

Os Doze Passos para Xs Ateus

Edição **isolde-1**

(git commit e3d5086f60e8d2476ac608590878150f12133e4b)

Esta versão impressa é adaptada a partir do código fonte do livro atualmente disponível em: <https://github.com/hiatobr/Os-Doze-Passos-para-xs-Ateus>

Este é um trabalho em progresso e esta edição impressa é uma versão para apreciação e crítica preliminar.

Comentários, críticas, sugestões devem ser enviadas para o endereço de e-mail hiato@riseup.net

A última versão deste livro continua disponível para leitura online através do endereço <http://hiatobr.github.io/Os-Doze-Passos-para-xs-Ateus/>, ou através da URL curta tinyurl.com/12ateus

Esta edição específica foi feita especialmente para apreciação de Isolde Sprandel da Silveira.

Licença

“Os Doze Passos para Xs Ateus” é uma obra anônima e de domínio público. Segue o texto da licença de domínio público para todo e qualquer efeito legal ou ilegal. Disclaimers adicionais encontram-se no Prefácio deste livro.

This is free and unencumbered book released into the public domain.

Anyone is free to copy, modify, publish, use, compile, sell, or distribute this book, either in source code form or as a a postscript or in printed version, for any purpose, commercial or non-commercial, and by any means.

In jurisdictions that recognize copyright laws, the author or authors of this book dedicate any and all copyright interest in the book to the public domain. We make this dedication for the benefit of the public at large and to the detriment of our heirs and successors. We intend this dedication to be an overt act of relinquishment in perpetuity of all present and future rights to this book under copyright law.

THE BOOK IS PROVIDED "AS IS", WITHOUT WARRANTY OF ANY KIND, EXPRESS OR IMPLIED, INCLUDING BUT NOT LIMITED TO THE WARRANTIES OF MERCHANTABILITY, FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE AND NONINFRINGEMENT.

IN NO EVENT SHALL THE AUTHORS BE LIABLE FOR ANY CLAIM, DAMAGES OR OTHER LIABILITY, WHETHER IN AN ACTION OF CONTRACT, TORT OR OTHERWISE, ARISING FROM, OUT OF OR IN CONNECTION WITH THE BOOK OR THE USE OR OTHER DEALINGS IN THE BOOK.

For more information, please refer to <<http://unlicense.org/>>

Índice

• Capa	1
• Licença	2
• Índice	3

Os Doze Passos para Xs Ateus

• Prefácio	4
• Primeiro Passo	7
• Segundo Passo	9
• Terceiro Passo	11
• Quarto Passo	12
• Quinto Passo	14
• Sexto Passo	
• Sétimo Passo	
• Oitavo Passo	
• Nono Passo	
• Décimo Passo	
• Décimo Primeiro Passo	
• Décimo Segundo Passo	
• Epílogo	17
• Descarte	18
• Contracapa	21

Prefácio

Os Doze Passos para xs Ateus, ou:

Os Doze Passos para os Ateus

Os Doze Passos para as Ateias

Disclaimers:

Este livro não tem nenhum tipo de vínculo com Alcoólicos Anônimos, Narcóticos Anônimos, Amor Exigente, Os Doze Passos Para Alcoólicos Anônimos, Os Doze Passos Para Narcóticos Anônimos, Os Doze Passos Para os Cristãos. Tampouco pretende afrontar, confrontar ou deturpar a imagem destas instituições e livros.

Este livro é uma obra independente e anônima (na medida do possível). Se tu conhece o autor ou autores, siga a Décima Segunda Tradição e mantenha o sigilo. Autorxs identificadxs não devem ser responsabilizadxs individualmente e pessoalmente pelas consequências da publicação deste livro, por cumprirem a função de disponibilizar o material que não necessariamente é produzido por elxs.

Este livro é domínio público e não tem restrições de direitos autorais. Copie, cole, assumo a autoria, reescreva, reinvente, remixe. Não há lei alguma para te impedir de te expressar. Pare de consumir e escreva a tua própria história.

Este livro é um trabalho em construção e edições são divulgadas digitalmente ou impressas de acordo com critérios estabelecidos pelo autor, autorxs ou colaboradorxs anônimxs. O processo do trabalho pode ser acompanhado no endereço do serviço de hospedagem (atualmente <http://github.com/hiatobr/Os-Doze-Passos-para-xs-Ateus/>).

Este livro não serve para salvar alguém da adicção ou de qualquer outra doença; das drogas ou de qualquer substância química, psicotrópico ou enteógeno; de qualquer demônio com ou sem nome, de Jesus Cristo, Krishna, Vishnu, Hórus ou qualquer deidade, semi deidade, deus trino ou único; de qualquer vício, frescura, capricho, orgulho, ego, burrice, ignorância, imbecilidade, ou qualquer defeito ou qualidade de caráter, ou de qualquer traço de personalidade. Qualquer pessoa que tentar enfrentar qualquer coisa que seja está absolutamente sozinha e este livro não representa nenhuma garantia, ajuda, muleta, artifício, subterfúgio, certeza, ou força de qualquer forma. Continuar lendo este livro significa que x leitorx reconhece que este livro não oferece e nem promete absolutamente nada além do que x leitorx não poderia obter sozinho sem nunca ter obtido acesso a isto.

O autor, ou autorxs deste livro, assim como as pessoas que revisam, criticam, propõe mudanças, auxiliam, apoiam e divulgam não serão responsabilizadas sob hipótese alguma de qualquer consequência que venha a acontecer direta ou indiretamente com qualquer pessoa que leia este livro, ou parte dele. Continuar lendo significa aceitar que a decisão e a responsabilidade das consequências de ser influenciadx por este livro é exclusiva de quem lê.

Justificativa(s):

Este livro começou a ser escrito devido ao fato de mais de uma pessoa me relatar que não sente abertura nos meios de recuperação e grupos de auto ajuda existentes.

Alguns poderão dizer que isto é um subterfúgio e que quem tem o desejo sincero vai conseguir abstrair estas questões e atingir seus objetivos em relação à recuperação. Enquanto concordo com esta premissa, eu digo que isto não significa que alternativas não devem ser pensadas.

