



## **OS DOZE PASSOS - UMA PERSPECTIVA**



---

**Apostila: Os Doze Passos – Uma Perspectiva**  
**5ª Edição – 45 págs. – setembro 2012**  
**São Paulo / SP / Brasil**

**Traduzido de:**

CoDA, Co-Dependents Anonymous Inc.  
P.O. Box 7051/ Thomaston, Geórgia USA  
Fone: (001-706) 648-6868 - Protegido por direitos autorais 1998.

\*

**ASSOCIAÇÃO JUNTA DE SERVIÇOS GERAIS DE CODEPENDENTES ANÔNIMOS DO BRASIL**  
**JUNCODAB**

**Site:** [www.codabrasil.org](http://www.codabrasil.org) ou [www.codabrasil.org.br](http://www.codabrasil.org.br)

\*

**CoDA, Co-Dependents Anonymous / USA**

**CoDA, Co-Dependents Anonymous Inc.**

P.O. Box 33577, Phoenix, AZ

ZIP CODE: 85067 - USA - Ph: (001-602)-277-7991 (24hrs).

**Site:** <http://www.codependents.org> / **E-mail:** **CoDA meeting locator**, from **Our CoDA Organization**

\*

**Informações Internacionais sobre CoDA:**

**World Service of CoDA**

P.O. Box 7051, Thomaston, Geórgia

ZIP CODE: 30286 - USA - Ph: (001-706)648-6868 - fax: (001-706)647-1755.

**Site:** [http://www.codependents.org /](http://www.codependents.org/)



## ÍNDICE

<b>Os Doze Passos: Uma Perspectiva.....</b>	<b>4</b>
<b>Os Doze Passos – Uma Interpretação.....</b>	<b>6</b>
<b>Passo Um.....</b>	<b>6</b>
<b>Passo Dois.....</b>	<b>7</b>
<b>Passo Três.....</b>	<b>8</b>
<b>Passo Quatro.....</b>	<b>9</b>
<b>Passo Cinco.....</b>	<b>10</b>
<b>Passo Seis.....</b>	<b>11</b>
<b>Passo Sete.....</b>	<b>12</b>
<b>Passo Oito.....</b>	<b>13</b>
<b>Passo Nove.....</b>	<b>14</b>
<b>Passo Dez.....</b>	<b>15</b>
<b>Passo Onze.....</b>	<b>16</b>
<b>Passo Doze.....</b>	<b>17</b>
<b>Os Doze Passos antes do Programa de CoDA.....</b>	<b>18</b>
<b>Estabelecendo Limites.....</b>	<b>19</b>
<b>Praticando o Distanciamento (Desligamento Emocional).....</b>	<b>21</b>
<b>Conceito de Um Poder Superior.....</b>	<b>22</b>
<b>Coragem: Um Tributo.....</b>	<b>23</b>
<b>Falta de Controle.....</b>	<b>23</b>
<b>Eu Sou Responsável Por.....</b>	<b>24</b>
<b>Histórias Pessoais de Recuperação: A história de Jerry.....</b>	<b>24</b>
<b>Felicidade.....</b>	<b>25</b>
<b>Relacionamentos Saudáveis.....</b>	<b>26</b>
<b>A Cura da Minha Codependência.....</b>	<b>27</b>
<b>Responsabilidade nos Relacionamentos.....</b>	<b>28</b>
<b>A História de Linda.....</b>	<b>29</b>
<b>Sendo.....</b>	<b>30</b>
<b>Vergonha.....</b>	<b>31</b>
<b>Deixando de Ter Medo.....</b>	<b>37</b>
<b>Único Enfoque.....</b>	<b>38</b>
<b>Meditação.....</b>	<b>39</b>
<b>Mudanças.....</b>	<b>40</b>
<b>Um Centro Tranquilo.....</b>	<b>41</b>
<b>Um Dia de Cada Vez.....</b>	<b>42</b>
<b>Serenidade.....</b>	<b>43</b>
<b>Recuperação Responsável.....</b>	<b>44</b>
<b>Recuperação e Relacionamento.....</b>	<b>45</b>



## **OS DOZE PASSOS: UMA PERSPECTIVA**

Se você é um novato no programa de Doze Passos de CoDA, seja bem vindo!

Para lhe ajudar no começo de sua jornada de recuperação, existem alguns conceitos que descobri que podem ser de grande utilidade para você. Por favor, considere esta informação somente como uma sugestão: **Uma perspectiva.**

Minha jornada de recuperação começou através do desenvolvimento de expectativas realistas em relação ao programa de Doze Passos CoDA, adaptado do AA.

Primeiro, aceitar que os Doze Passos não são mágicos, nem milagrosos, e muito menos um rápido elixir de cura para os meus problemas. As minhas dificuldades centraram-se ao redor da minha inabilidade de formar e manter relacionamentos saudáveis, e os Doze Passos não poderiam desfazer 33 anos de insanidade numa só noite.

Para mim os Doze Passos não são como um fim. Eles significam uma meta: **serenidade**. Eles não são os únicos meios para se atingir a serenidade, mas são um comprovado componente se uma pessoa se compromete a trabalhar honestamente um programa de recuperação. Isto eu posso lhe dizer com toda segurança.

Segundo, percebi que os Doze Passos não são um programa do tipo: “faça-isto ou faça-aquilo”, como é lido em vários livros populares de autoajuda. Eles são partes integrantes de um completo programa de recuperação. São os alicerces. São à base da casa de recuperação que eu estou construindo um dia de cada vez. Eles são ferramentas usadas por muitos que, como eu, estão construindo uma vida nova.

Na realidade, nenhum sistema de recuperação é perfeito. Resultados não acontecem por osmose. Não se adquire os verdadeiros benefícios da recuperação somente lendo livros, indo para as reuniões e falando a respeito dos Doze Passos. Eu realmente iniciei a minha recuperação quando comecei a **tomar as decisões chaves** para mudar minha atitude em relação à vida, mantendo um compromisso com a recuperação.

**Falta de compromisso.** Esta é a razão pela qual muitas pessoas vêm às reuniões durante certo período de tempo e nunca mais voltam. Elas possuem dificuldades em estabelecer compromissos. Estão procurando uma cura milagrosa. Elas vêm com a intenção de mudar as outras pessoas e não a elas mesmas. Algumas gostam de viver na dor, outras só estão procurando por alguém, ou grupo onde elas possam se lamentar, ou então criticar as pessoas, colocando a culpa nelas por causa de todos os seus problemas.

Para me recuperar da codependência tive que manter um compromisso honesto com um programa de Autocrescimento e Autoconhecimento. O princípio do compromisso se aplica a qualquer empenho que realmente vale a pena na vida. Eu realmente queria me sentir bem. Eu realmente queria encontrar a serenidade. Eu realmente queria estabelecer metas de recuperação e alcançá-las. Eu realmente queria desenvolver e manter relacionamentos saudáveis.

Aqui estão alguns dos segredos que encontrei para uma recuperação honesta e para o crescimento espiritual. Estes princípios e decisões também funcionarão para você, se estiver cansado de sofrer e disposto a manter um compromisso de trabalhar duro na recuperação, mais do que em qualquer outra coisa, porque o resultado é o preço do esforço.

Tome a decisão, de uma vez por todas, de mudar o que você pode mudar (talvez a única coisa que você pode mudar): **suas atitudes, suas reações**. Renda-se, de uma vez por todas, em tentar mudar o que você não pode mudar: **outras pessoas**. Tome estas duas decisões e nunca olhe para trás.

Tome a decisão de aceitar a situação de sua vida como ela é neste momento. Recuperação não significa buscar a perfeição. Recuperação significa se amar o suficiente para aceitar as próprias imperfeições e aceitar que o AGENTE da mudança será agraciadamente um **Poder Superior a nós mesmos**.

Se comprometa a assistir regularmente as reuniões. Procure por uma, onde as pessoas estão trabalhando seriamente a recuperação, em lugar de grupos “chá das cinco”, ou de lamentações. Você terá que frequentar muitas reuniões diferentes, antes de perceber a diferença.

**Um verdadeiro grupo de recuperação é um ambiente encorajador, onde as pessoas se encontram para falar abertamente dos seus sentimentos, e onde ninguém responderá com críticas, sugestões, conselhos ou generalizações.**



**Em um verdadeiro grupo de recuperação encontram-se pessoas que falam somente sobre si mesmas, e não a respeito da "pessoa significativa" delas, não sobre o chefe, não sobre os colegas de trabalho, não sobre o cônjuge abusador, etc. Em um verdadeiro grupo de recuperação se encontram pessoas que estão sendo honestas com elas mesmas e procurando respostas, em lugar de usar a recuperação como a última forma de negação.**

Mantenha um cerco positivo de amigos em recuperação. Verdadeiros amigos que o apoiarão sem o criticar.

Procure por uma pessoa em recuperação, alguém que o confortará e desafiará seus pensamentos.

Alguém com quem possa compartilhar abertamente, e com quem você possa ser honesto, aberto e sincero.

Se não pode encontrar tal pessoa, então peça para o seu terapeuta que seja esta pessoa. Se você não tem um terapeuta, considere a opção de procurar por um.

### ***Os Doze Passos não são um substituto para a ajuda profissional.***

Decida-se a ser totalmente honesto com você. Tenha coragem para olhar e aceitar suas forças e suas fraquezas; seus recursos e suas obrigações; seus sucessos e seus fracassos.

Decida-se, de uma vez por todas, a aceitar o seu passado, aprender com ele, e começar a viver uma vida repleta de paz e serenidade.

Decida-se a procurar por uma terapia séria, para lhe ajudar a descobrir as partes escondidas de você, que podem estar lhe causando dor e sofrimento.

Decida-se a procurar descobrir Deus, e Deus virá até sua vida.

Procure manter uma relação consciente com Deus, e criar a confiança ou a fé num Poder Superior a você mesmo. Se você tem dificuldades, ou se sente magoado devido a alguma religião organizada do passado, descubra as vastas diferenças entre a espiritualidade e a religião.

### ***Não é exigido que você faça parte de alguma religião para poder se recuperar.***

Se você se sente incomodado com o conceito de espiritualidade ou de Deus; só lhe pedimos que mantenha a mente aberta para estas idéias, e que seja paciente com você mesmo.

Decida-se que enfrentará seus medos com coragem, seus sentimentos, seu passado, seu lado escuro, todas as partes de você. Abraça todas as possibilidades e o potencial existente dentro de você. Acredite que é uma pessoa bonita e merecedora das bênçãos mais ricas da vida. Ame-se incondicionalmente.

Desenvolva a vontade de compartilhar suas experiências com coragem, forças e esperanças com aqueles que você encontrar ao longo do caminho, que também estão sofrendo, e que estão procurando pela serenidade. Procure por essas pessoas que também estão neste caminho.

Decida-se a trabalhar os Doze Passos com a ajuda de um mentor, ou de um padrinho, ou de um terapeuta em quem você possa seguramente confiar. Alguém que saiba escutar e responder a uma pessoa em recuperação. Alguém que entenda a respeito de **aceitação incondicional, compaixão e anonimato, que são as formas mais sublimes de amor.** Encontrar esta pessoa é essencial para a sua recuperação.

Dedique seu esforço e sua serenidade ao estudo contínuo, à descoberta, e ao entendimento da aplicação de todos os recursos da recuperação e às pessoas disponíveis para você.

Decida-se a amar tudo de você, com todo o seu coração. Desenvolva **um amor e uma Autoestima, afirme uma relação com você, porque esta é a base para todas as outras relações, e incluindo sua relação com Deus.**

Que o Poder Superior, da maneira que você O conceba, lhe oriente e ilumine durante a sua jornada de recuperação.

\*\*\*



## **OS 12 PASSOS DE CoDA - UMA INTERPRETAÇÃO**

### **PASSO UM**

**“ADMITIMOS QUE ÉRAMOS IMPOTENTES PERANTE OS OUTROS, E QUE NOSSAS VIDAS HAVIAM SE TORNADO INCONTROLÁVEIS”.**

O Primeiro Passo se tornou uma realidade para mim em agosto de 1993. O mês e ano em que finalmente atingi o fundo de poço emocional, físico e mental que eu havia cavado para mim.

Para mim, o Primeiro Passo foi a admissão de que eu havia descartado Deus de minha vida durante 33 anos, e como eu era o meu próprio deus, era completamente inadequado, e minha vida se tornou completamente ingovernável.

Admitir para mim mesmo foi o ponto decisivo. O primeiro passo de uma jornada de mil milhas. Era a admissão verbal e mental da minha derrota pessoal.

A curativa admissão verbal e mental do fato de que a realidade da minha vida era bem diferente que a do meu testemunho. O primeiro passo para aceitação da minha verdadeira falta de controle.

No Primeiro Passo eu estava admitindo a mim mesmo a minha total falta de controle, ao invés de outra pessoa ter dito isto para mim, ou a própria vida, que inúmeras vezes me mostrava, mas era eu que verbalmente estava admitindo e confessando a falta de controle.

Admiti que a minha tentativa de controle, e a minha vontade insistente, eram as fontes dos meus problemas.

Admiti também que já não podia mais culpar as outras pessoas, ou qualquer outra coisa; percebi que eu era o meu próprio problema, e o mais importante, que eu não era a solução.

Meu ego era o meu problema.

Meu ego, minha obstinação, e o meu orgulho eram somente meus para resolver. Estes problemas não seriam resolvidos através do enfoque em outras pessoas - o que eles fizeram ou não fizeram.

Meus problemas não seriam resolvidos por eles. Não eram da responsabilidade de ninguém.

Meus problemas eram o resultado da minha péssima maneira de administrar minha vida.

Como minha vida tinha ficado tão ingovernável? Através de colocar o foco em outras pessoas, como se elas fossem a fonte dos meus problemas, ou esperando por alguém que me ajudasse a resolvê-los, ou ainda, esperando alguém que poderia cuidar da responsabilidade dos meus problemas; pensando que eu possuía o poder para controlar minha vida, usando somente os meus próprios recursos; pensando que “se só” aquilo acontecesse, minha vida estaria perfeita.

Para mim o Primeiro Passo me fez deixar de lado o poder e o controle que eu acreditava possuir; deixando a noção de que minha vida era resultado de algum plano fatalista; admitindo a bagunça que eu havia feito com minha vida; deixando a viagem do ego da autossuficiência e da vontade própria.

Portanto, o Primeiro Passo, é a minha admissão diária que eu não sou o deus de minha vida.

O Primeiro Passo é o fim do ponto de desespero e o começo da esperança.

\*\*\*



## **PASSO DOIS**

### **“VIEMOS A ACREDITAR QUE UM PODER SUPERIOR A NÓS MESMOS PODERIA NOS DEVOLVER A SANIDADE”.**

Para mim o Segundo Passo era uma progressão natural do Primeiro Passo, onde admiti que eu não podia ser meu próprio Poder Superior. Admiti que minha vida estava uma bagunça por causa da minha própria atitude e das minhas próprias escolhas.

Eu não pude funcionar como meu próprio Poder Superior. Tive que encontrar um poder superior ao meu ego.

