

GRUPOS DE MÚTUA AJUDA E ESPIRITUALIDADE

TERAPEUTA SÉRGIO CARVALHO

GRUPOS DE MÚTUA AJUDA

São agrupamentos em que se reúnem pessoas de diferentes idades e classes sociais em busca de apoio mútuo para superar comportamentos compulsivos que as levaram a uma vida destrutiva e, na maioria das vezes, a um contexto de exclusão social.



GRUPOS DE MÚTUA AJUDA



No Brasil funcionam hoje pelo menos dezessete grandes associações de mútua ajuda, com centenas de filiais nas maiores cidades brasileiras.

Alcoólicos Anônimos



Al-Anon

(grupos de apoio para familiares de alcoólicos)



Narcóticos Anônimos



Nar-Anon

(grupos de apoio para familiares de narcóticos)



Comedores Compulsivos Anônimos



Fumantes Anônimos



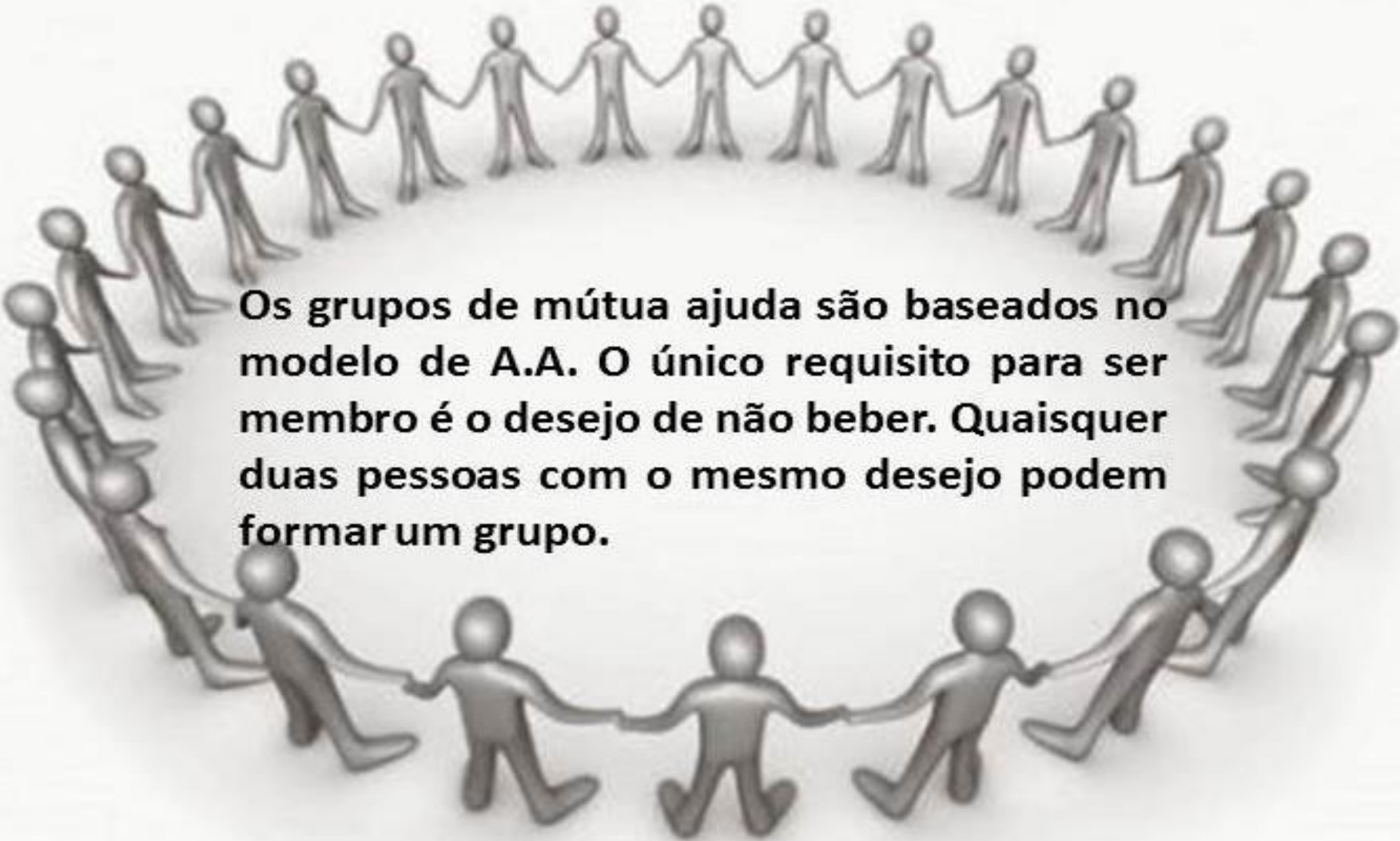
Neuróticos Anônimos



Jogadores Anônimos

DASA Dependentes de Amor e Sexo Anônimos



A circular arrangement of 20 stylized human figures holding hands, representing a support group. The figures are rendered in a simple, 3D style with a metallic or reflective finish. They are arranged in a circle, with their arms extended to hold the hands of their neighbors. The background is plain white, and the entire scene is framed by a yellow border.