O caminho de Alcoólicos Anônimos, Narcóticos Anônimos, Amor Exigente, entre outros grupos de apoio derivados de Alcoólicos Anônimos, não é este que sigo. Estou propondo este trabalho de forma autoritária, independente e sem nenhum tipo de vínculo. Porque nestes grupos de apoio as coisas são decididas e propostas de forma horizontal, iniciativas individuais normalmente não são premiadas e promovidas. Isto não é literatura oficial destes grupos de apoio.

Faço isto porque considero que Alcoólicos Anônimos, Narcóticos Anônimos, Amor Exigente, entre outros grupos de apoio derivados de Alcoólicos Anônimos, não têm ouvidoria eficiente. Quem tem problemas para interagir com estes grupos simplesmente não os frequenta e não vai lá reclamar que está errado.

Nestas circunstâncias, considero justo e coerente dedicar esforços para garantir alternativas àquelas pessoas que não frequentam grupos de apoio não por serem fracxs, mas porque têm reais dificuldades de interagir com estes grupos, ficando à mercê de pseudo cientistas sociais, psicólogos, psiquiatras, padres, pastorex, prostitutxs e outras pragas pútreas com ou sem "pê" (com todo o meu respeito aos profissionais e amadorxs desta lista que não se aproveitam da fragilidade das pessoas, e portanto, não estão contempladxs no meu argumento).

Se alguém pode escrever "Os Doze Passos para os Cristãos", bom, então abrimos uma porta para coisas novas, diferentes, e o que da certo para alguém que está no caminho da recuperação, pode e deve ser questionado, mas merece respeito.

A agressividade empregada na minha linguagem é um recurso, uma ferramenta. Não se trata de energia emocional mal administrada, e sim de um uso eficiente da mesma. Mas esta é a minha opinião sobre o meu trabalho e é limitada. Contribuições para este trabalho são bem vindas, mas não se iluda, este trabalho é refém da minha interpretação individual.

Eu faço afirmações neste livro acerca do comportamento das pessoas a partir do meu ponto de vista, que é o único que eu tenho. E é exatamente o que eu declaro explicitamente que todo mundo que eu vejo, sem exceção, está fazendo. Alguém poderia me dizer que eu vejo isto porque eu é que sou assim, e isto faz absoluto sentido. Só tem como eu ver nxs outrxs aquilo que me é inerente.

Mas não fique com a minha palavra. Observa as pessoas. Observa a ti mesmxx. Observa como as pessoas agem, observa como tu age e tira tuas próprias conclusões. E se possível me prove que minha interpretação está prejudicada e livra a mim e a quem lê o que eu escrevo de assumir premissas inválidas.

De fato, se alguém tem que abrir a boca para afirmar alguma coisa, é porque não sabe o que diz e está tentando convencer xs outrxs porque tem uma necessidade intrínseca de convencer a si mesmxx daquilo que luta para afirmar. É o caso de todas as afirmações que eu faço neste livro.

Via de regra, alguém que tem um conselho para dar está tentando mentalizar e transformar aquele conselho em uma verdade para si mesmxx. E é conveniente isto, pois parece que não tem mesmo outro jeito para aprendermos as coisas a não ser falando do que não sabemos para xs outrxs até que aprendamos nós mesmxx, como é meu caso enquanto escritor disto. Mas só quem se beneficia com conselhos é quem os profere. Se alguém realmente tivesse algum tipo de conhecimento que tivesse

algum tipo de valor, não ia compartilhar assim de graça. Se eu tivesse algum tesouro ia guardar para mim, e não compartilhar contigo, leitorx.

Eu estou ciente que algumas pessoas podem ter buscado ou vieram a buscar este livro na esperança de que eu pudesse te ajudar a admitir e aceitar a tua condição. Mas este é um caminho solo. Tu está absolutamente sozinhox nesta empreitada. Há os grupos de ajuda, há a literatura convencional de Alcoólicos Anônimos e todxs xs derivadxs disto. Mas realmente o que estes recursos vão te dizer é exatamente o que eu te digo agora: Aceitar e admitir tua insignificância só depende de ti, e minha abordagem é agressiva. Se eu encher meu livro de floreios, elogios, estarei fazendo um desserviço para ti.

Há quem diga que para que o livro seja lido ele deve ser agradável para quem lê, e que as pessoas estão buscando ser agradadas. Eu te direi no entanto, se o que tu busca é isto, este livro não te é útil. Não é útil para mim desperdiçar tempo te agradando. As substâncias químicas é que têm esta função, e eu não estou disposto a providenciar um substituo de graça. Olhe de novo, este livro NÃO é comercial, financiado, patrocinado, não tem nem um autor tentando ser reconhecido em primeiro lugar.

Primeiro Passo

"Admitimos que não temos significância real frente à grandeza do Universo, se é que esta pode ser mensurada."

Este realmente é o único passo. Eu vejo muitas pessoas recaindo, ou nunca conseguindo se recuperar de verdade. Para mim é claro e evidente que para todas estas pessoas, sem exceção, o fator significativo que lhes falta é o primeiro passo. A literatura convencional de recuperação têm relatado exatamente a mesma coisa.

Eu entendo a caminhada da recuperação como uma diarreia que parece não terminar, com tudo o que não presta saindo para fora, em um processo de autólise. Mas ela realmente só começa depois do primeiro passo. E depois de dado este primeiro passo, não tem como voltar atrás.

O primeiro passo então é a única coisa significativa da recuperação, e realmente tem como dividir qualquer buscadorx da recuperação em quem deu o primeiro passo e quem não deu o primeiro passo.

Entretanto, parece que compreender isto é um feito quase impossível para a grande maioria das pessoas. Admitir a natureza ridícula humana é uma tarefa sem sentido que tem por consequência a destruição de tudo aquilo que uma pessoa considera como algo a ser valorizado. Não tem como alguém deliberadamente fazer isto. O coerente, são, lógico e recomendado a se fazer seria continuar se agarrando em suas migalhas e fazendo de conta que aquilo ali é bom, suficiente e é tudo o que tem para se ver na vida.

