quer ser mais magoada e, *em segundo lugar*, o Rei Bebê que nunca está satisfeito.

Quando a criança receosa que existe em nós ouve a palavra não, uma mensagem interior preconcebida nos diz que somos maus. Só nos sentimos amados quando recebemos carinho, e nos sentimos não amados quando nos corrigem ou nos disciplinam.

Quando somos criticados, a nossa imaturidade insiste no direito de fazer o que ela acredita ser o melhor com base nos padrões antigos de comportamento e argumenta que, se somos amados, os outros devem nos deixar fazer o que queremos.

*“Muitas vezes, as nossas manipulações nos permitem ganhar.”*

Ambas estas facetas – a criança medrosa e o Rei Bebê exigente – ficam *temporariamente* satisfeitas se criarmos em nós a pessoa que pensamos que os outros querem que sejamos. No entanto, a base para uma recuperação duradoura está em ajudar a criança assustada a readquirir o sentimento de valor próprio e aprender a controlar os comportamentos de Rei Bebê.

## O PROBLEMA

As pessoas em recuperação têm geralmente consciência das muitas ameaças a que estão sujeitas a sua sobriedade.

O programa de Doze Passos é criado para nos ajudar a enfrentar e ultrapassar os nossos defeitos de caráter. A imaturidade, que constitui um problema para muitos de nós, é um reduto do Rei Bebê em cada um de nós. Poderá ser necessário reconhecer este defeito e removê-lo se quisermos continuar com nossa recuperação.

O Rei Bebê em nós, nos diz que temos razão – os outros é que estão errados. Muitos de nós defendem a nossa razão em todo lugar e em qualquer situação onde nos sentirmos ameaçados.

Os Reis Bebês atuam muitas vezes como se fossem o nosso próprio Poder Superior, tomando decisões baseadas nos juízos preconcebidos em relação a si mesmos e aos outros.

O Rei Bebê que existe em nós, nos diz que deveríamos ser capazes de ser bem sucedidos em tudo o que empreendermos. Existe em nós o sentimento de sermos destinados à grandeza.

## O MITO DO REI BEBÊ

A mentalidade de Rei Bebê é comandada por três motivações – poder, atenção e prazer. Tentamos arranjar amigos sendo excessivamente simpáticos e amáveis. Com isto nos agarramos às pessoas.

Tentamos frequentemente controlar ou dominar. Impomos condições em quase tudo o que fazemos, o que cria situações de dívida para nós mesmos.

Receamos que o nosso verdadeiro eu seja rejeitado, por isso apresentamos ao mundo uma pessoa falsa e inventada. Isto nos protege de sermos magoados. Cada uma das personalidades ou jogos que inventamos tem por base uma falsa promessa ou um mito.

## O POPULAR

Mito: Se eu for simpático, atrativo, magnético e for a pessoa que anima festas, todos irão querer ser meus amigos.

Verdade: Querendo ser tudo para todos, perdemos o nosso verdadeiro eu no processo.

Fim do jogo: O jogo acaba quando os outros comprehendem que não existe nada por trás dos falsos sorrisos.

## O TIRANO/DITADOR

**Mito:** Se me obedecer e ficar sob meu controle total, eu o protejo do caos.

**Verdade:** Se pensar que nascemos chefes, capazes de dominar qualquer crise, esperamos que os outros se ponham confiantemente em nossas mãos. Mestres no sarcasmo, mantemos os nossos súditos em seus lugares com comentários cruéis.

**Fim do jogo:** O fim do jogo se dá quando os “súditos” se recusam a obedecer.

## O CONQUISTADOR

**Mito:** Sou irresistível para o sexo oposto. Parte da minha capacidade de atração vem da minha falta de respeito pelos outros. Espero amor, atenção, riqueza e poder em troca do privilégio da minha companhia.

**Verdade:** Estamos metidos numa competição feroz para ocupar o centro do palco e somos incapazes de nos comprometer num relacionamento.

**Fim do jogo:** O jogo acaba quando os outros tomam consciência da frivolidade do conquistador.

## O ATRAENTE

**Mito:** Juventude, um corpo sarado e um rosto atraente são as qualidades essenciais para eu ser amado e aceito.

**Verdade:** Tentamos ser aceitos apenas à custa das aparências.

**Fim do jogo:** O jogo acaba quando os outros se cansam da constante exigência que a criança dentro de nós faz de sua capacidade de atração

## O CARISMÁTICO

**Mito:** Se eu conseguir entreter com a minha música, o meu espírito carismático ou qualquer outro talento, todos irão me admirar e me adorar.

