



# **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



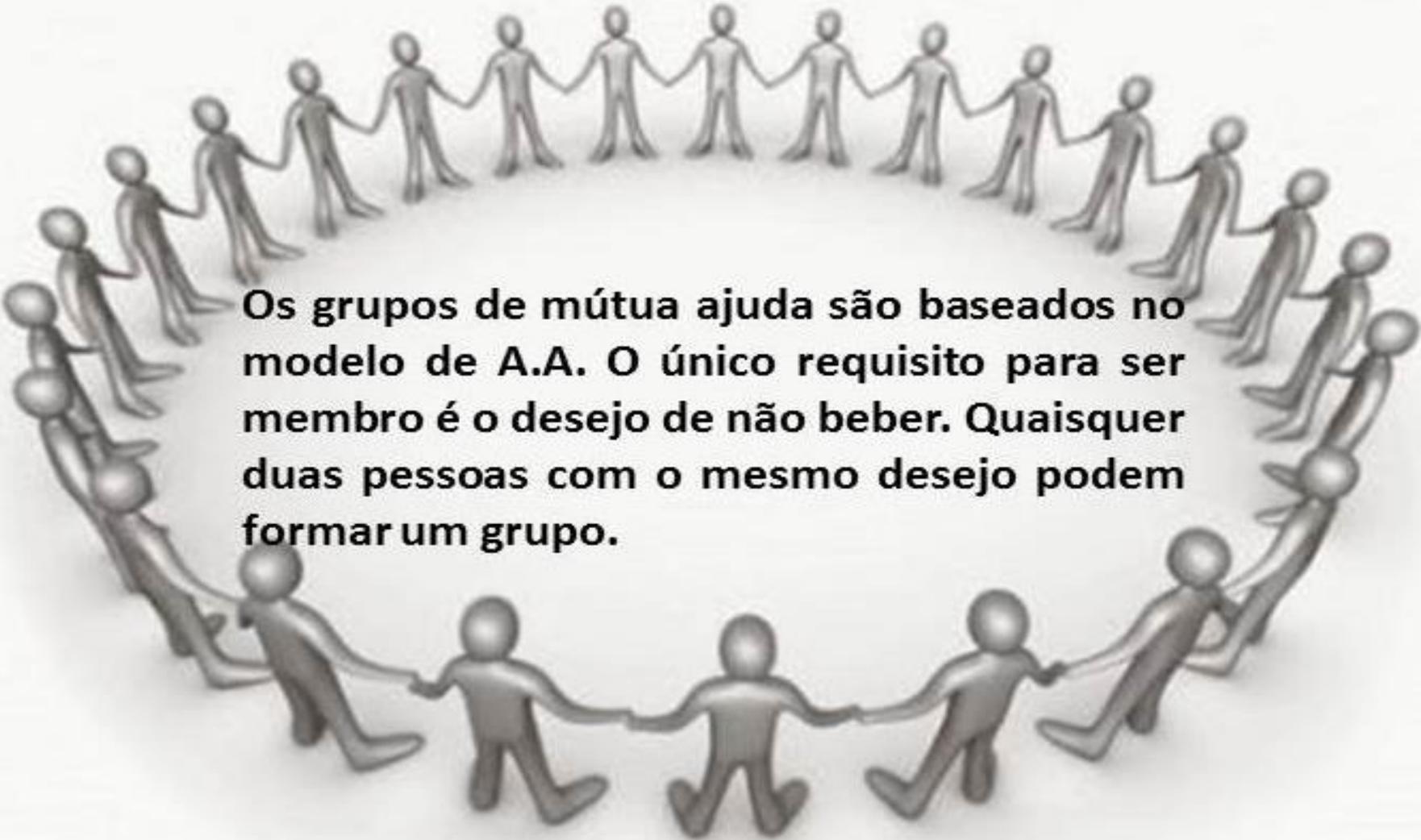
# Neuróticos Anônimos



# 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, grey, 3D style with rounded heads and limbs. They are arranged in a circle, with their hands clasped together, forming a continuous ring. 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