Eu olho para as pessoas e vejo todxs se agarrando em migalhas, como se fosse a coisa de maior valor do universo, e brigando com quem quer que se aproxime como um cão raivoso protegendo o pote de comida. Há quem diga "desta vida não se leva nada" - mas eu olho nos olhos de quem fala isto e em verdade nenhumx delxs realmente entende, compreende o que significa isto. É altamente improvável que estas pessoas realmente vivam de acordo com esta premissa.

Parece que só tem como alguém realmente confrontar sua natureza ignóbil e insignificante se não tiver outra escolha a não ser esta. É o que o livro dos doze passos original parece chamar de "fundo do poço". Recorrentemente pessoas em recuperação orientam outras a "voltar para a rua e encontrar o fundo do poço", mas quem diz isto, está dizendo que não encontrou o próprio fundo do poço em primeiro lugar.

Eu consigo entender perfeitamente porque é que alguém vai lutar pra não admitir que não tem significância real frente à grandeza do Universo. Eu já passei por isto e sei como é ruim para alguém sentir que está diminuindo. Mas qualquer olhar sincero consegue perceber o óbvio: que tudo o que parece ter valor quando estamos com o orgulho inabalado, é um lixo sem serventia aos olhos de quem reconhece sua insignificância.

Se há um fator que pode ser utilizado para fins de comparação então deve ser este: Se tu consegue admitir e aceitar que não tem nenhuma qualidade que te faz superiorx, então não tem como te envaidecer disto. Não tem como ser humilde e se orgulhar disto. Se tu acha que tem alguma coisa de valor, é vaidade.

Veja bem. Não estou dizendo que tu não tem qualidades e que estas não devem ser buscadas. Mas francamente, se isto fosse o teu objetivo tu estaria tomando remédios fortes, ou coisa parecida, e pedindo pras pessoas te elogiarem de forma inconsciente, né? E este ciclo a gente já conhece e é o

que estamos tentando destruir aqui, porque é o que te mantém neste estado em que tu te encontra. Se tu acha que não, volta para os remédios fortes e para os elogios que este livro te é inútil.

Mas como é que alguém teria alguma chance de se recuperar algum dia, se é insignificante? Bom, é para isto que existe o segundo passo...

Segundo Passo

"Paramos de andar em círculos e passamos a usar o cérebro."

Eu sei o que é que vão pensar. Que eu não tenho como produzir um segundo passo conciso em um livro cujo título é "Os Doze Passos Para os Ateus". Provavelmente há quem tenha procurado este material só por curiosidade de ver o que é que eu escrevi no segundo passo. Não tem como te culpar por isto.

O "ateísmo" - seja lá o que signifique isto - é um termo defasado e imbuído de preconceito, frequentemente e recorrentemente associado a beligerância, agnosticismo, satanismo, burrice, infantilidade, ceticismo, rebeldia infundada, e sabe-se lá mais o que. O caso, e fato, é que todas estas coisas estão dissociadas. E como seria de se esperar, assim como todo rótulo, quem se diz "ateu/ateia" está dizendo que não sabe quem realmente é. E como toda afirmação, a última frase é falsa.

Em recuperação há a oração da serenidade. Eu observo as pessoas com dedicação e eu sou incapaz de ver alguém sereno quando se faz necessário. Sempre vejo todo mundo se valendo do medo, que é o contrário da coragem, para reagir aos supostos ataques da vida. Vejo as pessoas fazendo isto sempre na hora errada e no lugar errado, o que para mim é condição suficiente para concluir que não há sabedoria em lugar algum para ser vista.

É provável que se há serenidade, coragem e sabedoria, é uma característica impossível de transmitir através da léxica, escrita ou falada, ou de outro meio. Deve ser então correto afirmar que só quem tem serenidade, coragem ou sabedoria é capaz de identificar, entender e compreender a serenidade, coragem ou a sabedoria. E por consequência disto, não tem conhecimento nenhum acerca destas coisas a ser transmitido, a não ser que venha de uma fonte superior.

A minha definição de poder superior é a seguinte: Se eu tenho como entender, compreender, ou de qualquer forma reduzir a algo que a minha mente minúscula pode controlar, então não é superior. Não faz sentido pensar, falar e escrever sobre o que é superior, porque se eu tenho como relatar, reduzir a pensamentos e palavras, então não é superior a mim. Se há algo superior a mim, eu não tenho como produzir algum pensamento ou expressão que traduza o que me é superior. A condição necessária para que algo seja superior a mim é que eu seja inferior a isto.

Só consigo identificar uma religião por aí e é a religião do Ego. O Deus é o Medo e todo mundo que eu conheço é devoto fanático.

Eu tenho a impressão nítida de que as pessoas têm medo de se entregar para a vida porque ficam aguardando a volta de um messias, ou ficam aguardando que suas dúvidas e devaneios alcancem uma satisfação. Que suas perguntas sejam respondidas. Que seus anseios sejam acalmados. É para isto que servem as drogas, os remédios, as religiões, os governos e inúmeros outros subterfúgios que nós criamos de forma cíclica e contumaz. É o culto ao Medo, único Deus universal.

Eu vejo isto como um ciclo de imbecilidade que parece não ter fim, e parece que as pessoas são solidárias com as outras, porque todo mundo se sente da mesma forma. Vejo as pessoas em comunhão de esforços ajudando uns aos outros a se manter nisto que eu chamo de imbecilidade. Eu mesmo estou contribuindo para o ciclo com este livro, que é só mais um na pilha de imbecilidade.

Há por aí incontáveis redutos com mentes perversas e lobotomizadas prontas para fornecer tudo o que as pessoas querem, que é se manterem dormindo e alheias à realidade. Há templos, casas,

igrejas, lojas, terreiros, bibliotecas, escolas, shoppings, famílias. Grupos de apoio inclusive frequentemente tornam-se redutos de promoção de condescendência e tolerância. Se um grupo de apoio fizesse um trabalho honesto, quem entra lá com o ego inflado seria devidamente rechaçado pelo grupo, em sinal de defesa ao grupo e ajuda a quem expõe seu ego.