**Verdade:** Só nos sentimos aceitos se os outros ficarem entusiasmados com nossos talentos e procurarem nossa companhia para se distrair.

**Fim do jogo:** O jogo acaba quando os outros se cansam de ter estado sempre na posição de admiradores ou quando percebem que não temos qualidades humanas e afetivas que contribuam para um relacionamento.

## O PERFECCIONISTA

**Mito:** Eu não tenho valor se não conseguir ser o melhor no que faço.

**Verdade:** Ninguém é sempre o melhor ou mais bem sucedido, mas tentamos nos valorizar buscando fazer algumas coisas bem feitas.

**Fim do jogo:** O fim do jogo chega quando tomamos consciência da futilidade de ter altas expectativas ou quando os outros se cansam da nossa competitividade.

## O SIMPÁTICO

**Mito:** Se eu for simpático e amável com todas as pessoas, elas gostarão de mim.

**Verdade:** Nossa medo de rejeição nos leva a procurar a aprovação constante de todos.

**Fim do jogo:** O fim do jogo acontece quando vemos que não podemos agradar a todos ou quando os outros se cansam da fraqueza das nossas atitudes.

## O REBELDE

**Mito:** Tenho de fazer as coisas do meu jeito, senão... As regras são para as outras pessoas. Se me disser para não fazer uma coisa, é como se agitasse uma bandeira na minha cara e me desafiasse a fazê-la.

**Verdade:** Nós os rebeldes, geralmente assumimos as consequências ou o castigo que pedimos ou merecemos. Fim do jogo:

**O fim do jogo:** vem quando nos cansamos de pagar o preço que o fora da lei tem de pagar e abandonamos este comportamento.

## O AUTO PIEDOSO

**Mito:** Mereço sofrer. Eu não signifco nada. Ninguém me comprehende. Pobre de mim. Considero sua compaixão como uma expressão de amor.

**Verdade:** Confundimos amor com piedade e pensamos que se nos sacrificarmos, estaremos nos protegendo do abandono.

**Fim do jogo:** O jogo acaba quando cansamos de sofrer e comprehendemos realmente o que merecemos.

## O REJEITADO

**Mito:** Se não jogar o mesmo jogo que eu, eu me recuso a jogar.

**Verdade:** Paralisados pelo medo do fracasso e da rejeição, não empreendemos nada e sentimos que o mundo tem uma dívida para conosco. Temos tão pouca coragem e tanto pessimismo que desistimos antes mesmo de começar.

**Fim do jogo:** O fim do jogo se dá quando os outros se cansam de não receber nada em troca.

## O CÍRCULO VICIOSO

Todos estes jogos começaram com alguma esperança de sucesso, mas escorregam para a frustração e o fracasso.

Uma vida de Rei Bebê acaba por tornar-se numa situação extrema de altos e baixos. Os recomeços são sempre seguidos de desfechos dolorosos. Estes Bebês tornam-se compulsivos da emoção que o sucesso traz e, mais importante ainda, compulsivos também pela dor do fracasso.

Os Reis Bebês não podem suportar o aborrecimento que vem de coisas por correrem bem demais e criam situações de crise ou confusão. Uma vida de agitação disfarça os problemas e diminui a sua responsabilidade pelos fracassos.

O caos impede os mesmos de observar como sua autoestima está em constante diminuição. O fato de se ter acabado a graça destes jogos termina na total ausência de quaisquer sentimentos.

É previsível que a personalidade do Rei Bebê se tornará dependente de qualquer coisa. É só uma questão de tempo.

## A COMBINAÇÃO FATAL

Agarrada a uma vida de excessos e sujeita a sentimentos de pouca autoestima e de autocrítica negativa, uma pessoa imatura tem uma vida frustrante e pouco compensadora, mas não necessariamente péssima.

Mas qualquer coisa pode acontecer a um adicto quando o estilo de vida de Rei Bebê e a pouca autoestima se combinam com a experiência de dor. Este “qualquer coisa” pode ser uma combinação fatal.

Aqueles sentimentos calorosos, agradáveis e confiantes da infância – aquilo que procuramos por toda a nossa vida – é

de novo alcançado. O efeito reconfortante e anulador do medo que o uso habitual de substâncias alteradoras do humor (medicamentos, álcool, drogas) ou de comportamentos (jogos, abuso de comida,



internet, falar demais, sexo, mania de limpeza, consumismo) oferece, corresponde exatamente àquilo que os nossos egos de Reis Bebês têm procurado.