Um sintoma da minha codependência tinha sido o de deixar para as outras pessoas funcionarem, como se fossem o meu Poder Superior. Em 1993, eu estava totalmente só. Não havia outra pessoa a quem eu pudesse recorrer. Tinha feito inimigos em quase todos os lugares de minha vida, mas havia algumas pessoas (e essas eram os verdadeiros amigos) que me diziam que eu necessitava de uma ajuda muito mais séria do que aquela que eles poderiam fazer por mim.

Através da fé aprendi que nem eu e nem outras pessoas servem para desempenhar o papel de um Poder Superior. As pessoas possuem defeitos, agem através de ações emocionais, fazem julgamentos, além de outras características humanas. Eu digo isto compadecidamente.

Também percebi, pelas mesmas razões, que nem eu poderia funcionar como um Poder Superior de outra pessoa. Eu sempre tive o hábito de dar conselhos, dizendo aos outros o que eles tinham que fazer, oferecendo opiniões e soluções, mesmo quando ninguém tinha me perguntado. Esta ainda era outra manifestação da minha codependência.

Eu precisei de um Poder Superior que fosse “Super Humano”. Eu precisei de um Poder Superior em que meu ego poderia confiar e acreditar.

Quando cheguei a esta realização, eu despertei de certo modo para o alto.

Toda minha vida tinha sido uma ilusão da minha própria imaginação. Eu vim a ser uma pessoa que recupera a consciência depois de ser abatido. Todas as minhas tentativas de lidar com a vida realmente tinham sido uma tentativa para negar a realidade e negar a minha própria falta de controle. Tentando fazer minha própria vida, consegui somente muita loucura. Em alguma parte escura da minha mente, sabia que eu era impotente, mas eu não queria admitir isto, não estava pronto para admitir, até agosto de 1993.

Uma vez eu fiquei humilde o suficiente para admitir minha falta de controle; uma vez eu despertei para a realidade, então, só então, eu estava pronto para olhar para fora de meu egocentrismo e buscar um Poder Superior ao meu ego. Uma vez que eu consegui admitir a loucura de tentar ser Deus em minha vida e nas vidas de outras pessoas, eu estava voluntariamente pronto para sofrer qualquer mudança e transformações necessárias para que eu pudesse alcançar a sanidade e a serenidade. Eu vim a acreditar e a me entregar a Deus, de boa vontade.

\*\*\*



## **PASSO TRÊS**

### **“DECIDIMOS ENTREGAR A NOSSA VONTADE E NOSSA VIDA AOS CUIDADOS DE DEUS, COMO NÓS O CONCEBÍAMOS”.**

O Terceiro Passo era como um longo e pesado suspiro. O peso de um homem morto fez decolar meu coração e minha mente. Minha vida se tornou fresca, limpa e nova. Eu experimentei o que para alguns provavelmente descreveriam como uma conversão religiosa. Mas gosto de me referir a isto com as palavras do programa: *um despertar espiritual*.

Minha vida era um naufrágio. Com ajuda de meu terapeuta descobri que eu era o responsável pelas escolhas que me levaram ao caos. Fundo de poço, assim é que se referem às pessoas que estão em recuperação.

O que eu havia conseguido? Havia conseguido me isolar da maioria das pessoas que se importavam comigo. Minha esposa, minhas crianças, meus pais, meus sogros, meus colegas de trabalho.

Como eu fiz isto?

Dando conselhos de como poderiam levar as suas vidas; causando-lhes vergonha; arrancando-lhes as máscaras, e traindo a vulnerabilidade deles. De mil maneiras, eu emocional e psicologicamente, desvalorizei e magoei essas pessoas mais íntimas de mim, em nome do amor e do cuidado.

Eu era um profissional em perseguir as pessoas fora de minha vida. Eu não podia entender por que ninguém apreciava meus esforços para lhes ajudar a ver a “realidade” como eu a via. Assim, eu alterquei e delirei. É claro que meu objetivo era de aperfeiçoar e corrigir, pois todos estavam cegos, extraviados, imaturos, etc. Não havia absolutamente nenhuma tolerância por qualquer perspectiva minha.

Não havia absolutamente nenhum questionamento ou infalibilidade de meu próprio pensamento. Tudo isso era o meu modo de negar meus sentimentos, de evitar a dor e a solidão. De evitar meu medo e riscos. De tentar fazer todo mundo dependente de mim, assim, eu nunca seria abandonado.

O resultado?

Eu me encontrei absolutamente só, sem trabalho, sem dinheiro, fora de casa, separado de minha esposa e fora da igreja. Pela primeira vez eu estava face a face com meus sentimentos.

Completamente consciente da minha dor. Totalmente só. Cheio de autopiedade, rancor e ira.

Completamente assustado de ser eu mesmo. Ciente de que ninguém era dependente de mim para qualquer coisa; todos eles queriam independência do tirano que eu havia me tornado na vida deles. Todos alegremente me abandonaram, família e amigos. Eu queria sair fora do meu corpo, fora de minha vida, fora de minha mente.

Pela graça de Deus eu percebi (e ainda estou percebendo) todo dano que eu havia causado. Quando absolutamente ninguém permaneceu na minha vida, eu permaneci só com o meu ego desconhecido. E eu era miserável, nem sequer comigo eu podia estar. Eu tinha negado a minha realidade interna, não tinha nenhuma idéia de quem eu realmente era. Era uma concha, um ser preso e agindo em meu próprio pensamento insano.

Afortunadamente eu havia sido exposto a acreditar em Deus. Na ocasião eu estava em terapia e meu terapeuta também era da mesma maneira um “conhecedor”, que se irritou comigo. Ele não conseguiu penetrar nas minhas defesas, assim ele sugeriu que tentasse uma reunião de CoDA. Fui procurar por uma reunião depois de aproximadamente dois meses após ele ter me dispensado. Tentei outro, e este me abriu os olhos. Primeiro e Segundo Passos logo depois disso.

Deus me trouxe para um ponto de desespero para meu próprio bem. Quando não havia mais ninguém a quem recorrer, a única decisão que eu poderia tomar era a do Terceiro Passo.

Então decidi abandonar o meu modo e minha vontade a favor do modo de Deus. Afinal de contas me convenceram de que 33 anos era bastante tempo para provar se eu tinha razão, e me convenceram agora de como eu havia estado errado.

Eu estava pronto para honestamente admitir: “Meu modo de vida não funciona”.

Estou pronto para tentar outro modo. Estou pronto para ter outro modo de vida. Eu estou disposto a renunciar a *fantasia do controle* de minha vida e ser somente um seguidor. Estou pronto para deixar de viver o meu ego e o meu modo de vida. Naquele momento, uma vida autodirigida se tornou uma vida dirigida por Deus.





## **PASSO QUATRO**

### **“FIZEMOS UM MINUCIOSO E DESTEMIDO INVENTÁRIO MORAL DE NÓS MESMOS”**

Uma vez que decidi abandonar meu modo de vida e minha vontade a favor do modo de Deus, eu precisei de direção. Eu tinha um plano, mas precisei de metas definidas e tarefas pelas quais começar para alcançar aquele plano.

Eu só conhecia um modo: o meu modo que só consegui me manter preso. Agora estava pronto para decolar. Estava pronto para começar o crescimento. O próximo passo lógico era fazer um inventário de minha vida. O que tive e o que precisei perder? O que eu poderia reter da minha experiência, e do que precisei me livrar?

Eu não trabalhei nenhum Passo Quatro; O Passo Quatro trabalhou em mim.

Sentei e comecei listando todas as características que eu estava ciente a meu respeito. Características essas que eu estava pronto para me render, jogar fora ou mudar. Comprei um caderno em branco e comecei listando as características negativas, uma a uma, página por página.

O que estava na minha lista? (esta compilação inicial levou aproximadamente quatro meses de buscas intensivas e aconselhamento): anexos, aconselhamento, acusações, discussões, amarguras, reclamações, críticas, comparações, amor condicional, dúvidas, negação, desespero, descontentamento, exageros, temas, hipocrisia, impaciência, intolerância, indecisão, irritabilidade, culpabilidade (imerecida), culpabilidade (infligida), negatividade, comer demais, presunções, perfeccionismo, ressentimentos, pesares, rigidez, zangas, autopiedade, subornos, farisaísmo, preguiça, preocupações, controle e lamentação.

Eu meditei e rezei sobre cada uma destas características (e outras mais) e pedi a Deus que me mostrasse como superá-las, mudá-las ou perdê-las. Também pedi a Deus que continuasse me mostrando os assuntos e características de personalidade que não podia ver, ou não podia estar pronto para ver.

Alguém tinha me dado a Serenidade: um Companheiro de Doze Passos. Este livro deu-me diretrizes muito específicas para trabalhar o Passo Quatro. Eu as segui cuidadosamente sob a orientação de meu terapeuta.

Logo fiz o inventário dos legados positivos que eu havia obtido na minha infância: trabalho forte, moralidade forte, sensação de família, sensação de humor, criatividade, avaliação e respeito por autoridades, fé em Deus, fortes e saudáveis modelos de papéis paternos e maternos.

Fiz o inventário dos positivos mecanismos de sobrevivência que eu havia desenvolvido: um poder de atitude, autoconfiança, instrutor, locutor público, flexibilidade, organização, bom, professor, escritor, estabelecedor de metas a serem atingidas, etc.

Fiz o inventário de meus talentos e habilidades: amigável, me preocupar, compassivo, relaxado, aceitação, acessível, honrado, capaz de me expressar, confiança em minhas habilidades criativas e artísticas.

Fiz o inventário das permissões positivas que me concedi: viver um dia de cada vez; focar o presente; amar minha criança interior; deixar de lado a vergonha passada; sentir-me O.K a meu respeito; continuar meu auto conhecimento e autoatualização; relaxar em meu tempo de lazer; deixar Deus agir; tomar conta de mim em primeiro lugar; confiar em Deus; não buscar a perfeição; deixar que os outros vivam do modo que queiram; ser independente; manter um coração claro.

Também olhei para todos os meus relacionamentos, determinando como eu havia contribuído para que eles funcionassem ou não.

Isto incluiu: pais, avós, professores, mentores, amigos e os relacionamentos amorosos. Isto especialmente me iluminou, pois agora eu estava disposto a admitir que tinha ajudado e ferido as outras pessoas através das minhas ações, palavras e influência.

Quanto mais eu descobri sobre mim, mais eu aprendi sobre Deus; quanto mais aprendi sobre Deus, mais agradecido me tornei a Ele, por mostrar a mim a necessidade de tomar a decisão de mudar minha vontade e minha vida.

Fiquei agradecido por toda situação que me levou ao ponto onde eu estava; pronto para fazer tais mudanças. Fiquei agradecido por todas as pessoas e circunstâncias em minha vida. Comecei a deixar de ser amargo e comecei a ficar melhor. Eu fiquei agradecido pela minha vida.

O Passo Quatro foi o começo do meu processo de transformação que Deus tinha planejado desde então para mim.



## **PASSO CINCO**

### **“ADMITIMOS PERANTE A DEUS, PERANTE NÓS MESMOS E PERANTE OUTRO SER HUMANO A NATUREZA EXATA DE NOSSAS FALHAS”**

Por muitas razões o Quinto Passo veio facilmente para mim.

Em primeiro lugar, estava pronto para admitir que estava errado, tendo como base a terrível situação em que se encontrava a minha vida. A natureza exata das minhas falhas estava clara e evidente. Minha vida inteira estava uma bagunça, e eu estava disposto a procurar por qualquer alternativa que me proporcionasse alívio.

Em segundo lugar, os primeiros quatro Passos tinham me preparado para aceitar aqueles pensamentos e ações mentais emocionalmente insanos que haviam me conduzido para o fundo de poço. A névoa estava subindo e eu precisava exteriorizar toda a dor hermeticamente lacrada dentro de mim. Precisava falar com alguém; manter uma conexão com outro ser humano; expressar minhas realizações e afastá-las de outro ser vivente.

Em terceiro lugar, até este ponto, havia tido muito pouco para falar com Deus. Eu me julgava um deus muito ocupado. Agora, depois de estar totalmente derrotado e de ter batido no fundo de poço, tinha todos os tipos de perguntas, confissões e admissões para serem dirigidas ao meu Poder Superior. Agora eu tinha todo o tempo para contemplar a natureza exata de minhas falhas. Agora o meu ego estava fora de ação. Não tinha mais nenhuma defesa emocional e estava emocionalmente vulnerável. Agora eu estava pronto para rezar, pronto para escutar, pronto para uma autêntica conexão com um Poder Superior a mim mesmo. E o único método pelo qual eu sabia que poderia manter esta conexão com Deus, era através da oração.

Em quarto lugar, estava finalmente pronto para admitir a Deus as minhas falhas e imperfeições que eu havia tentado durante tanto tempo, desesperadamente, manter escondidas. Tinha deixado Deus de lado por muito tempo. Ser deus e me manter perfeito era um trabalho extremamente duro. Eu estava cansado e muito próximo de um esgotamento mental e físico. Não havia enganado a ninguém, somente a mim mesmo. Estava pronto para deixar de assumir o papel de deus, deixando-o para Deus, e queria que todas as pessoas do mundo soubessem que eu havia me resignado permanentemente desta tarefa.

Inicialmente, trabalhando o Passo Cinco, cometi o sério engano de compartilhar com uma pessoa que não sabia escutar compassivamente uma pessoa em recuperação. Ela estava familiarizada com os Doze Passos, mas não tinha nenhuma idéia de como processaria as informações que eu estava compartilhando.

Conseqüentemente, muito daquilo que deveria ter sido mantido confidencial, foi conduzido a ouvidos errados. Muitas brechas de confiança e muitos danos irreparáveis estavam finalizados, e fazer o Passo Nove era impossível com algumas pessoas que eu havia prejudicado. Várias vezes trabalhei o 5º Passo com muita ansiedade e, conseqüentemente, retornei a ele e o trabalhei de uma maneira correta. Mesmo assim, inicialmente, o Passo cinco proporcionou-me o alívio que tanto precisava para me abrir e começar a admitir os meus erros; compartilhando minha história e relatando honestamente a minha experiência de recuperação.

O 5º Passo revelou para mim o mistério da recuperação, porque me ajudou, sem o medo e sem a vergonha a admitir, honestamente, que eu precisava mudar. Descobri também que eu era capaz de tal mudança. Soube o que mudar no 4º Passo, e permiti a Deus começar o meu trabalho de mudança.

\*\*\*



## **PASSO SEIS**

### **“PRONTIFICAMO-NOS INTEIRAMENTE A DEIXAR QUE DEUS REMOVESSE TODOS ESTES DEFEITOS DE CARÁTER”**

No Passo Cinco, eu estava pronto para admitir que estava errado. No Passo Seis, fiquei totalmente pronto para ter removidos os meus defeitos de caráter, descobertos através da prática do 4º Passo.

O conceito chave desse Passo é: *Estar completamente pronto*. Em agosto de 1993 eu havia alcançado o fundo de poço, tal qual as demais pessoas quando encontram o Primeiro dos Doze Passos. Em outras palavras, havia me certificado que tinha chegado ao máximo de dano que poderia ter causado em minha vida. Ela estava muito além da intervenção humana. Estava além da ajuda da autodisciplina. Minha vida e minhas relações precisavam da intervenção e cura Divina.

Se tivesse trabalhado o Passo Seis antes de ter chegado ao fundo de poço, eu não estaria completamente pronto. Apenas parcialmente pronto. Deus me trouxe ao Passo Seis, depois de uma cuidadosa preparação.