Este ímpeto que parece quase natural que o ser humano tem de exaltar seu ego, como eu estou fazendo quando escrevo este livro, é a expressão maior do medo. Talvez eu escreva porque tenha medo de ser esquecido, de não ser ouvido, de não ser lido. O medo é o exato oposto da coragem.

Lutar contra o ego não faz sentido. Aquilo que luta é o inimigo. É uma luta que só se vence quando se baixa o escudo.

Coragem neste caso significa parar de fugir de si mesmxx. Ao invés de fugir e tentar inutilmente negar o ego, o prudente deve ser observar o ego e aprender a ver o ego. Ver o Ego significa destruí-lo.

Eu sei que tu esperava que eu te dissesse que há esperança, mas se há esperança, eu quero garantir que não vai te agarrar nas falsas esperanças. Não há entidade externa alguma capaz de te ajudar, tu está sozinhox nesta empreitada. O teu inimigo, que é o Ego, tem todas as vantagens sobre ti. Menos uma. A Verdade.

Então há pelo menos uma esperança real, que é intangível. O que deve ser motivo suficiente pra te tornar céticx a ponto de não te tornar refém de nada nem ninguém, te colocando de novo sozinhox. Mas é isso o que te resta. Para de ler o que eu escrevo, para de buscar em outrxs pessoas, livros, lugares, garrafas, remédios, substâncias, e olha pra dentro. Tudo o que eu falar além de "olha pra dentro de ti" é inútil.

Mas não acredita em mim, vai lá e observa o mundo com teus próprios olhos.

Terceiro Passo

"Decidimos, e esta foi a nossa última decisão, parar de sermos imbecis e começar a fazer o que está indicado."

Satisfeita a premissa de que somos realmente incapazes de tomar decisões e fazer escolhas sozinhs, porque já admitimos que somos reféns do nosso próprio ego, e tudo aquilo que enxergamos como divino ou autoridade em verdade é algo que podemos controlar e subverter, porque somos imbecis mesmo, então só resta seguir o que está indicado.

Mas ser capaz de ver o que está indicado presume que um ser humano abandonou o medo. Sem abandonar o medo, perseveramos errantes e somos incapazes de ter clareza. Ver o que tem que ser feito e poder fazer o que tem que ser feito presume que alguém vê alguma coisa em primeiro lugar.

Mas como é que alguém vai fazer algo para se livrar do medo se não sabe o que é que tem que fazer pra se livrar do medo, porque tem medo e não enxerga o que que é que tem que fazer?

Ninguém disse que era fácil isto.

O quarto e quinto passos servem para ajudar a fortalecer esta luta, esta busca. Mas é necessária a disposição estabelecida no terceiro passo. Se alguém não está disposto a abrir mão das suas vaidades, do seu orgulho, das suas certezas, e de todos os aspectos do medo, não vai ter chances.

É evidente para qualquer observadorx atentx que o ego é mais forte, que tu tem todas as desvantagens em relação ao teu ego. Que tu vai lutar pra preservar teu ego, que tu não quer abrir mão das tuas vaidades, que tu não quer dar o braço a torcer, que tu quer sentir que está no controle da tua vida.

Mas seja sincerx. Realmente tu não tem como controlar e nunca vai controlar nada. Se tu realmente observar com sinceridade vai ver como tu é controladx pelas outras pessoas e pela tua própria doença, e como tu te trai. Como tu permite te iludir e acreditar que tu realmente está no controle quando em verdade nunca esteve, e nunca estará.

Se tu não consegue ver isto é porque ainda não admitiu a tua insignificância frente ao Universo. Pode ser que tu algum dia tenha poder, mas te destruir não significa ter poder. Significa fraqueza.

O ciclo da adicção, da dependência química, do alcoolismo, ou de qualquer outra doença que possa ser comparada a esta, depende que x adictx não consiga enxergar o próprio ciclo. Tu está presx neste ciclo, e tu só vai fazer alguma coisa para mudar isto se admitir que está presx.

Porque funciona assim: as pessoas só vão fazer alguma coisa quando a água bate na bunda. Quando a situação se torna inaceitável. Tem UMA coisa que tu pode fazer, a única coisa que vale a pena fazer, e o caminho é seguir no quarto e quinto passos. Mas se tu estiver descrente, se tu não assumir a tua responsabilidade, se tu não acreditar na tua própria capacidade, tu vai te tornar vítima das tuas próprias forças que tentam te derrubar.

E só tem uma única pessoa que pode te ajudar. E não sou eu. Não é nenhum deus. Não é ninguém além de ti mesmx.

Mas tu é x inimigx. Enxergar a tua própria natureza significa ter poder. E é este caminho que é proposto nos quarto e quinto passos.

Quarto Passo

“Tomamos vergonha na cara e passamos a observar a nós mesmxx com sinceridade.”

Qualquer umx que se observe de forma sincera é capaz de perceber que tudo o que expressa em verdade são sugestões e induções externas. Tu agora, por exemplo, está sendo influenciadx pelo que eu escrevo e vai passar a replicar as minhas ideias, consciente ou inconscientemente, como se tu tivesse obtido algum tipo de compreensão, como se tu tivesse entendido algo. Mas o que se descobre com a observação é que não há nada para entender. Tu só tem como me obedecer ou me desobedecer. Tu não manda na tua vida. Tu é umx escravx, umx influenciadx.

Isto não é vergonha. Não é ruim. Não é prejudicial. Esta é a condição humana. Ou mais especificamente, é a condição de uma pessoa que tem uma doença do auto engano, da auto sabotagem, como é o caso da adicção, do alcoolismo. Pode ser que não, pode ser que eu esteja errado. Afinal, quem sou eu para ter um insight profundo na natureza humana? Viu só como és escravx da minha imperfeição e estás fadadx a replicar minhas incoerências, as minhas certezas que estão erradas, que são oriundas de interpretações que eu faço a partir das minhas próprias influências? É um ciclo de escravidão. Não tem como não ser influenciadx e influenciadorx.