Quando a relação de amor com a dor toma conta de nós, todos os aspectos da nossa vida modificam progressivamente para um comportamento mais excessivo e imaturo.

## O CATALISADOR

O sistema de defesa do Rei Bebê, *quase negando qualquer problema*, já se encontra bem definido e acelera a queda do adicto para o fundo do poço.

*O inimigo está dentro de nós*, e o uso da droga e/ou comportamento liberta as nossas frustrações, raivas, ressentimentos, medos e dúvidas reprimidos, como um foguete que decola para a lua. A sensação maravilhosa do útero, retorna, e o Bebê anda radiante por dentro e por fora, estimulado e confiante com a descoberta desta euforia.

O ego torna-se auto piedoso e furioso, exigindo ser constantemente alimentado por uma série de diversões e estímulos que nos levam em alta velocidade para o aumento

progressivo da adicção. Rapidamente nos tornamos compulsivos e atingimos o fundo do poço em metade do tempo que levou as recaídas anteriores.

Cego pela maravilhosa sensação desta euforia perfeita, o Bebê que existe dentro de nós põe de lado aquilo que resta de nossa consciência e sistemas de valores.

Dispondo de todo um sistema incorporado de persianas, tampões para os ouvidos e visão estreita, unidos ao serviço de um sistema de engano e negação, somos capazes de nos manter completamente ignorantes a respeito do estado em que chegamos.

## CANSADO DE ESTAR FARTO

Exausto devido a um estilo de vida que exige tudo no mesmo instante, buscando sempre ganhar, tentando sempre levar a melhor, temendo as consequências e pensando sempre em nós mesmos, o Bebê que existe em nós acaba fazendo uma manobra brusca.

Quando o enjoo e o pânico provocados pela sensação de nó no estômago se tornam um medo devastador e nos consome totalmente, vamos ao fundo do poço.

O Bebê não pode imaginar a vida sem álcool, drogas ou comportamentos destrutivos e tem medo de continuar indefinidamente nesta corrida feroz que nunca mais acaba; preso aos padrões antigos de comportamentos que se repetem e não tentando nada diferente.

O Rei Bebê fica paralisado pelo medo de enfrentar o dia seguinte. A recuperação pode ser adiada pelo ego imaturo que continua a insistir que tem a razão – “Posso fazer seja o que for. Não preciso de ajuda”.



O “tempo certo” é muito importante, pois o Bebê se encontra vulnerável e pode ser ajudado.

## **ADMITIR A DERROTA, ENCARAR A REALIDADE**

Admitindo que do nosso jeito não funcionou e enfrentando o fracasso, abriremos as portas de um mundo de sofrimento.

No mesmo instante, o nosso Rei Bebê passará da necessidade de ajuda, ao sentimento de desespero, de pensar que não podemos mudar.

Ficaremos *atolados no pântano do desespero*, esperando sermos salvos, enquanto exigimos um certificado de garantia para o sucesso antes de enfrentar nossos medos.

Nesta altura, podemos aceitar ajuda de A.A. e N.A. , vindos ao nosso encontro através de outro Rei Bebê alcoolista, drogativo ou compulsivo, que nos assegura que os Doze Passos funcionam.

Antes de fazer o Primeiro Passo, o Rei Bebê precisa confiar que “*Se outros são capazes, eu também sou*”.

A forma de *escapar da ratoeira* que o Rei Bebê usa, é a indução ao pensamento: “*Eu não sou capaz, nós somos capazes*”.

Rendendo se ao estilo de vida dos Doze Passos, o poder do Rei Bebê pode ser dominado e isto pode nos ajudar a encontrar um Poder Superior que trabalhe para nós.

Podemos aprender o verdadeiro sentido do perdão, da humildade e da gratidão. Podemos aprender a evitar as armadilhas do Rei Bebê e a sintonizar nossos sentimentos com os Doze Passos.

Podemos aprender a nos divertirmos outra vez, ao mesmo tempo em que adquirimos uma compreensão nova e mais profunda da vida.

## **CURAR A NOSSA CRIANCINHA ASSUSTADA**

Servindo-nos de todo amor e apoio de nosso grupo de Doze Passos, teremos de empreender uma viagem interior para encontrar aquela parte de nós – o “mau” rapazinho assustado ou a “má” garotinha assustada, que tanto tempo ignoramos.