Os grupos de mútua ajuda são baseados no modelo de A.A. O único requisito para ser membro é o desejo de não beber. Quaisquer duas pessoas com o mesmo desejo podem formar um grupo.

Não existem registros de membros e nenhum grupo que recebe doações de fora; são totalmente autossustentáveis.



Ratificando: os grupos de mútua-ajuda são totalmente autossustentáveis.



Os Doze Passos são sugeridos aos membros de grupos de mútua ajuda como um processo útil para atingir a abstinência.

Foram escritos no plural e no passado, como sugestões dos primeiros alcoólatras que tiveram sucesso na aplicação do programa, no espírito de “se você quer o que nós temos , pode fazer o que nós fizemos”.



AJUDA MÚTUA

12 PASSOS A.A

1º PASSO

“Admitimos que éramos impotentes perante ao álcool – que tínhamos perdido o domínio sobre nossa vida”.



2º PASSO

“Viemos a acreditar que um Poder Superior a nós mesmos poderia devolver-nos à sanidade”.



3º PASSO

“Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus na forma em que O concebíamos”.



4º PASSO

“Fizemos minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos”.



5° PASSO

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



6° PASSO

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



7° PASSO

“Humildemente rogamos a Ele que nos livrasse de nossas imperfeições”.



8º PASSO

“Fizemos uma relação de todas as pessoas que havíamos prejudicado e nos dispusemos a reparar os danos a elas causados”.



9º PASSO

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



10º PASSO

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



11º PASSO

“Procuramos, através da prece 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”.