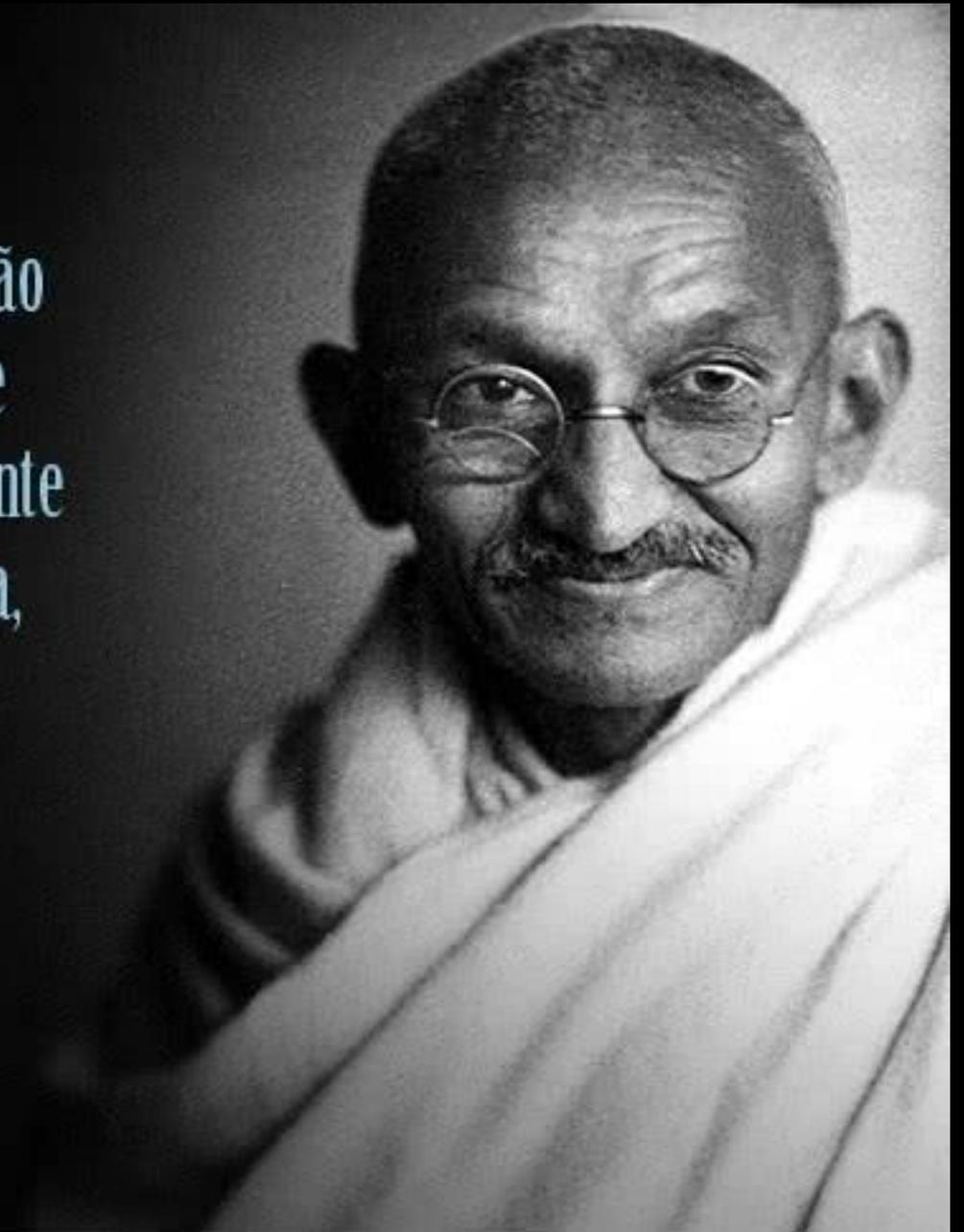


A lei da mente é implacável.  
O que você pensa, você cria;  
O que você sente, você atrai;  
O que você acredita  
Torna-se realidade.

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."*

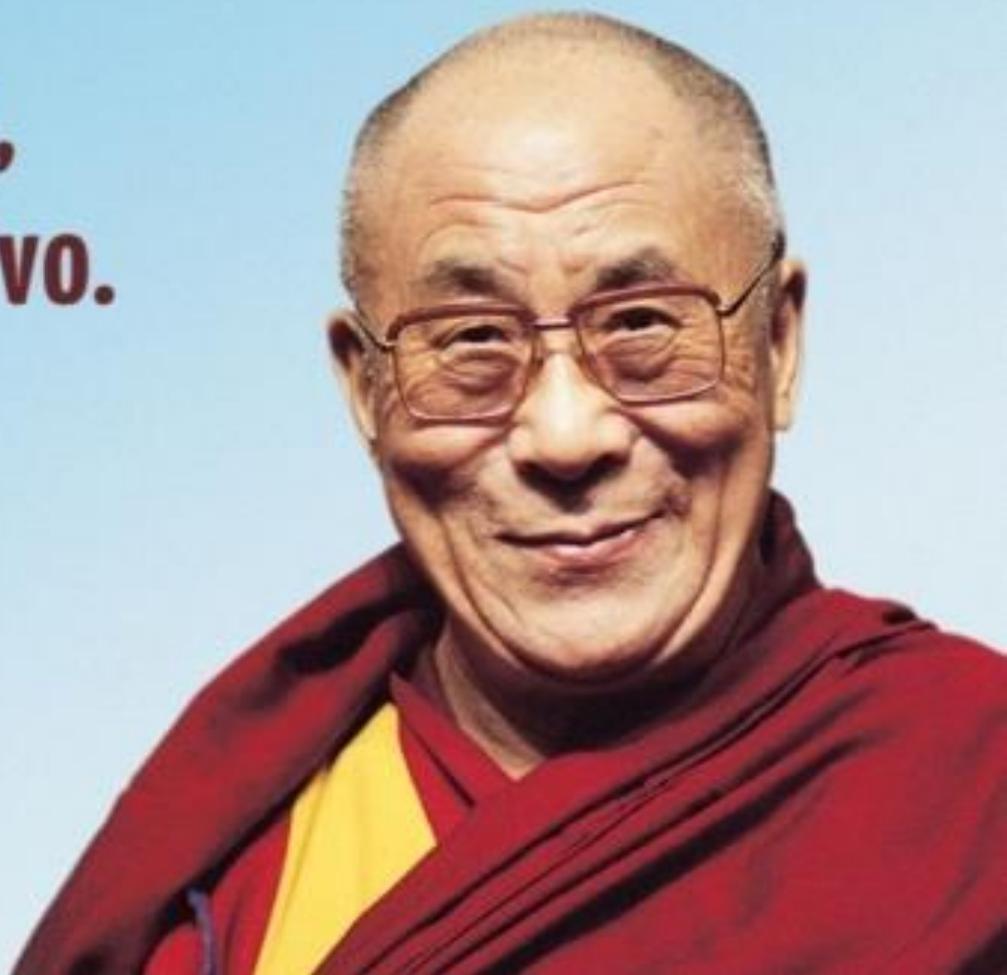


"Ter fé não significa  
estar livre de  
momentos difíceis,  
mas ter a força  
para os enfrentar  
sabendo que não  
estamos sozinhos."

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***