

## Os Doze Passos

### Introdução :

Os nossos depoimentos - escreve Bill W. no capítulo 5 do livro Alcoólicos Anônimos – revelam como éramos, o que aconteceu, e como somos agora. Se contarmos somente como éramos (a história da nossa bebedeira ou drogadição) e não contarmos como estamos agora (como estamos vivenciando os 12 Passos), o meu depoimento não ajudará nem a mim nem ao grupo tanto quanto deveria.

Pedimos ao Poder Superior que em nossas trocas de experiências nos dê mais interesse e mais confiança de conhecermos e praticarmos os 12 Passos. No capítulo 5 do Livro Alcoólicos Anônimos, Bill diz ainda : “Pensamos poder encontrar maneira mais fácil – do que os 12 Passos. Porém, não podemos.”

### Um Programa Espiritual:

A doença do alcoolismo e/ou dependência química é incurável. A recuperação das atitudes doentias é até o fim da vida. Não basta “botar a rolha na garrafa”. Da mesma forma que a doença é progressiva, a recuperação também é progressiva. E exige a prática dos 12 Passos – a fim de vivê-los todos os dias. “Um dia de cada vez.” Sem os Passos qualquer raiva ou frustração pode provocar uma recaída.

Muitos acham que os 12 Passos são complicados e difíceis. Mas não o são. Basta cada membro tentar partilhar um pouco no seu depoimento sobre como ele está tentando viver um dos Passos hoje. Todos os membros vão se enriquecer e criar confiança de começar a viver os 12 Passos e falar deles. É essencial que o Grupo estude a literatura sobre os 12 Passos. Com boa vontade, todos vão começar a praticá-los, pois os 12 Passos são um Programa Espiritual de Vida e de Recuperação.

1º Passo: Admitimos que éramos impotente perante o álcool (ou droga) e que tínhamos perdido o domínio de nossas vidas.

Qualquer que seja o caso é hora de fazer algum trabalho sobre os Passos; é hora de engrenar em alguma atividade mais concreta que vai nos ajudar a encontrar mais liberdade. Nossa esperança é de internalizar os princípios do Primeiro Passo para aprofundar a nossa rendição, praticar os princípios da aceitação, humildade, esperança, honestidade e mente aberta - parte fundamental de quem nós desejamos ser.

2º Passo: Acreditamos que um Poder Superior a nós mesmos pode nos devolver à sanidade.

O Segundo Passo preenche o vazio que sentimos quando terminamos o Primeiro Passo.

Quando nos aproximamos do Segundo Passo, começamos a considerar a possibilidade da existência de um Poder Superior maior do que nós – um poder capaz de amenizar nossa dor, acalmar nossa confusão e recuperar nossa sanidade.

**3º Passo:** “Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de DEUS, da maneira como nós O compreendíamos”

Trabalhando o Terceiro Passo, estamos permitindo que algo ou alguém cuide de nós. Não que vá nos controlar ou conduzir nossa vida por nós. O Terceiro Passo não sugere que nos tornemos robôs sem cérebro e sem capacidade de viver nossas próprias vidas, nem permite que cedam a tal impulso aqueles de nós que considerem tal irresponsabilidade atraente.

**4º Passo:** “Fizemos minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos.”

O Quarto Passo nos dá os meios para começarmos a descobrir quem somos, as informações de que iremos precisar para começarmos a gostar de nós mesmos e obtermos o que esperamos do Programa de Recuperação: conforto, felicidade e serenidade. Nosso inventário revelará as dores e os conflitos não resolvidos do nosso passado, para que não estejamos mais a mercê deles.

**5º Passo:** “Admitimos a Deus, a nós mesmos e a outro ser humano a natureza exata das nossas falhas.”

É neste Passo que admitimos a Deus, a nós mesmos e a outro ser humano que temos uma doença, que precisamos de ajuda e que existe um Poder que nos ajudará.

Muitos de nós terminamos o Quarto Passo com uma sensação de alívio.

Ao trabalharmos o Quinto Passo, poderemos descobrir que também somos motivados a continuar este processo por um desejo de mais recuperação.