Um segundo conceito chave é o de que *somente Deus* pode remover os meus defeitos de caráter.

Não posso me limpar do meu passado, dos meus fracassos, ou dos meus defeitos de caráter. Uma vez que admiti meus erros, também tive que admitir que não podia superá-los usando somente a minha própria força de vontade. Admiti que precisava da ajuda de Deus (parte dos meus problemas de ego tinham sido da idéia de que não precisava da ajuda de Deus; atitude que me colocava além da ajuda Dele).

Ao chegar ao fundo de poço, intelectualmente, emocionalmente, financeiramente, socialmente, mentalmente e espiritualmente, foram humilhados meu orgulho inchado e o meu ego. Minha autossuficiência estava exposta como uma mentira louca; meu poder foi mostrado como sendo impotente. Tudo aquilo que havia feito, obtido ou criado, tinha sido para proteger meu ego, meu orgulho e meu pequeno e quebradiço mundo frágil. Eu estava só, impotente, quebrado e distante de Deus.

Uma vez que estava completamente quebrado, eu me tornei como barro nas mãos de Deus, sendo reformado de acordo com Sua vontade.

\*\*\*



## **PASSO SETE**

### **“HUMILDEMENTE ROGAMOS A DEUS QUE REMOVESSE TODAS AS NOSSAS IMPERFEIÇÕES”**

Este Passo pode ser o mais poderoso de todos os Doze Passos.

No Passo Sete é aonde admito a minha total falta de controle e, conscientemente, peço para que Deus seja o meu Poder Superior. Sim, eu tinha naufragado a minha vida. Sim, feri a muitas pessoas, inclusive a mim. Sim, eu era impotente para mudar a mim mesmo. Sim, Deus era suficientemente poderoso para me transformar e salvar a minha vida.

Humildade é uma atitude do coração, uma postura do coração. Humildade é reconhecer um Poder Superior e se entregar (deixar aos cuidados) a Ele, em lugar de uma igualdade exigente. Humildade é o oposto do orgulho.

Até esse ponto, assumi erroneamente a orgulhosa igualdade com o Deus que concerne minha própria vida. Agora, eu era um deus pronto para deixar de ser Deus. Estava pronto para ser um seguidor, em lugar de ser líder.

Estava pronto para deixar que Deus removesse minhas negligências, em lugar de tentar removê-las através da minha própria força de vontade. Estava pronto para deixar de lutar contra Deus e começar a me render a Ele. Estava pronto para deixar de desafiar Deus e finalmente começar a confiar Nele.

Mudando a postura de meu coração e minha atitude, coloquei minha vida de uma vez por todas nas mãos de Deus. Se eu tivesse que mudar, seria através do poder de Deus e no tempo de Deus.

Este Passo acontece diariamente em minha vida. Todos os dias tenho que por de lado o meu orgulho e me lembrar que não sou o meu próprio Poder Superior, que não sou maior do que Ele. A cada dia eu renovo minha humildade diante de Deus. Como disse um padre em um filme: “Existe um Deus e certamente não sou Ele”.

No Passo Sete, estou contatando Deus conscientemente, e estou pedindo pela Sua ajuda. Esta é a humildade que o Passo Sete requer de mim.

\*\*\*



## **PASSO OITO**

### **"FIZEMOS UMA LISTA DE TODAS AS PESSOAS QUE HAVÍAMOS PREJUDICADO E NOS DISPUSEMOS A REPARAR OS DANOS A ELAS CAUSADOS."**

Minha atitude para a reconstrução em direção a uma vida significativa era a de que eu precisava fazer uma lista das pessoas que havia prejudicado, através das minhas atitudes e ações passadas.

Eu vasculhei o meu passado o mais distante que pude. Trabalhei para recordar todas as minhas relações, a começar pela minha mãe e meu pai, irmãos e irmãs, avós, amigos de infância, empregadas e babás, amigos de jardim de infância, professores, amigos de igreja, ministros e pastores, amigos de bairro, amigos dos meus pais – qualquer um com quem eu houvesse interagido em meus anos de formação, porque todas estas relações tinham um significado e apertavam teclas que faziam com que as minhas relações de adulto dessem errado.

Claro que, quando cheguei à minha adolescência, desenvolvi muitas relações: amigos escolares (e inimigos), professores, companheiros de classe, treinadores, princípios, etc. e as relações familiares que foram mudando e se redefinindo enquanto fui ficando mais velho: pais, avós, tias e primos. Estas relações tiveram que ser reexaminadas durante cada fase da minha vida.

Então veio a faculdade e o matrimônio: professores, estudantes, amigos de república, amigos de dormitórios, mentores, amigos solteiros, amigos casados e minha esposa.

Logo eram os sogros, as crianças, os colegas de trabalho, os empregados, os empregadores, mais amigos adultos, amigos mais velhos, amigos da geração prévia, amigos mais jovens de gerações subsequentes, amigos de minha esposa, a família dela, amigos de negócios, sócios empresariais, mentores empresariais, terapeutas, amigos de recuperação e Deus. O último nome que coloquei na lista foi o meu próprio.

Em cada uma dessas relações meus comportamentos codependentes tinham se manifestado de uma maneira ou de outra. Normalmente, devido ao fato de eu ser um "sabe tudo", eu dominava todos os tipos de pessoas. Havia reagido através de meus padrões protetores baseados no medo e na vergonha. Achei alguma manifestação do meu inventário do 4º Passo em cada relação que eu havia listado. Eu realmente havia ferido a outras pessoas e a mim mesmo. Algumas destas pessoas estavam mortas. Outras não consegui encontrar de maneira nenhuma. Algumas não queriam que eu as encontrasse.

De qualquer maneira coloquei os nomes de todos eles na lista, porque uma chave para que o Passo Oito funcione está em confeccionar tal lista.

Usei esta lista para descobrir como eu havia ferido em cada relação, porque estas eram pistas para mim e para minha codependência. Eram assuntos que queria superar e com os quais queria negociar. Queria entender a dinâmica destas relações e superar a vergonha, a culpa, o desespero e o tumulto que eu certamente havia ajudado a criar.

Uma segunda chave para o Passo Oito é a de que eu deveria estar disposto a fazer as reparações necessárias.

Estava disposto a admitir os erros que havia cometido. Estava disposto à mudança. Estava disposto a tentar novamente. Estava disposto a descobrir como criar relações melhores baseadas em premissas e limites saudáveis.

O Passo Oito é tanto um autoexame, quanto um exame dos relacionamentos. Ele foi feito para que eu possa aprender a respeito de quem eu era e de quem eu sou, de forma que em relacionamentos futuros eu não venha a recriar o passado e repetir novamente os comportamentos insanos.

Através do Passo Oito olho para o meu passado, agradeço aceitando-o, aprendendo com ele e optando por criar relações mais saudáveis no presente.

.....



## **PASSO NOVE**

### **“FIZEMOS REPARAÇÕES DIRETAS DOS DANOS CAUSADOS A TAIS PESSOAS, SEMPRE QUE POSSÍVEL, EXCETO QUANDO FAZÊ-LO SIGNIFICASSE PREJUDICÁ-LAS OU A OUTREM”**

A primeira pessoa a quem devia reparações era para com Deus. Ele já sabia de toda a dor e sofrimento que eu tinha criado em minha vida. Tudo por escolha minha. Tudo somente por pensar que eu soubesse mais do que Ele, como manejar a minha vida.

A próxima reparação que fiz foram com “Os Doze Passos”, eles são o processo para minha recuperação, e eu continuo me esforçando para viver estes princípios em todas as minhas atividades.

O próximo grupo que eu aproximei eram os que já estavam mortos. Visitei túmulos quando possível, e admiti os problemas que havia ajudado a criar na relação passada. Deixei que estas pessoas soubessem, da melhor maneira que pude, que minhas reparações para com elas seriam continuar vivendo o programa em todas as minhas relações presentes e futuras.

Em seguida, fiz reparações aos membros de minha família de origem. Uma parte principal das reparações estava em fazer com que eles vissem as minhas mudanças de atitudes. Não precisava mais ser tão explosivo como sempre fui. Não precisava ser sempre o mais correto. Deixei que eles conhecessem as minhas dúvidas e medos. Compartilhei minhas emoções e fiquei vulnerável. Derrubei as minhas defesas que eu contive durante anos. Estabeleci limites para mim, para o meu comportamento, e comuniquei a eles esses meus limites. Procurei deixar que a minha família visse que eu estava levando um tipo de vida diferente. Deixei que eles soubessem que estava participando de um Programa de Doze Passos, porque para mim era um fato seguro a ser divulgado em minha família de origem.

Uma vez que estas reparações diretas haviam terminado, eu entreguei a minha lista a Deus. Parte deste Passo está em evitar lesões adicionais ou danos. Decidi deixar o assunto nas mãos de Deus e esperar.

Gradualmente se apresentaram outras oportunidades para fazer reparações a outras pessoas de minha lista. Os exemplos são numerosos, mas para fazê-las Deus tomou o cuidado de provocar situações onde eu poderia fazer as reparações por minha vontade.

Às vezes procurei as pessoas a quem eu sabia que tinha que fazer reparações imediatas. Por exemplo, se descubro alguém que prejudiquei, vou imediatamente à pessoa e busco fazer as reparações. Outras vezes as reparações requerem um longo trabalho. Às vezes as pessoas não querem me perdoar ou esquecer, assim, tudo que posso fazer é ofertar as minhas reparações.

Contudo eu não fiz reparações da lista inteira, pois algumas pessoas eu não sei como entrar em contato, ou para algumas delas seria claramente prejudicial o contato devido às circunstâncias de suas vidas. Mas posso fazer reparações a elas da mesma maneira que fiz com as pessoas falecidas. Eu não sei, Deus revelará como fazer isto ao seu tempo.

Portanto, através do Programa, eu estou crescendo, mudando e continuamente me examinando (Passo Dez). No caminho posso descobrir outro defeito de caráter, ou uma relação passada para a qual eu precise fazer reparação, e para mim isto é possível.

Este Passo requer muita paciência – uma qualidade que preciso fortalecer muito bem.

Lentamente, com suavidade, estou trabalhando gradualmente o Passo Nove. E o Passo Nove está trabalhando em mim, pela graça e pelo poder de Deus.

.....



## **PASSO DEZ**

### **“CONTINUAMOS FAZENDO O INVENTÁRIO PESSOAL E QUANDO ESTÁVAMOS ERRADOS, NÓS O ADMITÍAMOS PRONTAMENTE”.**

Para mim o Passo Dez fala de *responsabilidade*.

Sou responsável, um adulto responsável. Com a ajuda de Deus estou me esforçando para fazer escolhas saudáveis e também aprendendo a ter responsabilidade por elas.

Quando continuo a vivenciar o Programa, estou diariamente monitorando minhas atitudes e ações. Estou diariamente aprendendo mais sobre Deus e Sua vontade para com minha vida. Consequentemente, eu estou aprendendo mais sobre mim mesmo.

Enquanto eu cresço e me desenvolvo, descubro novas facetas em mim, da minha personalidade, e das minhas atitudes que precisam ser modificadas. Às vezes acho qualidades que precisam ser fortalecidas, ou descubro falhas de caráter adicionais que precisam ser eliminadas. Às vezes, novas situações esclarecem áreas que eram desconhecidas para mim. E outras vezes percebo que meu Poder Superior esperou o momento certo para revelar-me algum aspecto de mim mesmo, que até aquele momento eu estava despreparado ou pouco disposto a examinar.

Diariamente me inventario. Sou responsável para com Deus, para comigo e para com os seres humanos da mesma categoria. Quando estou errado, admito prontamente. Procuo não dar desculpas. Tento não encobrir nada. Eu não tento minimizar. Não tento racionalizar. Eu simplesmente admito que minhas palavras ou minhas ações estavam erradas. Rapidamente faço a minha reparação e me comprometo a não repetir o mesmo erro.

Ao mesmo tempo, eu não me envergonho, não me agrido, não falo que sou uma pessoa horrível; muito pelo contrário, digo para mim mesmo que sou um ser humano, que sou O.K e que eu não esperar por perfeição. Dou a mim mesmo permissão para sentir meus sentimentos, recomeçar e tentar novamente, e ainda afirmo que meu Poder Superior me ama. Afirmo que eu me amo. Afirmo que aqueles enganos fazem parte de um ser humano. E me esforço para ter certeza de não repetir os mesmos erros.

O Passo Dez também foi feito para manter uma atitude de humildade. Sim, eu às vezes tropeçarei e cairei, mas isso faz parte da vida. O fracasso é parte do sucesso. Eu só falho completamente se não aprender a lição de hoje e repetir tudo novamente no amanhã.

Sou uma criatura de Deus, e pela graça Dele continuarei crescendo e me desenvolvendo, continuarei aprendendo mais a Seu respeito e da Sua vontade para com a minha vida. Eu continuarei permanecendo responsável por minhas palavras e ações. Continuarei fazendo minhas reparações e trabalhando meu programa de recuperação.

Este Passo é uma benção de Deus – Deus dirigindo e cuidando de minha vida – continuando o processo pelo qual me torno capaz de tudo para a minha transformação.

.....



## **PASSO ONZE**

### **“PROCURAMOS ATRAVÉS DA PRECE E DA MEDITAÇÃO MELHORAR NOSSO CONTATO CONSCIENTE COM DEUS, COMO NÓS O CONCEBIAMOS, ROGANDO APENAS O CONHECIMENTO DE SUA VONTADE EM RELAÇÃO A NÓS E FORÇAS PARA REALIZAR ESSA VONTADE”**

Os Doze Passos são uma experiência espiritual.

Pelos Passos percebi que todos os humanos são seres espirituais. Tenho que aceitar amar, e tenho que nutrir meu ego espiritual tanto quanto eu possa; amar e nutrir meu ego físico, emocional, intelectual e social.

Estou vindo a perceber que se eu não nutrir ativamente meu ego espiritual, todas as outras partes de mim sofrerão. Para tomar conta de mim tenho que assistir a todas minhas necessidades, incluindo minhas necessidades espirituais, pois as atendendo automaticamente assisto a todas as outras necessidades. Este é um paradoxo de recuperação.

Como um ser espiritual, busquei o alimento espiritual através de um Poder Superior, um Ser Espiritual que eu escolho chamar de Deus. Na maior parte de minha vida, não concebi a Deus como um Ser Espiritual, mas como um subproduto de minha educação e treinamento religioso. Eu só conhecia um Deus que era a interpretação de outra pessoa. Minha concepção Dele era aquela dos tempos da escola, como um Homem Velho e Duro em seu trono no céu, atirando raios em cima dos pecadores e exigindo de todos os seus seguidores que seguissem as regras religiosas.

Eu não sabia que Deus se interessava por mim, indiferente de ter certeza, ou não, estava vivendo segundo “o Livro”, não importando que tipo de inferno vivente que eu criava em minha vida. Mas, pela graça Dele, vim a conceber um Deus como uma Pessoa Espiritual.

Vim a perceber que Ele sempre se interessou intensamente por mim. Deus sempre esteve me ajudando, e especialmente Ele tem um plano para minha vida. Vim a conceber Deus como um *Todo Amor, Amigo, Todo Poderoso e Todo Sabedoria*. Alguém que me amou e me ama, e que almeja que eu seja muito amado.