"Escravidão" talvez seja uma palavra forte. Normalmente eu digo que as pessoas são "reféns" de ser dependentes umas das outras. Talvez tu tenha uma chance de quebrar este ciclo, mas não tem como fazer isto se tu não conhecer a ti mesmxx. Enquanto tu for refém das ideias e das opiniões das outras pessoas, tu vai continuar replicando os erros dxs outrxs.

Mas não tem nenhuma lei te obrigando a ser moldadx pelas circunstâncias. Não tem nenhuma lei te obrigando a ouvir as outras pessoas e atender as expectativas delas. Tu faz isto voluntariamente.

Este ponto é importante. Leia de novo o último parágrafo e pare pra pensar sobre isto. Depois leia o próximo.

Agora aprecia a tua situação. Tu está lendo o que EU estou escrevendo. E se tu observar além vai ver que tu não tem outra chance a não ser ler o que as outras pessoas escrevem e ouvir o que as outras pessoas dizem. Não tem como fugir deste ciclo de observar e atender as expectativas das outras pessoas. Tu também faz isto com quem te cerca. Tu também fica dizendo para as pessoas como elas devem ser. Quanto antes tu entender isto, porque não é algo que tu precise te convencer, é um fato auto verificável, mais cedo tu pode ter a única chance de quebrar este ciclo.

A minha experiência é que é insanidade lutar contra este processo. A mente humana é um reator, e não um criador. Tu não tem como não ser influenciadx. O que alguém tem como fazer é ENTENDER este processo, e não ficar lutando pra negar e se livrar dele. Observar, aprender e VER como tu age, como tu funciona, como tu pensa, significa elucidar este processo. E elucidar isto significa destruir este ciclo.

A sinceridade proposta pelo quarto passo então consiste em OBSERVAR este processo de influência, e não lutar contra ele. Ver, enxergar, elucidar como tu é influenciadx e obedece as sugestões que tu recebe de fora de ti, significa deixar de ser escravx das circunstâncias. Mas cada coisa a seu tempo.

Este processo de autólise é longo, doloroso e tu só tem como fazer isto se não tiver outra escolha. Eu não acredito que alguém consiga deliberadamente escolher fazer isto. Todo mundo que eu vi tomar esta decisão sem ter a necessidade sucumbiu cedo. E não é fraqueza sucumbir, é

perfeitamente normal. É o que todo mundo, sem exceção está fazendo.

Não lute contra aquelas coisas que tu acha que é ruim. Te entrega e deixa elas tomarem conta de ti, para que tu possa enxergar e ter certeza. Seja honesto contigo, o que é que tu pode perder? Qual é a pior coisa que pode te acontecer?

A pior coisa que pode te acontecer é a morte. E como tu vai morrer de qualquer forma, então realmente não há nada de ruim que possa te acontecer. A questão então deve ser: é melhor continuar com medo de se conhecer ou morrer?

Mas é isto que todo mundo, sem exceção, está fazendo: fugindo de si mesmos, fugindo de se conhecer. Alguém só vai fazer isto quando a água bater na bunda, quando não tiver mais pra onde fugir, quando não tiver mais pra onde correr. Quando encontrar o que em recuperação chama-se "fundo do poço".

E isto deve separar aqueles motivados de todo o resto das pessoas que vão passar a vida inteira andando em círculos. Alguém só vai fazer algo pela sua vida quando for melhor morrer do que continuar na situação da forma como se encontra. Se tu está satisfeito com esta mediocridade que tu chama de vida, este livro não é pra ti. Vá te foder e volte quando tua arrogância, prepotência, orgulho e ego estiverem te sufocando e tu não tiver mais subterfúgios para fazer de conta que tu é importante pra alguém.

Tua vida é um lixo. E quanto antes tu admitir isto e te observar de forma sincera, ao invés de lutar para fugir do que tu considera como “defeitos”, menos força estes vão ter para continuar atrapalhando a tua vida e te fazer achar que eles têm valor real.

Quem critica o meu livro diz que eu tenho que ser dócil, que eu tenho que escrever o que as pessoas querem ouvir. Neste caso, não adianta eu ser falso contigo e te dizer que tu é um ser humano maravilhoso que vai obter uma vida melhor caso te conheça. Só tem como tu querer fazer alguma coisa por ti mesmo se for elucidada tua natureza fútil e irrelevante. Só tem como tu querer melhorar e parar de ser imbecil se não tiver mais como tu fazer de conta que não é imbecil. Porque é que alguém vai tentar se conhecer quando acha que já se conhece?

Tem uma frase que um amigo de um amigo meu usa: "Quem não sabe nada aprende tudo. Quem sabe tudo não aprende nada". Se tu acha que é especial, se tu acha que aguenta continuar do jeito que tu tá, se tu acha tua vida o máximo, não tem como entrar mais nada no teu copo que está cheio de arrogância e prepotência. Quando tu admitir que é imprestável tudo o que tu valoriza, tu tem UMA chance de te livrar desse lixo todo e botar alguma outra coisa pra dentro de ti. Ou não botar mais nada, mas vai ser tu dizendo o que tu tem que ser, e não as outras pessoas como é agora.

Se tu realmente acha que tem controle e manda na tua vida, tu não entendeu os três primeiros passos. Se o meu livro não te ajudou, procura outros.

A forma como EU faço meu quarto passo é escrevendo. Eu escrevo porque eu não tenho outra escolha além desta. Mas tu pode falar, gravar, desenhar, dançar, te expressar de qualquer forma. Escrever é a maneira mais recomendada. O que é correto afirmar é que a tua mente não é lugar para pensamentos sérios. Expressa-te. Torna tuas anotações privadas e criptografadas se for necessário, mas tira da tua mente. Queima o que tu escreve se for necessário, mas tira do mundo de fantasia do teu pensamento.