Para começar a trabalhar o Passo Cinco, precisamos de duas coisas: CORAGEM e CONFIANÇA no processo da recuperação.

**6º Passo:** “Prontificamo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter”.

Começamos a trabalhar o Sexto Passo cheios da esperança que desenvolvemos nos primeiros Cinco Passos. Se tivermos sido minuciosos, também desenvolvemos alguma humildade. No Passo Seis, a “Humildade” significa que somos capazes de ver a nós mesmos mais claramente. Vimos a exata natureza das nossas falhas, vimos como prejudicamos a nós mesmos e a outros, agindo movidos por nossos defeitos de caráter. Vimos nossos padrões de comportamento e compreendemos como é provável que nós atuemos os mesmos defeitos repetidamente. Agora, precisamos nos prontificar inteiramente para que sejam removidos.

**7º Passo:** “Humildemente pedimos a Deus que removesse nossos defeitos”.

Há muito mais neste Passo, do que preencher um pedido para nosso Poder Superior e esperar pela resposta. Existe a preparação espiritual. Existe a necessidade de desenvolvermos uma compreensão do significado, neste contexto, da palavra “humildade”. Precisamos encontrar uma forma de pedido que se encaixe no nosso caminho espiritual pessoal, e devemos praticar princípios espirituais no lugar dos defeitos de caráter.

**8º Passo:** “ Fizemos uma lista de todas as pessoas que tínhamos prejudicado, e dispusemo-nos a fazer reparações a todas elas”.

O Oitavo Passo trata de identificação dos danos que causamos. Não importa se foi porque estávamos tomados pela ira, pela indiferença ou porque sentimos medo. Não importa se nossas ações foram baseadas no egoísmo, arrogância, desonestidade ou qualquer outro defeito. Tampouco importa se pretendíamos ou não prejudicar alguém. Todos os danos que causamos constituem material para o Oitavo Passo.

**9º Passo:** “ Fizemos reparações diretas a tais pessoas, sempre que possível, exceto quando fazê-lo pudesse prejudica-las ou a outras”.

O Nono Passo não pode ser simplesmente limitado a um tempo específico. Não basta escrever a lista do Oitavo e, corajosamente, começar as reparações, riscando as já “Resolvidas”, como se fossem itens de uma lista de compras. Na verdade, muitas delas jamais estarão “Terminadas”; nossos esforços continuarão ao longo de toda a recuperação. O Nono Passo é um caminho para consertar o dano que causamos no passado. Alguns de nós têm em mente que três conceitos primários estarão associados às reparações: **Resolução, Restauração e Restituição.**

**10º Passo:** “ Continuamos fazendo o inventário pessoal e, quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente”.

Diferente do que acontece entre os passos Quatro e Nove, nos quais abordamos acontecimentos passados, o Passo Dez pretende nos manter atualizado. Não desejamos deixar que erros não resolvidos se acumulem. Devemos tentar nos manter, o melhor que pudermos, a par do que estamos fazendo. A maior parte de nosso trabalho consiste em fazer ajustes constantes em nossos pontos de vista. Se nos percebermos sendo negativos e reclamando o tempo todo, podemos passar algum tempo pensando nos motivos para sermos gratos. Precisamos prestar atenção na maneira como reagimos e quando fizermos algo errado.

**11º Passo:** “ Procuramos, através de prece e meditação, melhorar o nosso contato consciente com Deus, da maneira como nós o compreendíamos, rogando apenas o conhecimento da Sua vontade em relação a nós, e o poder de realizar esta vontade”.

O Décimo Primeiro Passo nos dá a oportunidade de encontrarmos o nosso próprio caminho espiritual, ou de aperfeiçoá-lo, caso já tenhamos algum. Os Passos nos levam à descoberta ou ao aprimoramento de nosso caminho e o modo como o percorreremos dependerá consideravelmente da cultura em que vivemos, de experiências anteriores com a espiritualidade e daquilo que melhor se adapta a nossa natureza pessoal.