Eu vim a conceber Deus como um Amigo Espiritual, através da oração e da meditação. Deixei de lado o conceito cristão de Deus que conhecia e gradualmente abri minha mente e meus olhos para descobrir mais sobre Ele.

Quanto mais descobria sobre Ele, mais descobria sobre mim. Conhecer Deus é se conhecer melhor, porque foi Ele quem me criou. Quanto melhor eu O conhecer, melhor me conhecerei e Deus vai por mim.

Descobri que minha vida inteira é uma oração. Não tenho que estar dentro de uma igreja para rezar. Não tenho que estar de joelhos. Todo meu momento, toda minha ação, toda minha palavra, é uma oração – um oferecimento humilde da minha vontade a Deus.

Diariamente é uma meditação, pois descobri que Deus sempre está presente, Ele é um Ser Espiritual e eu sou um ser espiritual. Ele está dentro de mim, fora de mim e ao redor de mim.

Deus sou eu e eu sou Deus, porque sou parte de Sua criação. A Sua Essência foi dada a mim, porque eu sou de Deus – sou a expressão do Seu Poder Criativo – sem igual, valioso e que vale a pena. Sou uma parte integrante de Sua obra-prima.

O que é a minha verdade é a verdade de todo o ser humano. Sim, este é o Deus como eu O concebo. Sim, este sou eu, como eu me entendo neste momento. O processo de sabedoria de meu Poder Superior é um processo de conscientização, quer dizer, a sabedoria de Deus é uma ação de escolha deliberada e da qual eu me ocupo.

Previamente, meu conhecimento de Deus tinha sido um conhecimento inconsciente, agora tenho um contato direto com Ele, uma experiência direta de estar com Ele, uma intimidade de primeira mão. Pelos Passos, aprendi a caminhar com Deus.

Sobre o que eu rezo? Rezo exclusivamente para que Deus vá pela minha vida. Pouco a pouco, Ele está se fazendo conhecido por mim. Rendo minha vontade conscientemente para Deus e, fazendo assim, abre-se o espaço em minha vida para Ele se revelar muito mais, assim como a Sua Vontade. Para mim, o que funciona é: o Modo de Deus, o Poder de Deus, a Direção de Deus e a Sabedoria de Deus. Ele quer também que eu aceite livremente o Seu controle em minha vida. Estou certo de que só vi um pequeno pedaço do quebra-cabeça, mas Deus está comigo e eu só preciso confiar Nele.





Deus para mim é a Serenidade, a Felicidade e a Paz. Ele é Maravilhoso, Extraordinário, Bonito e Surpreendente. Eu já não me preocupo sobre entender como Deus quer que eu realize a Sua Vontade. Ele levará a cabo por mim – no tempo de Deus, pelo poder de Deus e para glória de Deus. Ele só quer que eu me torne um canal aberto pelo qual possa ser feita a Sua Vontade, assim na terra como nos céus.

## **PASSO DOZE**

**“TENDO EXPERIMENTADO UM DESPERTAR ESPIRITUAL GRAÇAS A ESTES PASSOS, PROCURAMOS TRANSMITIR ESTA MENSAGEM A OUTROS CODEPENDENTES E PRATICAR ESSES PRINCÍPIOS EM TODAS AS NOSSAS ATIVIDADES”**

O resultado de viver os Passos é uma vida transformada. *Eu trabalhei os Passos, os Passos trabalharam em mim.* A transformação é espiritual em natureza e é o resultado direto do contato consciente com um Poder Superior.

O despertar é uma conscientização. Antes da recuperação, eu vivia em um estupor ofuscado. Era inconsciente de como viver, pensar, e de crescer como pessoa.

Os Passos são a escola para eu aprender a ser amoroso e um ser humano compassivo e vivo. Não há nenhuma graduação, nenhum boné ou uniforme. Os Passos continuam iluminando o meu caminho para que eu possa *SER, me TORNAR e VIVER.*

A mensagem é simples: *Minha vida é o principal, estou aprendendo a cada dia a ser calmo e sereno através da contínua prática dos Doze Passos.*

Levar a mensagem pode ser realizado em muitos níveis. Viver os Passos em todas as minhas ações e escolhas é uma das minhas metas de recuperação. Antes, eu vivia em oposição aos princípios de felicidade e serenidade. Ao trabalhar os Passos eu vivo em harmonia com estes princípios, e o resultado é uma vida que transborda serenidade e paz.

Estou aprendendo a praticar os princípios do programa minuto a minuto. Da mesma maneira que aprender a tocar piano requer uma prática diária, viver os Passos requer um compromisso diligente de constante prática. Eles continuam ampliando o conhecimento de mim mesmo e como os seus princípios se aplicam à minha vida e a minha situação de hoje.

Os princípios são: *Serenidade para aceitar o que não posso mudar e Coragem para mudar o que posso. Pelo programa, Deus me concede a sabedoria para perceber a diferença.*

Também ganho o conhecimento e as ferramentas para aplicar estes princípios intuitivamente em todas as minhas atividades. Toda a situação de vida é diferente. Diariamente é diferente. A vida está cheia de surpresas. A vida não é boa e nem ruim, como eu respondo aos presentes que a vida me apresenta está sob o meu controle – eu decido se os eventos em minha vida são bons ou ruins. Estou aprendendo a escolher uma vida boa para mim, porque eu cresci para amar.

Talvez o mais importante é que aprendi a me aceitar e aceitar o processo pelo qual Deus pode me mudar para melhor.

Pela graça e pela vontade de Deus eu estou agradecido e me recuperando da codependência.





## **OS DOZES PASSOS ANTES DO PROGRAMA DE CoDA**

Esta é apenas mais uma definição de codependência como outra qualquer:

- 1º** Admitimos que **NÃO** éramos impotentes perante absolutamente nada – que podíamos administrar nossas vidas perfeitamente bem, assim como a vida de qualquer outra pessoa que assim nos permitisse.
- 2º** Viemos a acreditar que **NÃO** existia nenhum Poder Superior a nós mesmos, e que o resto do mundo havia perdido a sanidade.
- 3º** Decidimos tomar conta da vontade e da vida de nossos familiares e amigos, embora eles não pudessem compreender nada.
- 4º** Fazíamos um minucioso e destemido inventário moral de todas as pessoas que conhecíamos.
- 5º** Admitimos perante falsos deuses, perante nós mesmos e perante outras pessoas, a natureza exata das falhas de todo mundo.
- 6º** Prontificamo-nos inteiramente a fazer tudo que fosse possível para que os outros se endireitassem e se corrigissem.
- 7º** Neuroticamente, exigíamos que os outros se libertassem de suas imperfeições conforme a nossa vontade.
- 8º** Fazíamos uma relação de todas as pessoas que haviam nos prejudicado, e nos dispúnhamos “a pagar na mesma moeda”.
- 9º** Fazíamos as vinganças diretas a tais pessoas sempre que possível, salvo quando fazê-las significasse colocar em risco nossas próprias vidas, ou nos levar à prisão.
- 10º** Continuamos fazendo o inventário pessoal dos outros, e quando eles estavam errados nós os advertíamos repetidamente.
- 11º** Procurávamos através do bisbilhotar e de conselhos não solicitados, melhorar nossas relações com os outros, procurando fazer com que eles entendessem a nossa vontade e tivessem forças para se submeterem a **FAZER TUDO DO NOSSO MODO**.
- 12º** Tendo experimentado várias agressões físicas, emocionais e espirituais como resultado direto da prática **DESTES PASSOS**, procuramos transferir a culpa de tudo o que nos acontecia e jogar toda a nossa autopiedade nos ouvidos de todos aqueles que se compadecessem de nós em todas as nossas atividades.

\*\*\*



## **ESTABELECENDO LIMITES**

Para mim, limites saudáveis são limites que estabeleço em meu próprio comportamento, em lugar de regras e restrições que coloco no comportamento dos outros.

Eu só tenho poder para estabelecer meus próprios limites; não posso estabelecer limites para alguém ou para outra pessoa.

Para mim, limites insanos são manifestados ou encobertos através da tentativa de controlar o comportamento de outra pessoa de acordo com minha vontade, em lugar de um caminho para meu próprio autocrescimento e serenidade.

Como um codependente em recuperação, tenho o direito de definir meus limites pessoais. Eu estabeleci meus próprios limites para melhorar minhas relações, promover minha própria serenidade e assegurar a continuidade do meu processo de autocrescimento.

Meu direito de estabelecer limites saudáveis traz consigo a responsabilidade de comunicar claramente os meus limites para as pessoas mais íntimas que podem ser afetadas pelos mesmos.

Nunca uso meus limites como clavas para castigar outra pessoa, ou como uma ferramenta para controlar os outros.

Eu também não espero que os outros saibam intuitivamente e que respeitem meus limites. Isso é fantasia. Com respeito ao estabelecimento de limites, meu limite não é "nenhuma surpresa".

Se você está se relacionando comigo, você é convidado a conhecer os meus limites e o preço a ser pago por violá-los, antes mesmo que os viole.

Também é convidado para discutir aberta e honestamente comigo os meus limites. Se for justo, negociarei e os ajustarei para ajudar a minimizar qualquer conflito resultante dos mesmos.

Para mim existe uma grande e distinta diferença entre "limite estabelecido" e o processo de disciplinar minhas crianças.

Criá-las, treiná-las e discipliná-las é minha responsabilidade. Uma das muitas áreas onde estou me esforçando para ensiná-las é como estabelecer limites saudáveis para elas.

Por exemplo: "Não comece a fumar só porque alguém que você observa está fumando, e só dessa forma a outra pessoa o aceitará".

Eu estou tentando conseguir que as minhas crianças estabeleçam para elas um limite de "não fumar", baseando-me em educá-los e dando-lhes o conhecimento de que o fumo é prejudicial à saúde delas.

Essa maneira não é uma "regra" que eles têm que obedecer (e que provavelmente violarão atrás de minhas costas). Mas se torna uma decisão delas. Torna-se um limite saudável que elas estabelecem.

Se alguém está violando os meus limites, e está verdadeiramente me causando danos ou me ferindo, eu sou responsável por fazer algo sobre a situação.

Posso expressar o meu limite, mas se eles não o respeitam não os posso fazer respeitá-los ou possuí-los, até mesmo se os levar para um tribunal. Tudo que posso fazer é me proteger dessas pessoas.



## **Aqui estão as diretrizes para o estabelecimento de limites saudáveis que atualmente estão funcionando para mim:**

- ✿ Eu mantereí simples os meus limites, enquanto possível.
- ✿ Reservo-me o direito de mudar os meus limites do mesmo modo como cresço e mudo.
- ✿ Dentro do possível, comunicarei os meus limites de maneira clara e amorosa, antes que eles sejam violados.
- ✿ Eu não me tornarei um limite assustador. Estarei atenta para que a minha perspectiva seja igual à realidade, e não usarei meus limites como um meio de forçar a minha perspectiva aos outros.
- ✿ Empreenderei em tratar todas as pessoas como meus convidados, especialmente as que são mais íntimas de mim.
- ✿ Serei amável, contudo, serei firme com as pessoas que escolhem violar meus limites.
- ✿ Se eles continuarem a agir assim, eu darei os passos necessários para me proteger, com cuidado e atenção, buscando o caminho do mínimo dano psicológico para mim, para a outra pessoa, e para qualquer um que possa ser afetado.
- ✿ Eu não usarei limites para intencionalmente criar conflitos em qualquer relação.
- ✿ Reexaminarei e questionarei meus limites se acontecerem resultados insalubres por causa dos mesmos (por exemplo, se uma situação se torna pior ao invés de melhor, por causa do limite).
- ✿ Respeitarei os limites que outras pessoas estabelecerem e os comunicarem para mim.
- ✿ Honrarei e aceitarei que todas as pessoas precisam de tempo e espaço para crescer; eu não esperarei do mundo conforme 100% das minhas expectativas.

## **Perguntas que faço sobre os meus limites:**

- ✿ Este limite é “realmente” saudável?
- ✿ Estou fixando este limite como uma tentativa de controlar o comportamento de outras pessoas?
- ✿ Estou estabelecendo este limite somente para contrariar outras pessoas?
- ✿ Este limite me ajudará a ser uma pessoa mais honesta?
- ✿ Eu preciso deixá-lo de lado?
- ✿ Estou estabelecendo limites para mim?
- ✿ Este limite ainda é necessário?
- ✿ Este limite aumenta a minha serenidade?

\*\*\*



## **PRATICANDO O DISTANCIAMENTO**

### ***(Desligamento Emocional)***

Para mim distanciamento é uma permissão “de recuperação” que me dou, em consideração a qualquer pessoa ou situação que eu quero controlar, mas não posso. Por exemplo, eu não posso controlar o comportamento de outra pessoa, assim, tenho que praticar o distanciamento.

Para ser mais específico, minha ex-esposa não tem nenhum desejo para que nós dois sejamos amigos. Eu gostaria muito que pudéssemos sê-lo, mas não somos. Não posso controlar a minha ex-esposa para ser minha amiga, assim, tenho que me distanciar daquela situação.

Tenho que deixar de investir a energia emocional de querer que a situação se modifique.

Eu posso ainda agir amigavelmente com ela, posso querer que ela seja amigável comigo, mas me distanciando deixo de lado os resultados. Deixo de lado a agonia mental de tentar entender como nós poderíamos ser amigos. Deixo de me preocupar sobre uma situação que está muito além do meu controle.

Aqui está outro exemplo: Na cidade onde moro, na Flórida, existe um “intenso tráfico de automóveis” sazonais durante os meses de inverno. A cada inverno os denominados “imigrantes da neve” migram para o clima morno do sul da Flórida e entopem as estradas, dirigindo muito lentamente, dirigindo na pista da esquerda, e em geral atrapalhando o modo de vida dos motoristas locais.

Por muitos anos eu reclamei, lamentei, critiquei, buzinei, mantive olhares pesados e me sentia completamente justificado em tratar os motoristas de fora da cidade com rude desprezo. Mas aprendi a me distanciar desta situação.

Não posso controlar isto. Reclamar ou ser rude certamente em nada me ajuda. É uma situação perfeita para eu praticar minha recuperação. É um grande modo para encontrar serenidade em face da total falta de controle. Talvez a melhor definição de distanciamento está em aceitar a minha total falta de controle sobre outra pessoa, situação ou coisa.

Também aprendi o que não é distanciamento.

Distanciamento não é uma desculpa para tratar a outra pessoa com crueldade. Por exemplo, distanciamento não é banir alguém da minha vida que não vive conforme as minhas expectativas. Distanciamento não é a retirada do apoio emocional ou o estabelecimento de limites intencionalmente estabelecidos para criar conflito e discussão.

Distanciamento não é outra forma de negação na qual eu pretenda que um real problema em minha vida não exista.

Distanciamento saudável significa reconhecer o problema, aceitar a total falta de controle sobre o mesmo, e a escolha de não investir a desnecessária energia emocional no problema.

Distanciamento é a alternativa saudável de não se obcecar com relação a um determinado assunto, ou de não tentar manipular ou controlar uma situação conforme a minha percepção do que seja melhor.