No quinto passo sugere-se confrontar tudo o que tu escrever neste processo de autólise, mas te preocupa em escrever e botar pra fora agora, te preocupa em aprender a te expressar agora, e anda com o quarto e quinto passos juntos agora.

É uma boa hora para ler a opinião do quarto passo da literatura oficial de AA, NA e AE.

Quinto Passo

“É altamente provável que nenhumx de nós tenha algo relevante a dizer. Mas se não dissermos, como vamos saber?”

A mente não é lugar para pensamentos sérios.

Externalizar, escrever, falar, significa se livrar daquilo que está atrapalhando. Nada do que fica no plano do pensamento tem existência real neste mundo de fantasia. Botar pra fora os devaneios significa ilustrá-los e demonstrar de forma irrefutável para si mesmxx e para todxxs como são ridículos.

Não te preocupa. Eu tenho me expressado muito e nunca produzi nada de útil. Se tu não costuma se expressar, como é o caso da maioria das pessoas que eu conheço, é altamente improvável que tenha algo pra te envergonhar, porque em verdade a gente só fala besteira de qualquer forma. É inevitável. Falar, escrever, significa estar erradx. Mas se a gente não disser, não botar pra fora, como vamos saber disto?

Considerando que há uma verdade, para toda e qualquer verdade, não existe verdade que possa ser expressada em uma construção léxica.

Se está escrito é mentira. Se está dito, é mentira. Mas se tu não permitir que tu mesmo confronte, ou que outrxxs confrontem o que tu pensa, tu não vai te livrar desta mentira e vai continuar no teu mundo de fantasia, achando que a tua fantasia é a verdade. Mostra a todxxs, expõe para todo mundo ver, e percebe como são ridículas aquelas coisas que tu assume que são irrefutáveis, que tu considera como tesouros incalculáveis, e que guiam a tua vida inteira.

Toda afirmação pode ser destruída. Nenhuma crença é verdadeira. Expõe o que tem valor pra ti, e percebe como sempre foi um lixo tóxico. Joga fora. Recicla-te. Dá espaço para o novo.

Se tu tem medo de te expressar, é porque de alguma forma, consciente ou inconsciente, tu sabe que aquilo que tu tem como certeza pode ser facilmente destruído por qualquer pessoa que confrontar o teu pensamento. E porque é que tu vai deliberadamente ilustrar teus devaneios, pra que alguém te prove que é mentira, e tu perca as tuas migalhas que tu considera um tesouro?

Realmente não faz sentido isto. Não faz sentido se expor ao ridículo, e é provável que tu fique te escondendo atrás de subterfúgios como por exemplo, mas não limitado a "ninguém me entende", "ninguém me compreende", "ninguém me respeita", "todo mundo me xinga", "todo mundo me critica". Não é culpa tua. Isto é tão viciante, tu depende tanto disto, que é natural que tu queira defender. É provável que tu só aceite te livrar daquilo que te faz miserável se tu conseguir enxergar que tem coisa melhor pra ti mostrar. Mas se tu não botar a miséria pra fora, como é que tu vai ver que era miséria e que tinha que ser botada pra fora em primeiro lugar?

Eu tenho sofrido por me expressar e por declarar tudo o que eu sinto, penso, as pessoas me criticam, me xingam, brigam comigo, me confrontam, eu sou humilhado e escorraçado se for necessário, e eu posso afirmar que eu sofria muito mais quando deixava estas coisas dentro de mim. Porque naquelas circunstâncias, eu acreditava que tudo o que eu tinha era muito bom, servia pra todo mundo e aquilo me tornava melhor que as outras pessoas, ou então me tornava uma pessoa boa. Mas eu não conseguia explicar porque é que eu fazia tudo errado, porque é que eu não conseguia conviver com as pessoas e afastava todo mundo.

É óbvia a resposta para mim hoje. Eu simplesmente não conseguia me livrar de preconceitos e

burrices que eram as leis da minha mente e guiavam toda a minha vida. E por mais que as pessoas tentassem me mostrar minhas falhas, meus defeitos, a natureza real de toda minha miséria, eu não tinha como aceitar, porque todo e qualquer contraponto esbarrava no meu orgulho, e não existe, e nem nunca vai existir, um ser humano capaz de ser maior que o meu orgulho. Eu mentia pra mim mesmo, se fosse necessário, pra continuar imerso na minha bolha, no meu ego, defendendo quem quer que tentasse atacar minha vaidade e meu orgulho. Então qualquer pessoa que tentasse me ajudar eu enxergava como inimiga.

Para mim é absolutamente claro isto hoje, mas naquelas circunstâncias pareceria absurdo que alguém viesse me dizer isto. Se é este o teu caso, então é altamente provável que tu esteja na mesma situação. Eu posso olhar nos olhos das pessoas e ver o ego, o orgulho, a vaidade. E eu sei que não tem absolutamente nada que eu possa fazer para furar estes bloqueios. Não tem nada que alguém possa fazer pra te ajudar. Este é um trabalho solo.

Tu tem vergonha, ou medo, ou qualquer outro capricho que te impede de te abrir com as pessoas. Mas o paradoxo é este: se tu não te abrir, tu não vai conseguir nem ver que tu precisa te abrir em primeiro lugar. Se tu não te expor, tu não vai nem ter como entender porque é que tu precisa te expor. E é por isto que eu te convido a te questionar agora:

- A tua situação está boa?
- Tu estás plenamente satisfeito com a tua vida?
- É melhor continuar te isolando do que te confrontar?

Porque é que tu estás lendo livros sobre admitir que tu não é especial como tu pensa? Porque é que tu não estás procurando gente superficial, medíocre e fútil pra ir lá mentir pra estas pessoas também, pra te ajudar a reforçar as tuas mentiras? Porque é que tu não estás fazendo coisas pra te convencer de que tuas interpretações, sempre erradas, estão corretas? Porque é que tu não estás procurando te iludir e continuar sendo imbecil? Não te agrada mais viver em fantasia e tentando amortecer e fugir com substâncias químicas ou outras coisas? Não tem mais pra onde tu fugir?