Podemos nos imaginar entrando no quarto dele ou dela e vendo a criança encolhida chorando num canto. Podemos nos tornar pais amáveis e carinhosos dessa criança que existe dentro de cada um de nós.

Como qualquer pai faria, encorajamos a criança a se aproximar, sentar-se perto de nós e explicar o que está acontecendo de errado. Então, pegamos esta criança e dizemos: “*Está tudo bem*”, e ao limpar cuidadosamente suas lágrimas, fazemos com que ela saiba que é amada, que é um belo ser humano e que está em segurança.

## OS CUIDADOS DENTRO DE A.A./N.A

Existe dentro dos grupos de Doze Passos em sentimento de ternura, calor e segurança, que vai ao encontro dos recém-chegados com a mensagem: *"Você é a pessoa mais importante que existe, e eu vou gostar de você antes mesmo*

*de você se tornar merecedor de ser amado"*. Esta é a promessa de A.A./N.A.

Amor incondicional. A única coisa que se espera é um desejo sincero de parar de beber ou de usar. Isto corresponde ao ventre acolhedor e aconchegado que o Bebê tem procurado sempre.

A família carinhosa e atenta dos Doze Passos é genuína e está em nítido contraste com a falsa segurança do álcool e de outras drogas.

## AMAR A SI MESMO

Lentamente, o Bebê em recuperação começa a adquirir o respeito por si próprio através dos Doze Passos. É um trabalho difícil mudar completamente a vida de uma pessoa, mas as instituições de A.A./N.A., estão sempre presentes como guias.

Através destes programas, começa a surgir à consciência da dignidade pessoal. Surge através da descoberta, disciplina, perdão e aceitação de si mesmo como realmente o é. Gradualmente, a criancinha medrosa aproveita a oportunidade de desenvolver o amor próprio.

## AMAR E SER AMADO

Não faz mal se as pessoas no nosso grupo dos Doze Passos gostarem de nós antes de nós gostarmos de nós mesmos. O que importa é que agora gostamos mais de nós.

Gradualmente, exploraremos e descobriremos todas as qualidades maravilhosas que possuímos.

Para um padrinho é muito gratificante observar o afilhado descobrir os seus talentos maravilhosos e únicos.

Cada um aprende com o outro, enquanto atravessam as provas do começo da sobriedade. Os padrinhos fazem isto para conseguir ficar sóbrios; e, ao fazerem isto, reforçam tudo quanto aprenderam. Observar o recém-chegado a regressar à vida é uma emoção que constitui recompensa suficiente.



## LIBERDADE

Voltar à vida com sentimento de dignidade e ficar ligado a um padrinho, nos prepara para a próxima fase.

A nossa imaturidade nos obrigou a passar a vida captando poder exterior para nos sentirmos bem por dentro.

*“Vendermo-nos por um prazer momentâneo era escravidão.”*

O bem estar não vem de ouras pessoas, lugares ou coisas, mas de dentro de nós.

Recuperar o poder pessoal passa por admitir primeiro a nossa impotência em relação aos outros. Todos nós precisamos assumir a responsabilidade pelo nosso próprio valor e dignidade.

O nosso valor próprio não depende do que os outros dizem ou fazem, mas antes, de como reagimos a isto.

Existem escolhas quanto à forma de como reagir. Reagir com medo, raiva ou ressentimento leva a pessoa a fazer uma autocrítica negativa e sentir que não tem valor.

Aceitar o fato de que nem todos estarão de acordo com o que pensamos e talvez nem mesmo gostar de nós, deve ser feito, pois é a realidade.

ANTES DA RENDIÇÃO	DEPOIS DA RENDIÇÃO
Frustrado	Em segurança
Zangado	Protegido
Tenso	Descontraído
Nervoso	Grato
Sem saída	Aberto
Em pânico	Capaz de ser ensinado
Com medo	Com boa vontade
Culpado	Honesto
Envergonhado	Esperançoso
Com dúvidas	Em paz





Derrotado	Sereno
Ressentido	Tolerante
Vazio	Realizado

## RENDIÇÃO

É um grande alívio já não nos sentir obrigados a tentar governar todo o universo.

Na rendição, devolvemos essa tarefa a um Poder Superior que, por sua vez, enche as nossas almas com o calor, o conforto e a serenidade que há tanto tempo procurávamos.

## PERDÃO

Deus não faz coisas mal feitas.

Cada um de nós é uma pessoa única – um alguém, não um ninguém. Em todo o mundo não há mais ninguém igual a nós.