Distanciamento significa entregar a Deus (o Único que tem o Poder) os problemas e as preocupações com as pessoas, ou com as relações significativas. Deus pode resolver o problema para benefício de todos que estão envolvidos, inclusive para mim mesmo, se me mantiver distanciado. Pode levar vários anos para que eu possa perceber o desdobrar do plano de Deus, assim eu tenho que parar de tentar controlar o cronômetro.

Do modo de Deus, pela graça de Deus, e para glória de Deus, será solucionada a situação no tempo de Deus.

Se algum problema está me causando dano, ou me ameaçando de alguma maneira, então tenho que me distanciar, mas também preciso fazer o que é necessário para me proteger. Isso pode significar ter que deixar aquela pessoa (não abandonando) buscar por uma intervenção (com ajuda de profissional) ou procurar por ajuda legal. Novamente o distanciamento não é a negação da dor – o distanciamento sempre será uma ação ou uma decisão que me traz o alívio da dor.

O distanciamento afasta a minha atenção e o enfoque de um problema que está me aborrecendo; pessoa ou situação sobre os quais eu sou impotente, e volta o meu foco e atenção para mudar as coisas que realmente posso mudar.

***O distanciamento me conduz à serenidade.***

\*\*\*



## **CONCEITO DE UM PODER SUPERIOR**

Muitas pessoas novas no Programa de recuperação de Doze Passos de CoDA perguntam sobre o conceito de um Poder Superior. Alguns desejam saber se eles terão que se tornarem cristãos ou aguentá-los para poderem se beneficiar dos Doze Passos. Outros, que não acreditam em Deus, se maravilham com o conceito de um Poder Superior encontrado no contexto dos Doze Passos.

Se existisse um manual para a recuperação nos Doze Passos, estas perguntas provavelmente encabeçariam a lista, ou só perderiam para a pergunta: "O que é a codependência?"

Alguns grupos de apoio estão centrados na Igreja Cristã. Eles normalmente passam por nomes como "Overcomers" que indica, de algum modo, que eles consideram que o Poder Superior é o Cristo ou o Deus da Bíblia Cristã. Outros se agrupam ficando estritamente longe de promover qualquer conceito de Poder Superior, conforme o Passo Três: "como nós entendemos Deus".

Alguns grupos de apoio são mesclados por vários tipos de pessoas, e encorajam os membros durante a reunião a se privarem de "orar" ou usar o tempo compartilhado como uma oportunidade para compartilhar a "fé" pessoal ou "testemunho". Eu tive que assistir várias reuniões diferentes para encontrar o grupo de apoio ideal para mim. Agora eu participo de um grupo de CoDA misturado.

Pessoalmente acredito em Cristo e considero meu Poder Superior como sendo o Deus da Bíblia; porém, estou muito aberto para concordar com o fato de que algumas pessoas são contrárias à religião organizada, ou tenham dificuldades com o conceito de "PAI", "DEUS", etc. Eu não forço a minha fé ou as minhas convicções a ninguém, no entanto eu não as escondo.

Minha convicção em Deus não se tornou verdadeira até que entrei em recuperação. Minhas idéias prévias de Deus, antes da recuperação, simplesmente foram herdadas de minha família de origem. Em recuperação descobri a diferença entre religião organizada e a verdadeira espiritualidade.

Eu não combato a religião, mas ao mesmo tempo posso ver onde muitos ministros do clero promovem uma identidade para Deus, em lugar de ajudarem as pessoas a adquirirem um contato consciente com Deus. Eles tendem a se colocarem como os porta-vozes de Deus, em lugar de ajudarem as pessoas a encontrar a Deus, ou como descobrir individualmente um Poder Superior que sirva para eles.

Tirando todos os materiais com os quais fui ensinado, realmente descobri que Deus é, e foi, uma parte deliciosa e refrescante de minha recuperação. Consequentemente eu não posso me permitir acreditar no deus propagado por muitos religiosos.

Em recuperação eu estou procurando entender o que Deus quer para a minha vida (Passo Onze). Para mim Deus judeu-cristão é grande, forte e tem o "Poder" suficiente para ajustar àquela descrição à qual trabalho.

Fazendo o meu melhor para viver honestamente os Doze Passos, esperançosamente, posso orientar as pessoas para a descoberta de Deus, ao invés de interferir no modo das suas crenças. Acredito que é isso que Deus quer para mim.

Pessoalmente precisei aceitar que eu não podia ser meu próprio Poder Superior (Passos Dois e três), porém precisava buscar características mais divinas em minha própria vida e em minhas próprias relações, ex.: amar, perdoar, ser compassivo, etc.

O conceito de Poder Superior é o ponto central da minha recuperação, porque aprendi a me perdoar, a me amar e a ser compassivo para comigo mesmo. Agora eu posso dar esses mesmos presentes aos outros. Não poderia ter aprendido estas características, a menos que eu as recebesse de uma Fonte fora de mim – um Poder Superior – em meu caso, um Ser Pessoal de uma ordem mais alta, que me criou, e que me deu estes presentes. Criou dentro de mim a capacidade para compartilhar estes presentes com os demais, mas tive que esvaziar o meu antigo modo de ser, das minhas vontades insanas e, primeiramente, do meu egoísmo e egocentrismo.

Trabalhar este esvaziamento do ego é exatamente o que tem que ser feito por todos os indivíduos que de alguma maneira estão trabalhando honestamente os Doze Passos para recuperação. A rendição do ego, ou a sua perda, foi o egocídio necessário do qual eu precisava para ser preenchido por Deus e das características Divinas acima mencionadas.

Encontrei estas características sempre juntas com uma humildade profunda e a gratidão em pessoas que estão realmente se recuperando e trabalhando um programa de Doze Passos. Elas mudam, se transformam e adquirem estas qualidades buscando a Deus e buscando a Sua Vontade para suas vidas. Para mim, Deus é o Todo, o Único, indiferente à nomenclatura que eu use: Deus, Poder Superior, Jesus, etc.. Deus é maior que qualquer nome ou conceito que tenho daquele Ser. Deus é o suficiente.



Seja uma perspectiva Cristã, agnóstica ou qualquer outra coisa, o conceito de um Poder Superior é grande o suficiente para ser relacionado a qualquer pessoa, indiferente de onde ela possa estar em seu processo de recuperação.

## **CORAGEM: UM TRIBUTO**

As pessoas que estão em recuperação são as pessoas mais corajosas que conheço. Se elas estão sendo honestas com relação ao trabalho de sua recuperação, então estão examinando todas as partes de suas vidas, de seus relacionamentos, de suas mentes e de seu passado. Essas pessoas são as pioneiras na descoberta da fronteira chamado Ego.

São destemidas em examinar os seus medos, suas ações e os seus motivos. Admitem seus erros sem vergonha. São inexoráveis na perseguição da sua serenidade, alegria e paz. São suficientemente corajosas para estabelecer limites, aprender no que trabalhar, abandonar o que não funciona e buscar uma nova e clara compreensão do porque de não funcionar.

Elas estão dispostas a descobrir o seu passado e aprender com o mesmo. Estão ansiosas por experimentar completamente o HOJE e aprender com ele, pois somente desta maneira elas poderão passar para a próxima lição.

Elas são corajosas o suficiente para afirmar o próprio valor pessoal. Elas estão vivendo as suas vidas, ao invés de somente existir. Elas estão acordadas, conscientes, alertas e buscando a serenidade para viver em um mundo que está adormecido, inconsciente da vida que pode ser mais significativa, mais jovial e mais completa.

Elas têm força para fazer o próprio inventário moral, descobrir os modos pelos quais se feriram e a outros.

Elas decidiram fazer a parte delas para deixar de criar dor e começar a criar alegria. Elas são maduras o suficiente para ver que a vida é 99% de atitude, e ter as ferramentas para ajustar a própria vida, sabendo que através da mudança das próprias atitudes, podem mudar a elas mesmas e a própria percepção de seu mundo.

---

## **FALTA DE CONTROLE**

O papel da aceitação da falta de controle na recuperação é um paradoxo maravilhoso. À primeira vista, a pessoa poderia pensar que a falta de controle sugere vulnerabilidade ou desvantagem. Mas, na realidade, a falta de controle é a melhor das vantagens.

Como no caso de todas as ferramentas da recuperação, o segredo está na consciência. A falta de controle é a consciência da verdadeira mentira do poder. Armado desta consciência, um codependente em recuperação é liberto da loucura do poder e dos jogos de controle. Por exemplo: Sou impotente perante a dependência de um membro familiar. Eu arrisco minha própria sanidade quando invisto meu próprio tempo e energia emocional para tentar entender como coagir, controlar, ou ameaçar a outra pessoa a deixar a sua dependência. Posso ajudar melhor a essa pessoa com uma intervenção profissional – com um guia que me mantém distanciado da situação.

O mesmo é verdadeiro com relação ao distanciamento, ao divórcio, ao abuso, e a qualquer outro assunto de relacionamento. Eu sou impotente perante os fatos, porém, tenho o poder para lhes ajudar a procurar por uma ajuda profissional. Tenho o poder de deixar que Deus dirija a situação. Eu tenho o poder para buscar os meus direitos quando os outros tentam exercer o poder e o controle sobre mim. Tenho o poder de escolher minhas respostas para uma determinada situação, em lugar de reagir insanamente às pessoas e situações. Tenho o poder para manter minha própria serenidade e sanidade e tomar os devidos cuidados para comigo mesma, com ajuda de meu Poder Superior.

***"Querido Deus, ajude-me a ver quando eu sou impotente perante outras pessoas e situações, e a entregar essas pessoas e situações aos seus cuidados. Ajude-me a possuir e exercitar o poder que tenho sobre mim mesma, para que eu possa ser uma pessoa melhor, a pessoa íntegra que posso ser. Ajude-me a lembrar daquele saber onde a mentira do poder é o presente limpo e saudável que posso dar para outros."***



## **EU SOU RESPONSÁVEL POR ...**

(extraído do livro "Codependência Nunca Mais" – Melody Beattie)

- Eu sou responsável por mim
- Eu sou responsável por viver ou não a minha vida
- Eu sou responsável por prover o meu bem estar, espiritual, emocional, físico e financeiro.
- Eu sou responsável por identificar e satisfazer minhas necessidades
- Eu sou responsável por resolver meus problemas ou aprender a conviver com eles, se não puder resolvê-los.
- Eu sou responsável por minhas escolhas.
- Eu sou responsável pelo que dou e recebo.
- Eu sou responsável por estabelecer e alcançar minhas metas.
- Eu sou responsável pelo tanto que desfruto de minha vida
- Eu sou responsável pelo tanto de prazer que encontro em minhas atividades diárias.
- Eu sou responsável por quem eu amo, e como escolho expressar este amor.
- Eu sou responsável pelo que faço aos outros, e pelo que eu permito que os outros me façam...
- Eu sou responsável pelos meus desejos.

Tudo em mim, todo aspecto do meu ser é importante. Eu sirvo para algo. Eu sou importante. Posso confiar em meus sentimentos. Meu pensamento é apropriado. Estimo meus desejos e necessidades. Não mereço e não tolerarei abusos ou maus tratos constantes. Tenho direitos e é de minha responsabilidade afirmá-los. As decisões que faço, e o modo que administro, refletem a minha alta autoestima. Minhas decisões levam em conta minhas responsabilidades para comigo.

---

## **HISTÓRIAS PESSOAIS DE RECUPERAÇÃO**

Aqui estão algumas histórias pessoais de alguns Codependentes em recuperação. Os nomes foram mudados, mas o espírito e sentido permanecem.

### ***A História de Jerry***

Minha história, bem, pode ser um pouco longa, mas direi rapidamente.

Eu sou codependente e tendo a ser um "facilitador". Aprendi esse significado, quando perdi a sensação de mim mesmo; dando tudo de mim para minha esposa, tentando fazê-la feliz e dando tudo para minha família, na tentativa de ser um bom pai. Eu nunca fui um amigo de mim mesmo, nunca tive dinheiro para meu próprio uso e nenhum passatempo que não envolvesse outros membros da família (caso contrário, eu me sentia culpado por ter gastado dinheiro e tempo sem a presença dos familiares).

Como minhas crianças necessitavam menos cuidados imediatos do que fora exigido pelo mais velho, achei que minha relação com minha esposa estava deteriorando. Mas eu estava determinado a não deixar que isto acontecesse. Então, redobrei os meus esforços para fazê-la feliz, o que resultou numa completa falta de respeito por mim, pelas minhas idéias e por meu valor. O padrão de minha esposa é o de ser uma "controladora". Nunca havia um prato que não estivesse devidamente lavado; a casa nunca estava limpa o suficiente, nunca havia dinheiro bastante para as coisas que queria fazer e todas as minhas decisões com relação à disciplina das crianças foram pré-determinadas.

Por outro lado, ela nunca poderia admitir que estava cometendo um engano, nem mesmo um pequeno. Reúna todos esses padrões, e você tem uma situação intolerável. Eu às vezes me espanto como esta relação durou 20 anos.

Depois de 8 meses de separação, e seis meses de reuniões em CoDA, tenho recuperado a sensação de quem eu sou. Através do uso dos Doze Passos, estou desenvolvendo novas amizades, redescobrando minhas crianças e encontrando esperança no futuro.

### ***"O Programa Funciona se você o trabalhar!"***





## **FELICIDADE**

Durante os últimos dias, eu senti uma crescente consciência de felicidade em meu interior.

Em primeiro lugar, estou optando por estar feliz. Estou optando por ver recentes eventos em minha vida através de um novo prisma. Estou optando por acreditar e esperar pelo melhor, e me ver merecedor da melhor vida oferecida. O poder e a liberdade de escolha da minha perspectiva de vida são grandes fontes de felicidade, satisfação e serenidade.

Segundo, conscientemente deixei de lado os resultados e as expectativas dos recentes desenvolvimentos em minha vida. Estou deixando cada momento trazer tudo o que tiver que trazer. Estou desfrutando completamente da serenidade de cada momento. E cada momento é uma benção; eu aprendo as lições. Tudo que acontece, acontece. Como acontece, estou escolhendo ficar feliz, não importando quais sejam os resultados.

Terceiro, estou confiando completamente em Deus, e estou entregando minha vida, momento atrás de momento, aos seus cuidados. Minha serenidade contínua e minha renovada felicidade são resultados de um esforço cooperativo com meu Poder Superior – não algo que crio, usando meus próprios recursos. Deus está tomando conta de mim, e me mostrando isso de várias maneiras. Portanto, tomando conta de mim, eu tenho uma reserva maior de energia emocional saudável para investir em relações merecedoras da minha atenção. Paradoxal, mas verdadeiro – ***eu amo melhor aos outros, quando me amo primeiramente.***

Quarto, eu estou contente porque minha vida está saudável. Mentalmente, emocionalmente, fisicamente e espiritualmente, me vejo hoje como uma pessoa completa, capaz de dar o melhor de mim para mim mesmo e para as pessoas significativas em minha vida. Eu me preenchi com carinho, aceitação, coragem e força – e agora estou aos poucos aprendendo a dar amor, aceitação, encorajamento e força da minha própria abundância autossustentada; e dando estes presentes às pessoas saudáveis que os apreciam e sentem que realmente são agradáveis.