Sempre tem gente achando que tem soluções e opiniões sobre qual é a melhor forma pra te expressar. Há quem diga que aprender a escrever significa ler. Ler é a pior coisa que tu pode fazer. Se tu quer aprender a escrever, vai escrever. Inventa a tua gramática. Inventa a tua linguagem. Quer falar? Fala. Inventa o teu jeito de falar. Eu escrevo. Tu pode ter outra forma de falar, de te expressar.

Não há professor, mestre, autoridade ou qualquer outro imbecil capaz de te ensinar a falar ou escrever. Tu é a única autoridade competente para determinar a melhor forma possível de te expressar. Se tu tem que escrever, falar, dançar, gritar, pintar, faz o que tu tem que fazer e para de perguntar para os outros. Para de perguntar pra mim. Para de tentar entender o que eu faço. Vai te entender.

Teclados de computador, canetas, papel, muros, latas de spray, microfones, megafones, palcos, tintas, telas, jornais, radios, câmeras, são ferramentas. Fala, escreve, se expressa. Não tem outro jeito de se livrar disto que te atormenta a não ser botar pra fora. Não te preocupa, a natureza recicla tudo.

O que é um lixo tóxico para ti pode ser um tesouro inestimável para outrem. Daí a minha justificativa para escrever pensando em quem vai ler. Para mim este livro é inútil, fútil e irrelevante. Para mim, tudo o que eu escrevo aqui não serve pra ninguém. Para alguém que talvez eu nem conheça pode ser fator decisivo para salvar a vida. Eu não estou interessado nisto. Eu escrevo porque é a melhor forma possível de fazer o que eu tenho que fazer.

É provável que tu comece fazendo tudo errado. Eu me expressei das piores formas possíveis durante muitos anos até chegar neste livro. E eu acho que isto aqui está ruim, deve ter uma forma melhor.

Mas é só isto que tem como fazer, erra e aprende com teus erros. Só não tem chance quem desiste.

Seja qual for a forma que tu encontre para fazer a tua autólise e botar o que tu tem de pior para fora, faça sem medo. Lembra-te, a pior coisa que pode te acontecer é a morte. Como não tem como fugir dela, não faz sentido temê-la. Só tem como tu te entregar para este processo realmente se for melhor morrer do que continuar da forma como tu te encontra.

Epílogo

Não foge de ti mesmxx. Entrega-te ao amor.

Descarte

Trechos removidos do livro e organizados aqui para fins de registro

O que estiver escrito aqui não será publicado no livro, isto está registrado no código fonte para fins de revisão, inspiração e histórico. De fato, toda e qualquer alteração desde o começo do processo está registrada na fonte do livro no repositório git.

Primeiro Passo (descartado)

Mas realmente parece que para a grande maioria das pessoas esta é a parte mais difícil de todas. Eu dedico a minha vida inteira a descobrir formas novas de olhar nos olhos das pessoas e dizer: "-A tua vida inteira é um lixo e tu tem que jogar ela fora, e reciclar tudo, porque tu não tem uma única coisa de valor."

Paradoxalmente, é a única coisa que alguém precisa para não ter que me ouvir falar isto em primeiro lugar. Posso fazer uma análise pejorativa e cômica e traduzir os resultados que tenho da seguinte forma:

Parece que 50% das pessoas que me escutam falar estas coisas me mandam tomar no cu e roubam minha carteira, me chamando de louco, 49% me tiram para herói e acham que eu tenho um insight profundo na natureza humana, posteriormente jurando para mim de pés juntos lutarão pela vida, e por consequência disto voltam a correr atrás do rabo andando em círculos como de costume. O restante de 1% das pessoas, que são as realmente honestas, me dizem algo como "realmente, tu tem razão, concordo plenamente. Mas como eu só tenho essa merda de lixo para ser, me deixa em paz e vai cuidar do teu próprio lixo."

Segundo Passo (descartado)

Se tu é deficiente visual tu entendeu prontamente o que eu quis dizer com "observa o mundo com teus próprios olhos". Se tu não é deficiente visual, faz um esforço pra tentar entender o que significa isto.

Terceiro Passo (descartado)

Às vezes as pessoas estultas, que se dizem sãs e normais desperdiçam tempo tentando me convencer de que as pessoas tomam decisões e fazem escolhas. Eu olho para estas pessoas com os mesmos olhos de uma criança que observa uma jaula de orangotangos.

As pessoas me perguntam o que é que eu quero, quais são meus objetivos, o que é que eu penso da vida, quais são as minhas metas. Eu olho para estas pessoas como eu olho para uma criança aprendendo a falar, balbuciando sílabas que não fazem sentido nenhum, como se só quisessem se expressar e denotar sua presença, sem a intenção sincera de transmitir algum tipo de mensagem relevante. Quando eu digo que eu faço o que está indicado, tenho a impressão de que estas mesmas pessoas olham para mim desta mesma forma. É um ciclo de incompetência para lidar com o diferente. Eu não me identifico com as pessoas, e parece que as pessoas também não se identificam comigo.

Basta uma observação sincera para a vida e para as coisas que acontecem para que fique claro para uma pessoa o óbvio e irrefutável. Não há nenhum tipo de decisão ou escolha que alguém possa fazer que seja acertada. Não importa a capacidade intelectual, a experiência de vida, os recursos externos como por exemplo mas não limitados a livros milenares, guias, mestres, padres, gurus, chefes, pais, mães, consultores, conselheiros, amigos de infância, entidades desencarnadas, capacidade paranormal, entre outras estultícias. Não há em absoluto nada que faça algum tipo de diferença. Se uma pessoa tomar uma decisão, não tem como não estar errada. Se uma pessoa fizer uma escolha, não tem como não estar errada.