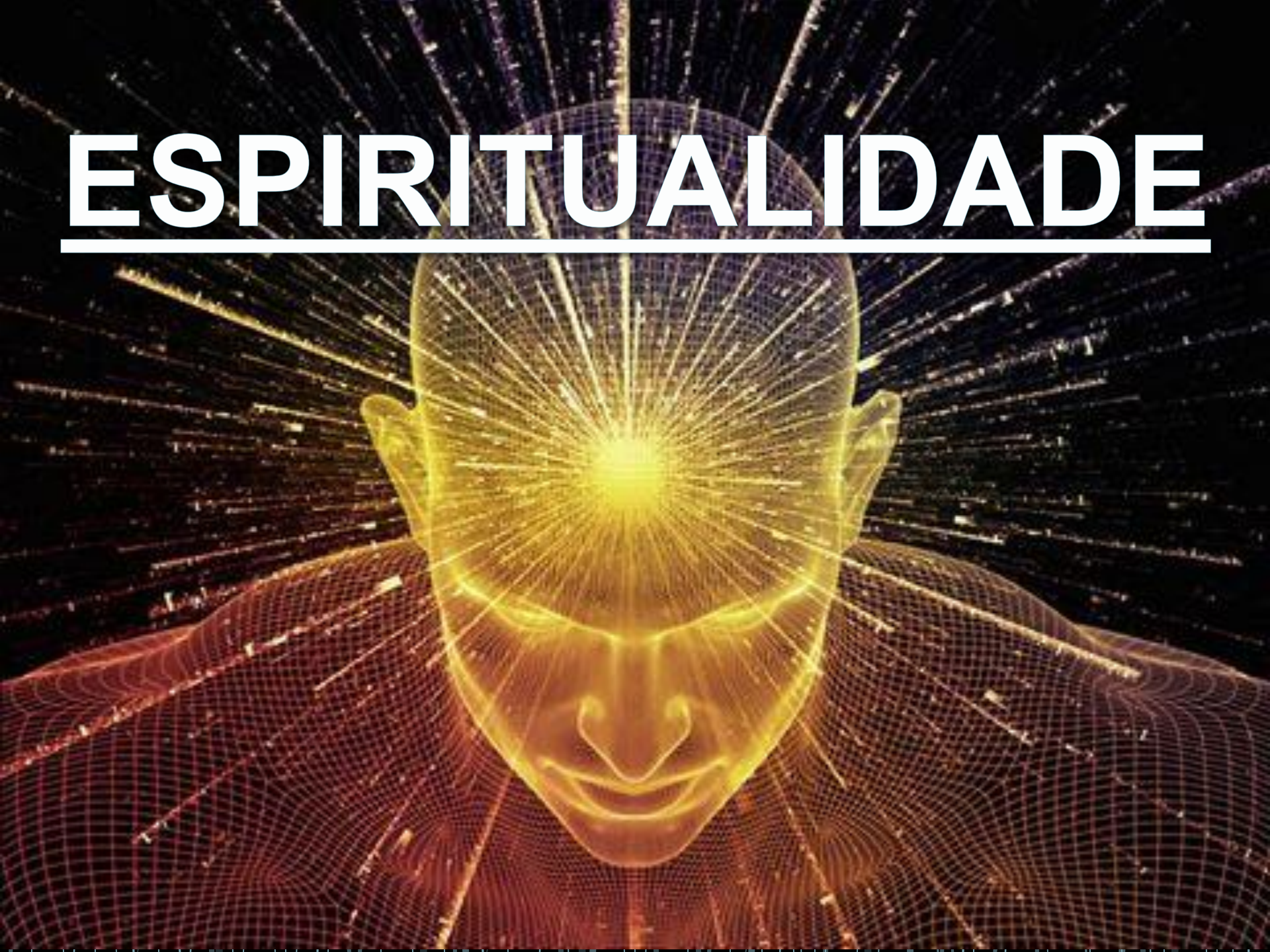


12º PASSO

“Tendo experimentado um despertar espiritual, graças a estes passos, procuramos transmitir esta mensagem aos alcoólicos e praticar estes princípios em todas as nossas atividades”.



ESPIRITUALIDADE



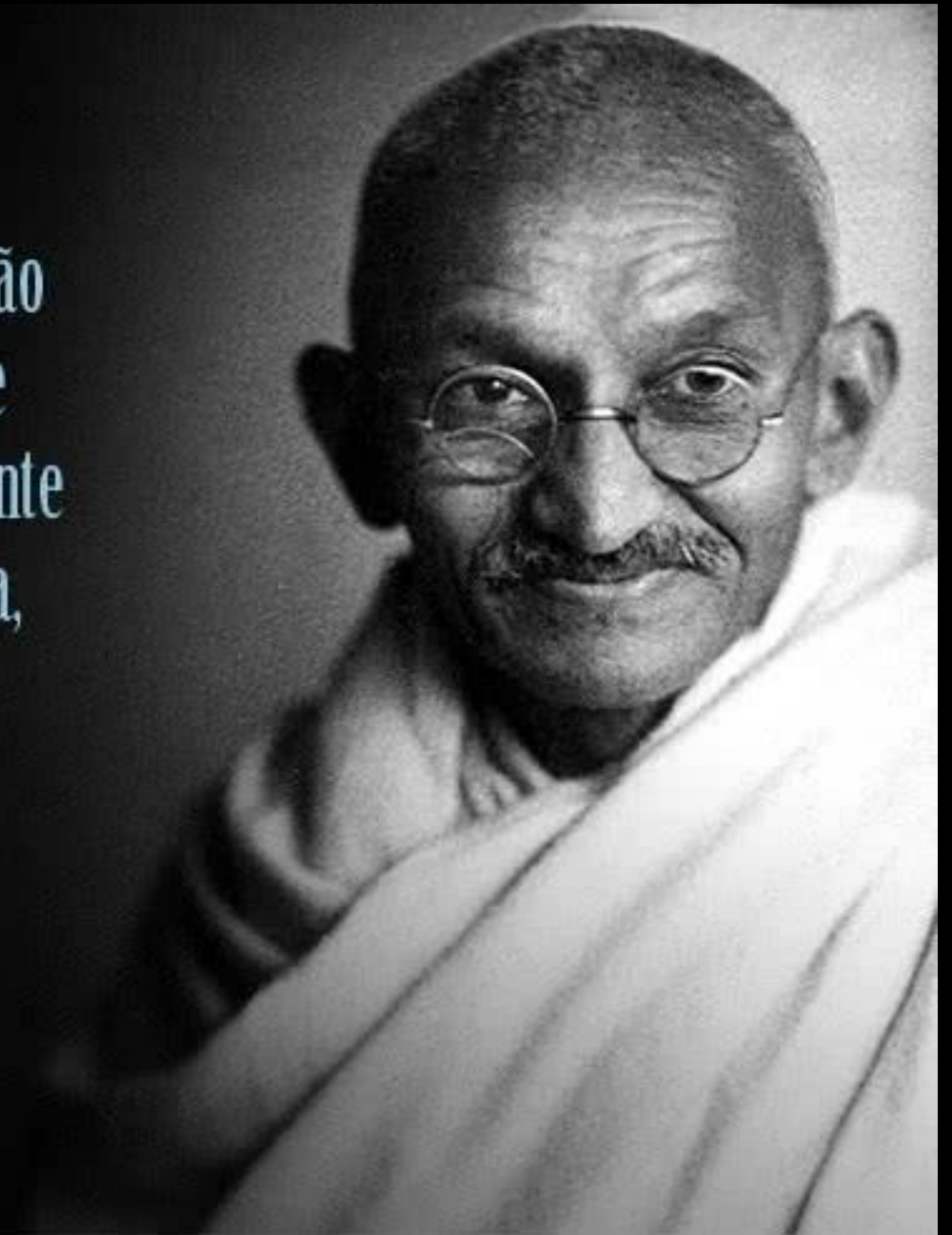


A lei da mente é implacável.
O que você pensa, você cria;
O que você sente, você atrai;
O que você acredita
Torna-se realidade.