Quinto, eu estou escolhendo cuidadosamente onde e em quem investir minha energia emocional. Deixei de ver algumas pessoas e situações como negativas. Virei às costas para certas influências negativas, e decidi que minha vida não vai mais ser afetada pelas expectativas ou “opiniões” das pessoas que realmente não me conhecem ou não entendem o que é melhor para mim. Estou contente, porque estou tomando conta de mim, colocando o enfoque naquilo que é melhor para mim, e escolhendo fazer o que posso para tornar a minha vida no melhor que eu puder.

Sexto, eu me vejo chegando a um “novo planalto” da minha recuperação. Planaltos são lugares excitantes de se ver, porque planaltos significam que mais crescimento está a caminho. Quando estou pronto, eu mudo. Neste momento, estou desfrutando desta visão. Eu estou apreciando com a sanidade que atingi, e me antecipando pelo que vem pela frente.

Sétimo, eu percebi que meu ego se transformou e se refinou durante todo o processo. Estou muito longe do “fundo de poço” emocional necessário para que uma pessoa possa chegar à recuperação. Não tenho nenhuma necessidade de temer que o demônio do meu ego do passado possa se reafirmar de repente e arruinar todo o bem-estar que tem ocorrido desde que comecei a recuperação. Seguramente, terei retrocessos, e novos assuntos para tratar, mas sou uma nova pessoa, com uma nova perspectiva da realidade e de mim mesmo. Eu estou melhorando a cada dia. Estou procurando expressar o amor, em lugar de buscar amor, e para mim, isso é a maior felicidade de todas.

Obrigado meu Deus, pela sensação renovada de felicidade fundada em minha vida. Obrigado pela consciência de ver e saber que minha felicidade vem de dentro de mim; pelo poder de tomar conta de mim, e por confiar que Você também está tomando, trabalhando nos detalhes. Obrigado, por Você desejar para mim uma abundância de felicidade.

Obrigado por me ensinar como expressar todo o amor que está dentro de mim.

.....



## **RELACIONAMENTOS SAUDÁVEIS**

Recentemente terminei a leitura do livro de **Patrícia Evans – “Relacionamento Verbal Abusivo”**. As idéias dela deram-me algumas novas percepções de meu falho casamento, e me deram um modelo excelente para entender melhor o que são relações saudáveis.

Evans diz que existem dois tipos de níveis de relacionamentos: **Nível I – Relacionamento verbal abusivo** e **Nível II – Relacionamento saudável**. Para alcançar o Nível II, os dois membros têm a necessidade de estarem atentos, para que ambos sejam iguais no relacionamento, Se existir uma desigualdade (ex.: Um membro exercita poder em cima do outro), então o relacionamento permanecerá no Nível I. Para exercer poder “em cima de”, o membro tem que proteger sua posição a todo custo.

Inicialmente, essa proteção aceita insultos verbais, humilhações, piadas, retirada emocional, apelidos, tom condescendentes, e várias outras armas verbais.

O membro dominador tem que ganhar toda troca verbal para poder manter o controle. Se estas táticas falham, então o poder em cima do “jogo”, passa para uma escala de violência física.

Decidi que, se eu voltar a me envolver numa outra relação significativa, minha companheira e eu teremos que ter a consciência de como trabalhar o nosso relacionamento. Quero uma relação de igualdade, de amizade – de companheiros que se afirmam mutuamente, encorajando e apoiando um ao outro.

Eu tenho que admitir que, às vezes, desejo saber se uma relação saudável é possível. Às vezes eu desejo saber se sou merecedor de tal relação. Livros como os de Patrícia Evans, me dão esperança. É excitante pensar nas possibilidades.

Como um codependente em recuperação, quero colocar o enfoque em ser uma pessoa melhor do que eu posso ser, assim, quando pintar uma oportunidade para uma amizade saudável, ou relação funcional, eu possa participar ajudando a criar uma relação mutuamente benéfica. Para ser a melhor pessoa que eu possa a vir a ser, tenho meios para cuidar de mim, me amando, sendo independente e tendo um profundo reservatório de amor, generosidade, compaixão, gentileza e aceitação incondicional para oferecer a mim e ao outro.

Relacionamentos saudáveis existem entre dois adultos inteiros, atentos e conscientes, que decidem dar o melhor de si mesmos para uma relação onde ambos são nutridos, e onde ambos estão crescendo espiritual, mental e emocionalmente. Uma sociedade onde ambos são iguais, onde ambos os membros são independentes, contudo, mutuamente interdependentes. Uma relação, onde o resultado é uma dinâmica de criatividade, espontaneidade, segurança emocional e crescimento espiritual.

Querido Deus, conduza-me atentamente para relacionamentos saudáveis. Conceda-me, trazer de minha parte para a relação, a integridade e a segurança. Ajude-me a sempre me lembrar de que sou merecedor de relacionamentos saudáveis.

.....



## **A CURA DA MINHA CODEPENDÊNCIA**

O dia 20 de agosto deve estar escrito em algum lugar no livro dos Céus. Tem que estar, pois desde aquela data, durante os últimos dois anos, tenho recebido uma benção que está além de qualquer coisa descrita.

Deixe-me explicar o que quero dizer:

Em 20 de agosto de 1996, eu estava num ponto em minha vida, onde sentia que estava perdendo a cabeça. Eu tinha um filho autista, de 5 anos, que estava me deixando literalmente louca e sentia que minha vida era uma maré interminável de trabalho, médicos, roupas para lavar, serviços domésticos e uma enorme luta para prover a alimentação de dois meninos em crescimento.

Eu estava só em minha vida. Precisava me apoiar em alguém, e não tinha ninguém para fazer isto. Assim, quando estava dirigindo por uma estrada, depois de pegar meu filho mais novo no final do dia, vieram à tona os fardos de minha vida por toda parte e acabei parando o carro numa estrada interestadual pela qual voltava do trabalho.

Desliguei o rádio e clamei por Deus, e disse: "Eu não posso mais fazer tudo sozinha. Não posso mais viver assim. Não posso pensar que eu não posso funcionar. Sinto como se estivesse enlouquecendo. Deus, por favor, tenha clemência de mim. Não posso lidar com tudo isto. Não posso lidar com contas, crianças, trabalho e viver. Eu não posso fazer isto sozinha. Não posso fazer nada disto. Eu entrego tudo isso para Você. Por favor, me conceda a paz".

Naquele momento, minha vida toda de ansiedade, medo de lidar com as finanças, crianças, trabalho, enfim, tudo isto, sumiu. Eu tive, nada mais que uma sensação de paz e alegria que não existem palavras com as quais poderia descrever. Depois disto, estabeleci o compromisso de em todas as manhãs, desligar meu rádio quando seguia para o trabalho pela interestadual, e passar a gastar aquele tempo com Deus. Nós assistiríamos o amanhecer; trabalharíamos-nos com as nuvens em dias nublados; divertiríamos-nos na chuva, tudo que fosse possível, pois aquele tempo era o tempo de Deus comigo..., e eu honrei isto.

Deus começou a abençoar esta pequena família. Nós achamos um modo para adquirir nossas necessidades financeiras e, caso contrário, Deus nos deu tanto..., e nós nem mesmo fizemos algo para procurar por isto.

Havia só uma coisa que faltava entrar em minha vida: um homem para compartilhar tudo isto comigo..., um homem para ser o meu melhor amigo, meu amante, meu amor eterno. Deus percebe que nós precisamos de alguém para compartilhar nossas vidas.

Dia 20 de agosto de 1997 deve estar escrito num dos portões do Céu, eu estou segura disso.

Por que digo isso? Porque o poder do Deus Vivente veio a mim, me fez inteira e me deu a resposta para a maior oração que eu alguma vez já tinha feito. Eu nunca esquecerei aquela noite... .

Estava em casa, em meu quarto, assistindo o *Trinity Broadcasting*, quando percebi que não tinha nenhum homem em minha vida para poder compartilhar minha intimidade. Estava só e clamando em meu coração e minha alma. Finalmente, em desespero, eu clamei para Deus: "Deus, eu tentei procurar um homem que completasse a minha alma, e tudo que consegui foi encontrar dor e discussões. Deus eu me rendo... .Não procurarei mais por nenhum homem em minha vida. Se Você quer que eu esteja com alguém, então, Você terá que trazê-lo para mim. Eu não vou olhar mais nada, dou tudo isto para Você. Tudo que peço para o Senhor, é que ouça as minhas orações e me envie um homem que seja meu amante e meu melhor amigo... de maneira que possamos compartilhar um amor que dure para sempre. Isso é tudo que preciso, mas eu não posso fazer isso...Você terá de fazer por mim."

Meu coração sufocou estas palavras de angústia. Eu tinha chorado tanto, que meus olhos quase foram fechados completamente. Um amigo meu, tinha me encorajado para que eu fosse a um CHAT on-line noturno. Não quis dar o meu nome verdadeiro e, assim, dei um apelido. E o que aconteceu naquela noite desafia qualquer coisa que eu possa descrever.

Conheci um homem. Um homem que tinha lido sobre mim e tinha se apaixonado por mim, antes mesmo de nos encontrarmos pessoalmente. Um homem que era TUDO aquilo que Deus havia me prometido em minhas orações. Deus o enviou a mim, naquela noite, naquela conversa através de um CHAT, e ele se chama Robert.

Robert tem tudo e muito mais do que precisei de um homem. Ele tem tudo e muito mais do que sempre concebi em pedir para Deus num companheiro. Ele é o mais amoroso, terno, homem Cristão, romântico, sensível e inteligente.



Naquela noite, quando nos falamos, era como se eu já o conhecesse em toda minha vida. Ele foi a única pessoa que realmente me aceitou como eu sou. Ele só queria que eu fosse eu mesma e me amou como realmente sou. Pela primeira vez da minha vida, me senti segura com um homem, sem ter que ser perfeita em tudo.

Foi Robert que finalmente levou toda a dor para longe de mim, através de um amor incondicional dado por ele, por intermédio do meu Poder Superior. Todo medo que eu sempre tive, ele quebrou e o levou para longe de mim. Todas as coisas que tinham me causado dor em meu casamento abusivo, o amor dele levou embora e me amou, devolvendo a minha autoestima, meu amor pela vida, tudo..., somente através de seu amor incondicional. Eu o amo com um amor que não pode ser descrito neste mundo. Agradeço a Deus a todo o momento de minha vida por ter encontrado um bom homem cristão em minha vida com quem posso compartilhar de tudo.

Foi realmente isso o que curou minha codependência: o amor deste homem, que me amou com o amor de Deus, me aceitando incondicionalmente.

O que quero dizer com isto, é que existem pessoas lá fora que o amarão incondicionalmente, somente por aquilo que você realmente é. Existe alguém lá fora, que o amará e lhe ajudará a consumir estas coisas, e lhe ajudará a ser realmente quem você é... conforme sua alma.

Eu agradeço a Deus diariamente, por esta bonita alegria dentro de mim, que eu nem mesmo posso descrever completamente em palavras.

Eu rezo para que possa ser exatamente o que é aos olhos de Deus..., porque somente o Poder Superior é que pode preencher, de tal propósito, em sua vida. Ele pode concretizar todas as esperanças, sonhos e tornar realidade as suas orações, se você confiar e acreditar NELE.

E o que acontecerá em 20 de agosto de 1998? Só Deus sabe a resposta. Mas, me sento aqui, e O escuto com ouvidos abertos... sabendo que o que ELE planejou para mim, realmente será algo maravilhoso e muito especial. Algum comentário?

---

## **RESPONSABILIDADE NOS RELACIONAMENTOS**

Eu sou um codependente em recuperação há pouco mais de 3 anos.

Fui casado durante 12 anos, me separei, voltamos, e ficamos 22 meses juntos, e agora estou novamente separado desde setembro de 1995. Meu divórcio está na fase final. Sei que sou um dos responsáveis por este assunto.

Tive que descobrir e admitir como os Passos me mostram as áreas de conflito onde preciso melhorar e me trabalhar, porém seria insano para mim aceitar a responsabilidade total por todos os problemas da nossa relação.

Ao mesmo tempo, eu tenho que evitar apontar o dedo para culpar. Seguramente, quero ser eu mesmo, e nunca usar a minha recuperação como uma forma de negação para dizer coisas como: "Bem, minha ex não está em recuperação, e estava até ela lidar com os materiais dela, blá, blá, blá,..." "

A verdade é que eu tenho responsabilidade para vivenciar os Passos (como é sugerido no 12º Passo), e encontrar o caminho da serenidade para mim e, assim o fazendo, amorosamente, posso indicar aos outros o caminho da serenidade.

Se uma relação é tão ruim que não posso ficar nela, e uma ajuda profissional não é uma opção (por ex.: minha ex- esposa se recusou procurar um aconselhamento), então é minha responsabilidade tomar conta de mim sem usar a recuperação como desculpa para abandonar outra pessoa, ou infligir mais dor do que é necessário no processo de partir. Para mim, a loucura começa quando justifico e me defendo.

Minha perspectiva da realidade fica mais importante ao descobrir que Deus está esperando pacientemente num centro tranqüilo.



## **A HISTÓRIA DE LINDA**

O que tenho para compartilhar  
Se isso é exclusivamente meu?  
Só minha história pessoal / De amor e pesar divino.  
Sobre um pouco da menina / Tão inocente e docemente,  
E um destino cruel / De repetidas perversões.  
Como ele matou o espírito dela lentamente, / Só a filha soube  
As profundidades da degradação dele / Das coisas que ele fazia.  
Lentamente meu espírito pueril / Foi substituído com os ossos de homens mortos,  
E a vida se tornou tal qual um fardo / Muito pesado de se levar só.  
Então o Poder Superior veio e me tocou / E me devolveu para vida;  
Ele me conduziu para lugares de conforto / Longe da discussão mundana.  
Ele restabeleceu meu espírito pueril / E me deu esperança novamente;  
Ele tocou meu ser íntimo / E eu comecei a me curar por dentro.  
As cadeias estavam finalmente quebradas, e eu me sentia tão livre por dentro  
Que as palavras começaram a cair externamente, / Nenhuma alegria para esconder.  
Como um fluxo montês que balbucia / E de modo selvagem corre em curso.  
Minha vida assumiu maior significado / Conectada à minha fonte  
De repente eu podia ouvir os pássaros cantando / Sinto o vento em minha face  
Como se meu espírito planasse para cima / Sentir o abraço morno DELE.  
Nada mais faz com que eu leve só / O fardo da vergonha dele  
Mas posso caminhar com a cabeça erguida / Ninguém mais para culpar.  
Já não estou mais acorrentada pelas cadeias / Que uma vez me manteve apertada  
Eu sou jovial em meu espírito / Como eu estou sob sua luz.  
Hoje eu verdadeiramente posso celebrar / Meu sentimento precioso e livre.  
Quando eu compartilho com outros ao redor de mim,  
Como grande é ser.

.....



## **SENDO**

Eu estou finalmente percebendo que a recuperação está se realizando.

Quando eu estou me amando, meu coração fica cheio e compartilha.

Quando eu estou serena, meu coração está calmo e relaxado.

Quando eu estou sendo generosa, meu coração se estende para os outros.

Quando estou tendo compaixão, meu coração sente a dor do outro.

Quando eu estou sendo assertiva, meu coração fala o idioma da coragem e da aceitação incondicional.

Quando eu estou em paz, meu coração tem uma calma que afeta o meu ambiente.

Quando eu estou em meditação, meu coração se aproxima da força Criativa de Deus.

Quando eu estou tendo alegria, meu coração canta e dança.