Quando alguém diz que quer alguma coisa, em verdade só tem como isto ser uma vontade do ego, um desejo mesquinho, uma burrice. Não é culpa das pessoas. É assim que vive a nossa sociedade. Uma comunhão de esforços em nível global para nos mantermos imbecis. Mas não tem nenhuma lei te obrigando a ser imbecil. Tu faz isto porque tu quer. Alguém só teria desculpa pra ser imbecil se tivesse uma sociedade inteira de imbecis promovendo imbecilidades, o que é exatamente o nosso caso.

Qualquer umx que tomar a única decisão sincera, e a última de todas, vai fatalmente perceber que não é necessário se matar lutando contra o processo da vida. Basta observar o que é que está indicado e se mover de acordo com o fluxo quando estiver indicado, e permanecer inerte quando a obstrução se faz necessária. Mas o que se percebe é uma massa de pessoas ora paradas esperando a morte chegar, ora se debatendo e se afundando cada vez mais na areia movediça. Sabedoria passa longe.

Alguém pode pensar que porque eu não citei nenhum tipo de referência externa aqui, estou implicitamente dizendo que não há deidade alguma. É exatamente isto que eu quis dizer. Eu não recomendo a ninguém que fique procurando um oráculo, uma fonte de verdade, um agente externo, ou qualquer coisa que possa ser controlada ou associada a algo tangível.

A regra para mim é clara. Se tem como eu entender, se tem como eu compreender, se tem como eu reduzir a um pensamento que eu possa controlar, então não é superior a mim. As pessoas vagam por aí acreditando e promovendo a ideia de que precisamos adquirir conhecimento e instrução para não nos deixar cair em tentações.

Eu direi no entanto, quanto mais conhecimento e instruções que estiverem fora de ti tu buscar, menos chances tu tem de ver o que está indicado que tem que ser feito. Conhecimento e instruções servem para destruir teu foco e tua concentração, e te induzir a replicar os erros que as outras pessoas vivem cometendo.

Te livra de crenças estúpidas e burras, e a descrença te libertará. Mentira! Burrx! Pare de ler o que eu escrevo e vá usar o cérebro!

Quarto Passo (descartado)

Ninguém deu nenhum passo enquanto depender de outras pessoas para perceber as coisas relatadas nos três primeiros passos. Na verdade, parece que somos dependentes uns dxs outrxs, se não tu não precisaria estar lendo o que eu escrevo, mas isto só faz sentido porque agora eu sou o personagem que escreve e tu, o personagem que lê. Para efeito de compreensão deste passo, vamos assumir por um momento que há uma possibilidade de sermos independentes.

Quinto Passo (descartado)

Ninguém deu nenhum passo enquanto depender de outras pessoas para perceber as coisas relatadas nos três primeiros passos. Na verdade, parece que somos dependentes uns dxs outrxs, se não tu não precisaria estar lendo o que eu escrevo, mas isto só faz sentido porque agora eu sou o personagem

que escreve e tu, o personagem que lê. Para efeito de compreensão deste passo, vamos assumir por um momento que há uma possibilidade de sermos independentes.

Qualquer umx que se observe de forma sincera é capaz de perceber que tudo o que expressa em verdade são sugestões e induções externas. Tu agora, por exemplo, está sendo influenciadx pelo que eu escrevo e vai passar a replicar as minhas ideias, consciente ou inconscientemente, como se tu tivesse obtido algum tipo de compreensão, como se tu tivesse entendido algo. Não há nada para entender. Tu só tem como me obedecer ou desobedecer. Tu não manda na tua vida. Tu é umx escravx, umx influenciadx.

Isto não é vergonha. Não é ruim. Não é prejudicial. Esta é a condição humana. Ou não, afinal, quem sou eu para ter um insight profundo na natureza humana? Viu só como és escravx da minha imperfeição e estás fadadx a replicar minhas incoerências, que são oriundas de interpretações que eu faço a partir das minhas próprias influências? É um ciclo de escravidão.

A minha experiência é que é insanidade lutar contra este processo. A mente humana é um reator, e não um criador. Tu não tem como não ser influenciadx. A sinceridade consiste em OBSERVAR este processo de influência, e não lutar contra ele. Ver, enxergar, elucidar como tu é influenciadx e obedece as sugestões que tu recebe de fora de ti, significa deixar de ser escravx das circunstâncias. Mas cada coisa a seu tempo.

Não lute contra aquelas coisas que tu acha que é ruim. Te entrega e deixa elas tomarem conta de ti, para que tu possa enxergar e ter certeza. Seja honestx contigo, o que é que tu pode perder? Qual é a pior coisa que pode te acontecer?

A pior coisa que pode te acontecer é a morte. E como tu vai morrer de qualquer forma, então realmente não há nada de ruim que possa te acontecer. A questão então deve ser: é melhor continuar com medo de se conhecer ou morrer?

E isto separa aquelxs motivadx de todo resto que vai passar a vida inteira andando em círculos. Alguém só vai fazer algo pela sua vida quando a morte for melhor. Se tu está satisfeitx com esta mediocridade que tu chama de vida, este livro não é pra ti. Vá te foder e volte quando tua arrogância, prepotência, orgulho e ego estiverem te sufocando e tu não tiver mais subterfúgios para fazer de conta que tu é importante pra alguém.

Tua vida é um lixo. E quanto antes tu admitir isto e te observar de forma sincera, ao invés de lutar para fugir do que tu considera como “defeitos”, menos força estes vão ter para continuar atrapalhando a tua vida e te fazer achar que eles têm valor real.

Há quem diga que quem escreve são entidades externas, espíritos, exus, anjos, deuses, etc. E que quem se expressa tem que se livrar de sua vaidade. Mas pra mim não faz sentido isto. Eu tenho consciência plena de que sou escravo do meu ego e não fico criando subterfúgios para fazer de conta que eu não sou. Pouco me importa se sou eu ou alguma coisa além de mim escrevendo. Eu quero escrever pra me livrar disto.

Os Doze Passos para Xs Ateus

Domínio Público 2013

hiato@riseup.net

Edição **isolde-1**

(git commit e3d5086f60e8d2476ac608590878150f12133e4b)

Código fonte disponível em <https://github.com/hiatobr/Os-Doze-Passos-para-xs-Ateus>