Temos de nos fascinar por nós mesmos e ter consciência de como podemos ser fortes. O Rei Bebê que existe dentro de nós desenvolveu uma larga variedade de energias associadas aos talentos que Deus nos deu, e devemos aprender a apreciar essas energias.

Podemos aprender com o passado e entregá-lo. Podemos deixar de ser o juiz, o júri e o promotor que nos condena. Sabemos que o nosso Poder Superior nos perdoa. Agora é hora de darmos espaço. Temos de parar de nos julgar e sair do Seu caminho.

## HUMILDADE

*“Meu Deus, como é difícil ser humilde quando se é perfeito em tudo”.*

Quando “Max Davis” cantou esta canção, por toda parte os Reis Bebês coraram, sabendo que ele estava se referindo a eles.

Já sabemos agora que o orgulho constitui grande parte do problema do Rei Bebê. O que precisamos aprender é que o orgulho pode ser positivo.

*“A humildade é uma aceitação de ser igual – nem melhor, nem pior.”*





Ser igual é também ser honesto, aberto e vulnerável. O que é difícil, mas possível agora. Sentimo-nos livres de sermos nós, podemos enfrentar a realidade.

A humildade nos ensina a capacidade de aprender e de sermos flexíveis. Para continuar a crescer e evitar as recaídas, a humildade tem de ser constantemente mantida.

## **CULPA**

A máquina da culpa, ou seja, a consciência do Rei Bebê está avariada.

Os Reis Bebês “mascaram” os seus comportamentos e perdem os seus sistemas de valor durante o processo.

Tendo consciência disto, reagem exageradamente e se castigam constantemente por serem humanos.

Até que o Rei Bebê que existe em nós encontre o equilíbrio e um novo conjunto de valores, um novo padrão de comportamento.

Teremos de contar muitíssimo com os nossos padrinhos. Temos de descobrir em que acreditamos e viver de acordo com isso.

## **USANDO NOSSA PERSONALIDADE COMPULSIVA**

Sabemos que temos personalidades compulsivas.

Porque não tentamos ser dependentes em relação a qualquer coisa que seja positiva para nós?

Podemos escolher algumas metas a curto prazo ou coisas que possamos fazer todos os dias. Podemos criar uma

divertida, positiva e até apaixonada ligação amorosa com determinado programa de exercícios. Se quisermos, podemos voltar a estudar.

## **RELACIONAMENTO COM NOSSO PODER SUPERIOR**

Devíamos perguntar qual Poder Superior temos e como nos conectamos com Ele ao leremos as nossas meditações diárias.

Podemos escolher um tema segundo o qual viver o dia a dia, lembrando que uma atitude positiva não é automática, mas vem com a prática e um trabalho árduo.



Quanto mais as nossas expectativas diminuírem mais a nossa serenidade aumenta. Podemos praticar a aceitação em relação a nós mesmos e aos outros.

## DÉCIMO PASSO

*Continuamos fazendo o inventário pessoal e, quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente.*

O Décimo Passo pode ser feito como um inventário de nossa vida, admitindo o que encontramos. Dispondo a aceitar que Deus nos mude e, então, humildemente lhe pedimos que elimine nossas imperfeições.

Tomamos nota das reparações necessárias e as fazemos.

O ponto mais importante é o inventário periódico. Precisamos reservar ocasiões regulares para o inventário pessoal. Cada noite devemos registrar as coisas positivas que fizemos e as coisas boas que nos aconteceram.

Isto evidencia que devemos a nós mesmos algum crédito por aquilo que realizamos. Podemos rever calmamente os nossos erros e admitir prontamente aquilo em que erramos.

## RELACIONAMENTOS COM O SEXO OPOSTO

Nossa recuperação é seriamente posta em pauta ao começarmos um relacionamento cedo demais.

Ao experimentar o sofrimento que a recuperação causa, o Rei Bebê em nós procura muitas vezes novos relacionamentos para aliviar a dor do amadurecimento.

Permitindo que isto aconteça é semelhante a um inseto que se deixa atrair pela luz. E o Rei Bebê, por várias vezes, cria uma relação de dependência e usa esse relacionamento como se fosse uma droga para ficar eufórico.

Isto põe nossa recuperação em risco, ou ainda pior, pode provocar a recaída. A nossa imaturidade pode nos ter

impedido de saber o que é ou como ter um relacionamento saudável.