Quando eu estou emocionalmente presente, meu coração é unificado com o outro.

Quando eu estou tendo consideração, meu coração faz escolhas baseadas na consciência e sabedoria.

Quando eu estou tendo coragem, meu coração estremece aos prazeres inesperados da vida.

Quando eu estou perdoadando, meu coração pode fazer reparações.

Quando eu simplesmente estou sendo, meu coração está inteiro e minha vida é maravilhosa.

.....



## **VERGONHA**

“É arrogância pensar que sou menos do que realmente sou”.

Eu sou um codependente. Isto significa que dependo de condições fora de mim para me dizer quem sou, o que penso e como me sinto. Minha codependência é o resultado da minha vergonha, pela qual eu perco a minha sensação básica de valor, autoestima e importância. Por conseguinte, não acredito que eu mereça coisas boas ou sucesso.

Em geral, penso que não sou bom o suficiente. Quando estou em dúvida, ou estou errado ou é minha culpa. E, embora as circunstâncias, eu não acredito que tenho muito para contribuir. Tenho um tremendo medo de ser julgado ou criticado, tentando desesperadamente me esconder para que ninguém exponha o que sei de mim.

Com relação aos meus relacionamentos, não posso imaginar que uma mulher gostaria de mim só por aquilo que sou. Nem posso imaginar que alguém gostaria de passar um tempo comigo, por ser quem sou, sem um motivo oculto. Mas certamente, por eu ter um grande emprego, ou muito dinheiro, ou um grande barco, um carro raro, só assim, poderia entender, mas não somente pelo fato de eu ser uma pessoa agradável.

Algumas pessoas podem ter uma identidade positiva e saudável, outras, um pouco neutra que diz: “Eu realmente não sei de mim”. Mas, não eu. A minha é a identidade de uma pessoa baseada na vergonha, numa baixa “autoestima”, e isso é completamente negativo. Não tenho a habilidade para acreditar simplesmente que tenho qualquer atributo saudável, e não pareço poder gerar uma relação satisfatória comigo. Critico-me em demasia, tudo e todos são mais importantes do que eu. Todo mundo é mais capaz, melhor do que sou e merecem muito mais do que eu faço. Tento falar para mim mesmo que isto não é verdade, que sou O.K., capaz e merecedor, mas uma forte voz em minha mente me anula e me diz que isso não é verdade. Sinto que estou perdendo tudo.

Meu comportamento codependente é o resultado deste conceito de ego negativo global; e do meu sentimento de vergonha sobre quem eu sou. A vergonha pode ser definida como o sentimento de estar exposto ou desnudo. Quando tenho o que é chamado de um “ataque de vergonha”, sinto que minha insuficiência está exposta. Se alguém vê a minha verdade, eles me vêem como o fracasso que sinto que sou, aí me acabo afundando em depressão. A maioria de minhas decisões e ações durante a vida foram uma tentativa para esconder esta realidade de mim mesmo e de todo mundo.

De alguma maneira eu sempre tentei acreditar que o que fiz, e em quem me tornei, era minha culpa, como se tivesse escolhido ser deste modo. Isto não é verdade, mas cometi este fato inconscientemente, até que comecei a minha recuperação da codependência baseada na vergonha.

Assim, o que acontece quando tenho este autoconceito defeituoso, ou condição baseada na vergonha? Eu caminho ao redor do planeta sentindo mal sobre mim mesmo e sobre quem sou, e a minha atitude que prevalece é uma de: “lutar somente para ser O.K.” para sobreviver. Cheguei até mesmo a pensar em suicídio, afinal de contas não tenho muita importância e ninguém se preocuparia. Minha vida é uma série de problemas para resolver, em lugar de uma experiência agradável de se viver.

Eu provavelmente não estaria aqui hoje, a não ser que o instinto natural mais forte dos seres humanos não fosse o da sobrevivência. Parece que gostando ou não, eu tive um desejo inerente para persistir. Assim, meu dilema foi que a verdade sobre mim era intolerável, contudo, precisava seguir de alguma maneira.

Afortunadamente para mim, encontrei o álcool no caminho para aliviar totalmente a dor e os meus medos. Permitiu-me sentir vivo pela primeira vez na vida. O que não percebi era que minha necessidade para o uso do álcool, para o alívio da minha vergonha, iria inevitavelmente conduzir-me ao alcoolismo, com todas as suas consequências debilitantes. A dor desta solução eventualmente ficou muito maior, me forçando a deixá-la.

Desde infância sentia que: “Se outra pessoa pudesse me falar que eu era O.K., então, talvez, eu poderia acreditar nisto. Talvez, se eu pudesse me convencer ou provar a outra pessoa que sou importante e que valho a pena, então, talvez, eu pudesse acreditar nisto”.

Agindo desta maneira, entrei na minha doença de codependência. Abandonei-me no esforço de evitar os sentimentos de vergonha, que tinha de mim mesmo e de quem eu era. E aprendi desde o princípio, que o modo de eu ser aceito era abandonar minhas necessidades e meus sentimentos. Eu não percebi que estava deixando algo de muito importante.



Parti num curso de codependência que exigiu que eu vivesse do avesso. Em outras palavras, aprendi reagir conforme as coisas ao meu redor, me baseando na busca pelo reconhecimento, aprovação ou aceitação. Uma pessoa saudável vive a vida de modo contrário ao meu, agindo e respondendo longe de situações não baseadas nas próprias convicções internas.

Eu me abandonei e, assim, me afastei da voz interior que intuitivamente sabia o que era melhor para mim. Tinha começado a procurar por falsos deuses.

Dali em diante, tudo que acontecia fora de mim, determinava o que eu sentia. E isso era o correto para mim.

Qualquer coisa para esconder meus sentimentos interiores. Procurava deixar as pessoas contentes, colocando coisas e pessoas antes de mim mesmo. Fiquei vulnerável a qualquer coisa que pudesse me fazer sentir bem com relação à minha pessoa, e à espera, sem esperança, de que alguém me reconheceria, me aceitaria, me falaria que sou merecedor e importante. Não percebia que não importava que a aprovação ou aceitação que eu recebesse dos outros nunca seria o suficiente, até que eu pudesse verdadeiramente aceitar minha própria realidade.

Eu estava entrando no mundo da prostituição.

Pensava que os outros ficariam surpresos. Manipulei controlando, mentindo e me sacrificando e fazendo qualquer coisa para melhorar minha imagem externa, para ser reconhecido como uma pessoa merecedora e capaz. Minha imagem se tornou o que eu não era, e criei fantasias e ilusões sobre mim em relação aos demais. Tornei-me obcecado com qualquer coisa que me ajudasse a perpetuar minha mentira – álcool, drogas, comida, pessoas, sexo, jogo e trabalho compulsivo. Criei a ilusão, com um grande esforço, produzindo uma imagem satisfatória que me permitiu continuar escapando. Mas sabia o tempo todo, profundamente dentro de mim, que eu era uma fraude. Algumas pessoas que conheci, baseadas na vergonha, pareciam poder ocultar completamente a verdade sobre elas, e continuavam vivendo como imagens. Elas dominavam a arte de focar completamente os outros ao invés delas; culpavam as pessoas e condições pelos próprios sentimentos e tudo o que estava errado. Muitas vezes, tentei isto também.

Cedo ou tarde, tive que falhar em minha tentativa desesperada de controlar e perpetuar minha falsa imagem, minha mentira. Quando finalmente perdi o controle, cheguei ao desespero. Desespero que se tornou a oportunidade da minha recuperação, mas não aceitei isto na ocasião.

Minha recuperação da codependência, e de qualquer outro comportamento viciador ou compulsivo, está na minha recuperação da vergonha.

Eu farei uma declaração que o ajudará na sua recuperação, se você se permitir a acreditar nisto – **"Quem você é e quem você se tornou, não é culpa sua"**. De fato, irei dizer que você não teve nenhuma escolha em se tornar quem você é e a fazer aquilo que você fez – não poderia ter sido diferente. Espero que você possa sentir um pouco de tristeza ou dor, e ficar um pouco bravo sobre este fato.

O seguinte mostrará como você ficou baseado na vergonha e herdou seu comportamento codependente. Espero que lhe ajude a se unir dizendo: **"Eu não tive culpa"**. Entendendo o "Por que" da Codependência.

**"Seria altamente egocêntrico, pensar que eu criei minha própria falência"**.

Quando nasci, eu estava aos cuidados dos outros, instintivamente, necessitando por sobrevivência, o instinto mais forte em cada um de nós. Sentia uma necessidade de ser tratado com cuidado, e de precisar por alguém para me alimentar e me abrigar. Esta necessidade me fez totalmente vulnerável para meus vigias originais (mamãe e papai). Sem eles eu morreria. *Por isto o medo do abandono é o mais intenso medo primário de toda criança.*

Assumi os meus pais como se fossem deuses. Afinal de contas, um deus não é um ser supremo, o criador de meu universo?

Seguramente, estes eram: mamãe e papai.

Não tinha nenhuma idéia de que eu realmente era uma criação de um Criador Divino, que simplesmente havia usado minha mãe e meu pai como veículos para me adquirir aqui. O dever deles era honrar minha preciosidade, me nutrir, me amar, me ensinar e me apoiar. Na realidade, minha cama deveria ter sido como uma manjedoura, e fui intitulado a três homens sábios. E até hoje ainda não recebi pelo meu ouro, fragrâncias e mirra.

"Essa criança chora a noite toda, parece um inferno e nos mantém acordados. É um menino atraente, entretanto, não parece um menino."





“Deus, eu não pensava que ele traria dificuldade, e aquele cheiro horrível.” “Audácia”, é a palavra que vem à tona quando penso nisto – Mamãe e papai não só deduziram que eles eram deuses, mas me asseguraram de que isto era verdade. Disseram que eu pertencia a eles, que eu era a criança deles. Eles sentiam como se tivessem o direito de me ensinar a ser tudo o que queriam que eu fosse, e eu acreditei. Afinal de contas, eu não tinha nenhuma segunda opinião ou lógica na qual fundar outra conclusão. Assim, me tornei deles e eles eram meus deuses. Dali em diante vi o evangelho de acordo com meus pais. As regras deles e regulamentos se tornaram minhas ordens.

Como eles agiram em minha presença, e como me trataram, ficou sendo o sinônimo de quem e o que eu era. Se eles me tratassem com o pensamento de que eu era ruim, então, eu era uma pessoa ruim. Se eles não prestassem atenção em mim, então, eu não era merecedor de atenção.

Se eles notassem só as coisas que prejudiquei, então, eu era inadequado e incapaz. Se me sentisse de outro modo, eu não era importante. Se eles me olhassem com desgosto, eu me sentia repugnante. Se eles me ignorassem, eu não era ninguém. A lista segue sem parar.

Acredito que estas percepções são as sementes da qual nasceram todas as minhas falsas convicções sobre quem eu sou. Em lugar de ser criado em um ambiente onde poderiam ser nutridos meus presentes especiais e talentos, apoio e expressão, meus pais estavam só interessados em me moldar naquilo que eles queriam que eu fosse. Nenhuma surpresa em eu ter chegado à maioria sem qualquer senso de identidade. Constantemente tinha sido negado, tinha sido criticado e deixado para escanteio.

É importante notar como as ações de meus pais e as mensagens refletem vergonha ao invés de culpabilidade. Culpabilidade está sobre algo que nós fizemos, considerando que a vergonha está sobre quem nós somos. A suposição de vergonha veio das ações deles e das respostas que recebi quando cometia erros ou infligia às regras.

Minha mãe e as respostas de papai refletiam que havia algo de errado comigo desde muito cedo, de acordo com que eu fazia. Se não fizesse algo conforme as convicções deles, a realimentação era a de: “Por que você fez isto seu estúpido?” ou “Você está errado”, ou “Você é um menino ruim”. Eles não fizeram com que eu pudesse saber que eu era O.K e havia “apenas” cometido um engano, e que havia feito algo que eles “pensavam” que estava errado. Falaram que eu era estúpido, que algo estava errado comigo e que eu era uma pessoa ruim.

As perguntas seguintes relacionam como nós fomos tratados. Eu espero que elas abram as portas da consciência sobre sua vergonha e de como você a adquiriu.

- Seus pais apoiavam o fato de que você era uma pessoa preciosa e que valia a pena, mesmo quando você não estava fazendo nada?
- Eles respeitavam e apoiavam suas idéias, convicções, sentimentos e espaço?
- Passavam um tempo com você, num esforço de ensinar e entendê-lo?
- Eles demonstravam que gostavam de estar com você?
- Interessavam por aquilo que você demonstrava interesse?
- Apoiavam seu lado de ser humano quando cometia enganos?
- Ficavam com você enquanto estava doente, esclarecendo que não era por sua culpa que estava assim?
- Confirmavam que você era O.K e lhe davam o direito de ser quem você era?
- Aceitavam sua maneira de ser?
- Passavam o tempo com você quando estava frustrado, bravo, triste ou deprimido, e não lhe falavam como deveria fazer ou como deveria ser?
- Apoiavam o fato de que era O.K e de que você precisava ter cuidado em tudo que fazia?

Responder “Sim” a estas perguntas indica a presença ativa de amor que produz uma saudável sensação de autoestima. Se você respondeu *HONESTAMENTE* “sim” a estas questões, provavelmente você possui um ótimo auto conceito, a menos que ainda esteja em negação como resultado da sua fantasia com relação à sua família de origem, para poder se unir.

“**Fantasia de unir**” se torna nossa realidade consciente, quando criamos e acreditamos em ilusões felizes sobre nossa infância, e para proteger a nós mesmos, e às nossas famílias disfuncionais, da dor da verdade abusiva. Esta necessidade de unir também persiste, se nós “precisamos” do apoio de nossos pais.



Nenhuma resposta mostrará negligência e abandono emocional que iniciam á condição baseada na vergonha. Se o amor tem um oposto, seria a vergonha, uma vez que ele, o amor, soma valores para... e a vergonha leva aos valores de... . A vergonha está sobre se sentir como um fracasso, como uma pessoa falha ao que era suposto que nós seríamos.

Ficamos envergonhados de quem somos, do que sabemos (ou não sabemos) e do que fazemos.

Para ver como a vergonha pode ter sido aumentada em sua vida, responda rapidamente as seguintes perguntas:

- Numa base contínua, sua mãe e/ou seu pai ou outra pessoa significativa, apoiou o fato de que você seria merecedor, se mesmo assim, não estivesse fazendo algo?
- Ignoravam suas idéias, convicções, sentimentos e limites?
- Demonstravam que você os estava aborrecendo com suas perguntas e seus desejos por entendimento?
- Agiam como se você estivesse no caminho?
- Podavam coisas em que você estava interessado?
- O repreendiam sobre a necessidade da sua ajuda, ou ofereciam-na somente quando invejavam suas condições?
- O deixavam enquanto você estava doente, dizendo que ficaria bem?
- Falavam ou implicavam que você nunca faria algo sendo quem era?
- Falavam ou sugeriam que você deveria ser como outras pessoas (parentes, filhos de vizinhos, etc.)?
- Diziam quando você estava frustrado, bravo, triste ou deprimido, que não deveria se sentir do modo que estava sentindo, ou então, falavam como você deveria se sentir?
- Expressavam o fato de que você não deveria fazer tudo o que era necessário para tomar conta de você?
- Faziam você pensar que somente o modo deles estava correto, e que o dos outros, inclusive o seu, estava errado?
- Expunham você a situações de ridículo?
- O desafiavam a ficar bravo ou responder para eles?