**12º Passo:** “ Tendo experimentado um despertar espiritual, como resultado destes Passos, procuramos levar esta mensagem a outros adictos, e praticar estes princípios em todas as nossas atividades”.

Este Passo nos incentiva a praticar os princípios espirituais em todas as nossas atividades. Muitos de nós gostaríamos de separar este requisito das suas profissões, dos seus relacionamentos amorosos, ou de outras áreas de suas vidas, porque não estamos certos de conseguir o que queremos, se tivermos que praticar Princípios Espirituais.

**Conclusão:**

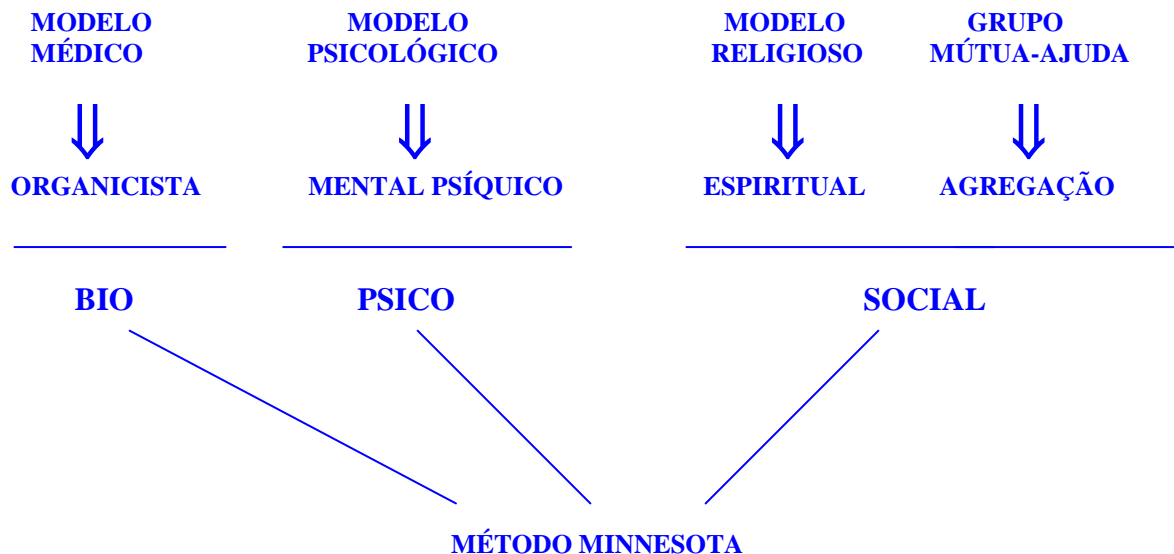
Antes de ficarmos entusiasmados demais com a perspectiva de concluir os Doze Passos, devemos nos conscientizar do contrário – ainda não terminamos. Não apenas continuaremos praticando os princípios espirituais de todos os Doze Passos, o que muitos de nós chamamos de “Viver o Programa”, como revisitaremos, formalmente, cada um deles, provavelmente, muitas vezes durante as nossas vidas.

Devemos nos sentir bem em relação ao que fizemos. Percorremos, em muitos casos pela primeira vez, um caminho até o fim. Isto é uma grande conquista, algo de que deveremos nos orgulhar. De fato, uma das recompensas de trabalhar o Programa é descobrir o quanto nossa autoestima tem crescido.

## MÉTODO MINNESOTA

É indicado para o tratamento de Dependência Química o modelo diretivo **Minnesota**, que consiste em uma visão Bio-Psico-Social do indivíduo, visão essa mais ampla e abrangente e com possibilidade mais efetivas de combate aos principais mecanismos de defesa da doença: NEGAÇÃO, RACIONALIZAÇÃO, PROJEÇÃO E ORGULHO.

### ORIGEM DO MÉTODO MINNESOTA



O Método procura utilizar os modelos originais de tratamentos, agrupados e simultaneamente, ao contrário de como era feito até então, onde cada modelo original trabalhava isoladamente dos outros, conseguindo assim menores resultados.