Tudo o que sabemos é possuir, invadir, atacar e conquistar. Adoramos a lua de mel, mas incapazes de aguentar os altos e baixos de um relacionamento.

As emoções intensas de um relacionamento novo poderiam causar a perda de nossa sobriedade recém-encontrada.



<i>Pensamentos negativos do Rei Bebê</i>	<i>Slogans dos A.A./N.A.</i>
Viva no passado e preocupe com o futuro	Um dia de cada vez
Continue fugindo dos medos e apreensões	Devagar se vai sempre <sup>2</sup>
Tente fazer as coisas do seu jeito	Primeiro as primeiras coisas
Reaja exageradamente quando as coisas não acontecem como pensa que deveriam acontecer	Mantenha as coisas simples <sup>5</sup>
Tente reescrever o Livro Azul, os Passos e as Tradições, escolhendo as partes em que quer trabalhar e abandone o resto	Faça seu próprio inventário
Viva no passado e preocupe com o futuro	É um programa honesto
Continue fugindo dos medos e apreensões	Faça seu próprio inventário
Tente fazer as coisas do seu jeito	É um programa honesto
Reaja exageradamente quando as coisas não acontecem como pensa que deveriam acontecer	Não guarde ressentimentos. Fale o que está sentindo

## **ELIMINANDO VELHOS PADRÕES DE COMPORTAMENTO**

Imagine por um instante uns fones de ouvido permanentes, fixados em você, com os quais num ouvido você escuta o Rei Bebê e no outro você escuta os A.A./N.A.

Os nossos códigos de chamada serão R.B.B. (para Rádio Rei Bebê) e A.A./N.A. (para Rádio Alcoólicos Anônimos/Narcóticos Anônimos).

Temos a escolha de sintonizar a frequência que queremos ouvir, R.B.B. ou A.A./N.A.

**R.B.B.** representa a rádio com os pensamentos negativos, ou seja, os pensamentos e velhos padrões de comportamentos que nos levam à recaída, enquanto que **A.A./N.A.** representam a rádio com os sentimentos de recuperação e os pensamentos que nos levam a pedir ajuda.

Se desafiarmos a forma de pensar do R.B.B. e sintonizarmos somente em A.A./N.A., podemos começar a eliminar nossos velhos padrões de comportamento.

## Comparação de pensamentos negativos do Rei Bebê em relação a Slogans dos A.A./N.A.

<i>Sintomas de recaída</i>	<i>Princípios</i>
Desonestidade	Honestidade
Dúvida	Esperança
Procrastinação	Ação
Medo	Coragem
Facilitação	Integridade
Complacência	Boa vontade
Arrogância	Humildade
Auto piedade	Amor fraterno
Libertinagem	Autodisciplina
Negligência	Perseverança
Ingratidão	Consciência espiritual
Onipotência	Serviço



## A ATITUDE A TER É DE GRATIDÃO

Aprendemos finalmente a nos alimentar, apoiar e a acariciar a nossa criancinha receosa.

Decretamos trégua com o nosso lado Rei Bebê e nos tornamos capazes de controlar o que se passa dentro de nós.

Nunca ocorreu ao Rei Bebê que uma pessoa pudesse ser autodisciplinada e viver uma vida normal e, apesar disso, estar realmente “de boa” e ter vida. Podemos agora desenvolver uma serenidade interior que o Rei Bebê nunca pensou ser possível existir.

Existe um poema lindo, chamado “O Pedido e a Resposta”, que descreve os sentimentos que o Rei Bebê tem quando toma consciência que através de todo sofrimento, recebeu grandes bênçãos.

## O PEDIDO E A RESPOSTA

(Oração Universal de Ação de Graças)

*Pedi a Deus que me desse força para poder realizar, Nasci fraco, de forma a ser capaz de aprender a obedecer humildemente.*

*Pedi saúde de forma a poder atingir coisas maiores, recebi enfermidades para conseguir fazer coisas melhores.*

*Pedi riquezas para poder ser feliz, recebi pobreza para poder ser sensato.*

*Pedi poder, de forma a receber os louvores dos homens, Recebi fraqueza de forma a sentir a necessidade de Deus.*

*Pedi toda a espécie de coisas para poder gozar a vida, recebi a vida de forma a poder gozar todas as coisas.*

*Não recebi nada do que tinha pedido,*

*Mas tudo o que necessitava,*

*Quase que contra a minha vontade,*

*As orações que não pronunciei foram ouvidas,*

*Sou, entre todos os homens, profundamente abençoado.*