Buda

Um “não” dito com convicção
é melhor e mais importante
que um “sim” dito meramente
para agradar, ou, pior ainda,
para evitar complicações.

Mahatma Gandhi





Não espere

por líderes;

*faça você mesmo **sozinho**,
pessoa por pessoa.*

Madre Teresa

A close-up photograph of a hand holding a dark pen, poised to write on a dark, reflective surface. The lighting is warm and focused on the hand and the tip of the pen. The background is dark and out of focus.

Chico Xavier

"E guardemos a certeza pelas próprias dificuldades já superadas que não há mal que dure para sempre."

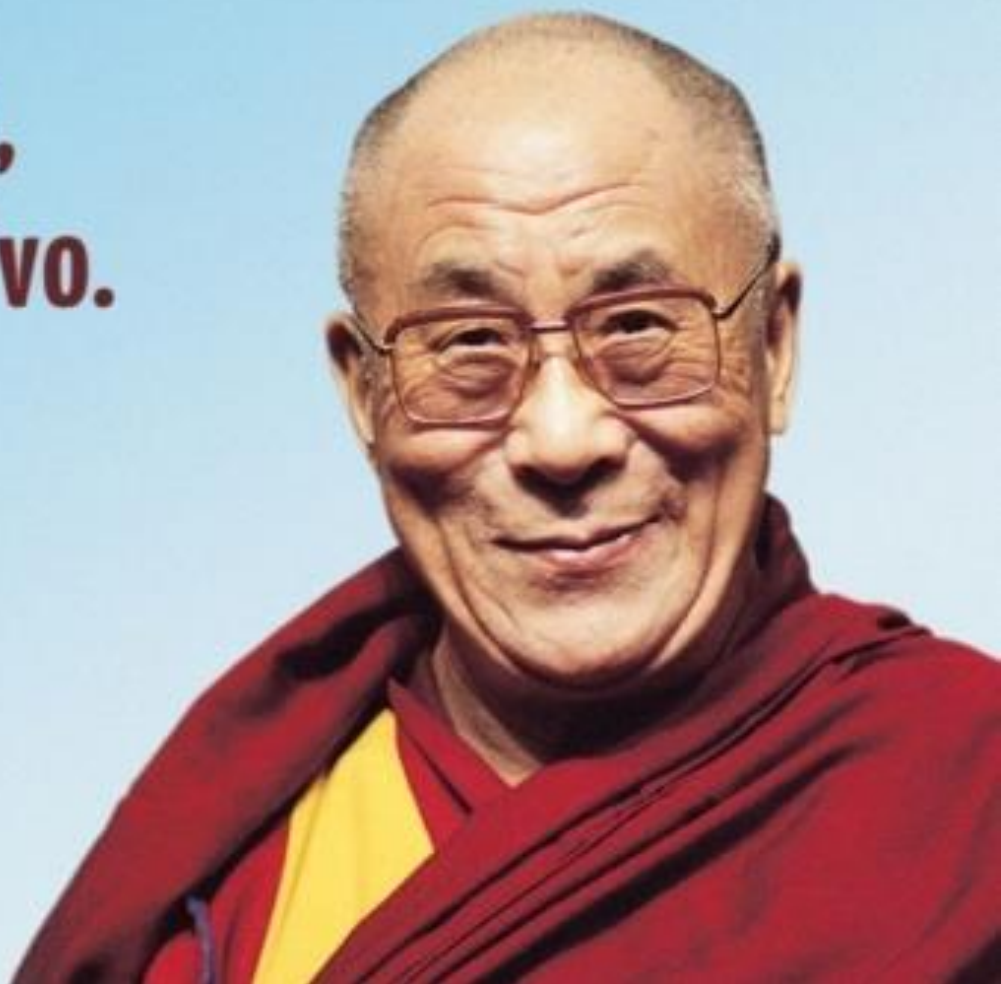


"Ter fé não significa
estar livre de
momentos difíceis,
mas ter a força
para os enfrentar
sabendo que não
estamos sozinhos."

Papa Francisco

**"Hoje eu tive sorte,
Acordei e estou vivo.
Tenho esta vida
valiosa e não
a desperdiçarei".**

Dalai Lama



Obrigado!

sergio.jjaber@gmail.com

Facebook Alegria Sem Ressaca