Lembrando-se de como você foi tratado, e o que determinou de como você se sente a seu respeito, você poderia começar vendo por que tem idéias negativas sobre si mesmo. Estas são as mensagens que causam nossos sentimentos de medo, vazio, de ser diferente, mesmo quando estamos a sós ou quando estamos com os outros. Eu sugiro que responda as mesmas perguntas novamente para cada pessoa significativa que você teve em sua vida. Então entenderá melhor que você nunca foi culpado.

Estas mensagens me foram passadas sob muitas críticas, ao invés de terem sido passadas de formas construtivas sobre os meus feitos. A mensagem não refletiu que eu era um ser humano valioso e uma criação de um Divino Criador. De fato, elas negaram completamente esta possibilidade.

A vergonha aconteceu. Não posso contar para vocês quantas vezes eu ouvi: "Você não deveria se sentir daquele modo – qual é o problema com você?" ou "Você feriu os sentimentos de sua mãe – você deveria saber melhor que...". Inúmeras vezes as palavras eram as que eu não deveria sentir ou agir do modo que eu costumava fazer, nunca me contaram que eu não era responsável pelos meus sentimentos, ou que não era responsável pelo que os outros sentiam, os sentimentos deles eram sempre mais importantes dos que os meus.

Condicionado a isto, me falaram que todo mundo valia mais do que eu, e que só seria aceito quando eu colocasse todos antes de mim.

Não sabia que sentimentos não eram bons ou ruins, eles apenas são, e são o que eu sou. Para muitos de nós, é difícil identificar como foi perpetrada a vergonha em nossas famílias, porque algumas das mensagens que nos envergonharam são comuns em nossa sociedade.

Uma família disfuncional é baseada na culpa e no jogo da vergonha. Muitas pessoas culpam os outros ou as condições pelo que fazem ou do que acontece a eles. As pessoas baseadas na vergonha deixam freqüentemente escapar isto. Muitas vezes caí nos comentários do tipo: "Veja só o que você me fez fazer"; "Isto é culpa sua"; "Só se você... Você me causou..."; "Se não tivesse sido por você, eu..." ou "Você feriu meus sentimentos".

Hoje, percebo que essas declarações são feitas por **pessoas que não estão querendo aceitar a responsabilidade pelos próprios sentimentos e ações.**

A seguir outro exemplo de como fui envergonhado:



“Quando ainda criança, fechei a porta em meu dedo. Fui falar para minha mãe que meu dedo estava doendo, ela olhou e o beijou dizendo: “Está tudo O.K., agora saia e vá brincar”. Eu saí, mas meu dedo ainda estava doendo, mas minha mãe me disse que estava tudo O.K., assim eu acreditei que algo deveria estar errado comigo, porque não deveria estar doendo mais.

Ignorar a minha dor e invalidar a realidade de meus sentimentos, era esquecer minha existência. Estas eram as mensagens dos “meus deuses”, então isto era uma verdade absoluta.

Por acreditar nestas verdades, os seguintes pensamentos insanos se tornaram minha realidade permanente:

- Sempre será esperado que eu saiba ou que seja o melhor.
- Nunca serei bem vindo, e nem sentirei que pertença, a menos que outra pessoa o diga.
- Eu me sinto um fracassado porque não consigo fazer o que os outros pensam ser tão fácil, e que eu deveria estar fazendo.
- Quem sou eu para pensar que tenho o direito de pedir apoio ou ajuda?
- Eu não deveria ter medo algum.
- Não posso fazer ou dizer que..., pois isso pode ferir os sentimentos deles, e os seus sentimentos são mais importantes que os meus.
- Como posso dizer o que eu penso que eu sei - (o que é certo, o modo, o que é bom para nós ou para mim) – se eu não sei nada sobre o que estou falando?
- Não é correto para eu desfrutar.
- Eu nunca deveria por em primeiro lugar os meus interesses.
- Como posso cuidar de mim – sem o considerar.
- Tenho medo de parecer um bobo, se eu expressar as minhas necessidades.
- Não é correto dizer “NÃO”, especialmente sem uma boa razão.
- Eu deveria agradecer pelas migalhas que recebo, porque realmente não mereço muito mais do que isso.
- Não é correto me divertir antes que eu cuide de tudo.
- Se eu apanhasse, eu era um fracasso.

Quem nós somos é confirmado pela maneira como os outros nos tratam, e esta validação se torna nosso autoconceito sujeito a confirmação adicional. Este autoconceito negativo nutrirá escolhas insanas. Numa sociedade repleta de pessoas egocêntricas, baseadas na vergonha, que tentam esconder a própria vergonha, não é difícil a pessoa ter um autoconceito negativo confirmado. E quando é confirmado se torna verdade.

Quando fui participar da sociedade, em jogos com amigos, estava sempre esperando que de alguma maneira minhas opiniões a meu respeito não fossem verdadeiras. Não percebia que eu era sempre atraído para o clima do meu “ambiente familiar”. Assim, eu era naturalmente atraído para pessoas que se comportavam e que me tratavam como a minha família sempre o fez, simplesmente porque eu já estava familiarizado e isso era confortável. Como poderia saber que o que era familiar sempre se sobressairia em cima de algo diferente? Eu não tinha nenhuma pista de que atraía coisas iguais por me serem familiares. Minha família atraiu outras pessoas que agiam da maneira que eles gostavam que fizessem, e eu atraía igualmente as pessoas. Era fácil e natural para eu encontrar pessoas que confirmariam que eu era ruim, sem importância, e não tão bom o suficiente, confirmando assim minha **“condição baseada na vergonha”**. Esta confirmação vem antes da minha família de origem e me assegurou que as mensagens que tinha recebido estavam corretas. Acredito que a maioria de nós experimentou algum incidente particular ou um evento com alguém fora de nossa família, contudo “familiar”; isso marcou e confirmou que nós deveríamos nos sentir envergonhados pelo que éramos.

Não percebi que meus pais e amigos estavam nas mesmas condições que eu estava vivendo, e que eles também estavam tentando desesperadamente se esconder. Não sabiam para onde ir. Uma vez que não podiam contar para ninguém sobre a vergonha deles e quem realmente eles temiam que fossem, então, reuniram “o ser que eles pensavam que eram”, e isso se tornou a identidade deles. Representavam para o mundo, esperando que esta seria uma imagem “aceitável” que se ajustaria às circunstâncias, até que vi que a realidade “da imagem deles” era a única realidade que eles conheciam. Eles estavam morando em um mundo ilusões e imagens, com uma “identidade fictícia”, determinados a tornar isto uma realidade.

Finalmente, como pais, eles eram autoridades. “Farisaísmo” se tornou a norma, e nós fomos abafados. Embora eles às vezes fossem complacentes na rua, mas Hitler em casa. Como suas crianças, nós tivemos que viver até a identidade pretendida por eles. É por isso que eu sinto ter construído uma imagem através de suas imagens. Não tive outra escolha. E esse processo tem ocorrido sem parar de geração a geração.



Durante minha recuperação em um programa de 12 Passos, me encontrei face a face com minha vergonha. Lembro-me de meus primeiros pensamentos quando li o 4º Passo que diz: *"Nós fizemos um minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos"*, seguido pelo 5º Passo que diz: *"Nós admitimos perante Deus, perante nós mesmos e perante outro ser humano, a natureza exata de nossos defeitos"*. "Oh, não ! eu pensei, agora eles querem que eu exponha minha insuficiência e vergonha para mim mesmo, para Deus e para outra pessoa. Agora, querem que eu exponha as minhas verdades que tenho tentado desesperadamente esconder de todo o mundo, durante a minha vida inteira".

Meu pensamento era: "De modo algum!" Olhando para trás, percebo que me sentia como se eles estivessem me pedindo para que eu admitisse a minha vergonha. O problema era que nessa ocasião, essa era a minha única opção. Outro exemplo veio de uma reunião onde o tópico foi o 4º Passo. Uma pessoa nova no programa havia comentado que estava pensando em fazer o 4º Passo, mas explicou que tinha medo de contar para qualquer um, e que quando olhou para seu inventário, ela não pôde achar nada ou qualquer pessoa.

Como pessoas envergonhadas que somos, nossa existência inteira está baseada em proteger e apoiar uma "identidade fictícia". Fazemos sonhos, fantasias e ilusões de nossa realidade e usamos vários mecanismos para nos manter vivos. Usamos pessoas, lugares ou coisas para manter nossas ilusões vivas, e tentamos escapar de nossos sentimentos profundamente dolorosos.

Se você, como eu, aprendesse na sua infância que nada do que você pensa ou faz é aceitável ou correto, provavelmente procuraria desesperadamente descobrir o que "funciona" para as outras pessoas e, certamente, procuraria imitar o comportamento delas. Procuramos-nos continuamente fora de nós mesmos, numa tentativa insana de encontrar soluções para o sentimento terrível da nossa realidade.

Então me peguei com algumas convicções. Geralmente me entrego por você, por causa deles, ou por uma causa qualquer, num esforço de ser aceito, reconhecido, de pertencer, ou de me sentir seguro. Se me lembro, ninguém me apoiou ou me encorajou para que eu desenvolvesse limites saudáveis, ou por minhas próprias convicções.

De fato eles exigiram que eu me abandonasse para os demais, se eu quisesse me sentir parte de..., ou me preocupar para... .Relaciono tudo pelo que passei com o comentário: "Se você não suporta algo, você recorrerá para alguma coisa".

Ou eu era cegamente complacente, ou estava num conflito "não revelado" com os outros, lutando por algo sem sequer saber o que era realmente. Sei, agora, que minha briga saiu da minha necessidade pelo autorrespeito que eu não soube alcançar. Aprendi que o autorrespeito é um artigo ganho baseado em defender o próprio sistema de valor.

Eu não pude estabelecer um valor saudável, porque estava tentando adquirir minha necessidade, finalmente encontrada em uma família que expressou "amor condicional" e isto não tem nada a ver com carinho. Estava pechinchando, e meus pais *seguravam todas as cartas*. Eu tive que jogar minhas necessidades que me falavam intuitivamente, mas sempre através das regras deles, gostasse disso ou não. Autocompromisso era inquestionável.

Minha condição baseada na vergonha fazia sentir-me como se eu fosse inadequado e incapaz. Minha voz interna dizia: "Se eu permanecer só, somente com meus próprios recursos, sem qualquer tipo de ajuda, eu não sobreviverei". "Eu não poderei tomar conta de mim sozinho".

Os sentimentos resultantes do medo me controlaram por completo. Sinto uma extrema necessidade em me unir a alguém que me ajude a sobreviver. Fico extremamente vulnerável a qualquer um ou a qualquer condição que penso que vai me salvar.

Novamente, torno a sacrificar os meus valores e direitos por causa de alguém ou alguma condição que possa me ajudar. Corro o enorme risco de ser vítima de alguém que está lutando para obter "poder" em cima de outro ser humano. Estas pessoas, por fora, parecem fortes, mas na realidade, são tão envergonhadas quanto eu e mantêm os seus medos escondidos debaixo de uma máscara egocêntrica, na procura de um "refém" para ajudá-los a se sentirem mais seguros.

Um denominador comum para os codependentes é a VERGONHA. Se não desenvolvemos uma autoestima forte, nos tornamos subordinados, complacentes e frequentemente nos encontraremos no papel de vítima. Por outro lado, o "arrogante sabe-tudo", se transforma nos "vitimizadores". A maioria de nós salta de um lado para outro, entre os dois. É interessante notar que, embora estas personalidades externas sejam opostas, a condição: vergonha e medo, é a mesma. Há esperança para a recuperação!

Ela começa quando começamos a acreditar que somos seres humanos preciosos, não pelo o que fazemos, sabemos ou temos, mas, tão somente pelo que nós somos. Nós somos seres humanos, e não "ações humanas", não precisamos assumir compromissos. Somos criados para sermos amados, incondicionalmente, como julgou nosso Criador.



A vergonha que sofremos é a causa de nossa deficiência orgânica, que acabou por invalidar nossa preciosidade humana. O Amor é o seu oposto, e valida integridade e perfeição humana. Confirma que nós somos criações especiais de nosso Criador, feitas à Sua Imagem e Semelhança. O Amor nos fala que somos merecedores de alegria perpétua e paz interior , e que somos únicos só por ser o que somos, sem ter que fazer qualquer coisa para merecer isto.

O Amor não é apenas uma palavra. É uma ação de dignidade, que valida a preciosidade do outro sem qualquer expectativa pelo que ele faz, sabe ou possui.

Se ao ler isto, você descobriu que está envolvido com pessoas que não respeitam sua preciosidade e sua semelhança Divina, *fique atento, você está sendo abusado*. Está sendo usado para satisfazer necessidades distorcidas e ajudá-los a se esconderem de suas verdades. Esta nova consciência será seu primeiro marco num caminho para uma vida melhor.

Fomos ensinados a sermos subordinados, que todo o mundo leva em conta o que fazemos e que deveríamos considerá-los antes de nós. A soma das mensagens que ouvi é: “Como ousou me colocar em primeiro plano!” – quando eu o faço me sinto muito egoísta. Portanto, nossa meta em recuperação é mudar esta mensagem, entender e acreditar em nossa preciosidade e propriedade de indivíduos. Temos o direito de defender o que é melhor para nós primeiro e sempre.

Eis aqui algumas sugestões que eu espero que possam lhe ser úteis em sua jornada:

- Seja egoísta no mais autêntico sentido não compreendido da palavra, entenda que você pode se sentir estranho e que simplesmente precisa fazer o que for preciso para tomar conta de você. Isto é o correto.
- Eu verdadeiramente não posso ser bom para o outro, ou para ninguém mais, a menos que eu seja bom primeiramente para mim.
- A declaração seguinte me lembrou – “Qualquer umas dessas pessoas não espera que eu faça tudo que preciso fazer para tomar conta de mim?”

**Resumindo:** Não somos culpados e muito menos são os nossos pais, pois como nós, eles foram vítimas de um processo de vergonha que vem se perpetuando de geração em geração. Cabe a cada um de nós trabalhar nossa família de origem, a fim de podermos deter este insano processo da vergonha, criadora de tantas falsas dependências. Por isto, eu sou responsável.

**Que comece por mim! Só por hoje, eu sou a pessoa mais importante!**

---

## **DEIXANDO DE TER MEDO**

Minha recuperação está principalmente no fato de deixar de ter medo. O medo produz a maioria dos meus momentos de insanidade.

A toda hora, preciso checar a realidade; procuro parar e me perguntar se há um medo na raiz do que eu estou fazendo: medo do fracasso; medo da solidão; medo de intimidade; medo de correr riscos; medo da dor; medo do abandono; medo da rejeição; medo de ser julgado como idiota; medo do que alguém poderia pensar; medo de castigo; medo da pobreza; medo da exploração; medo de perder a grande chance. Estes são os demônios do medo que identifiquei em mim.

Quando percebo que estou agindo através do medo, procuro, normalmente, deixar que ele permaneça centrado e tranquilo. Para mim a recuperação funciona quando este “exame” é a minha primeira resposta a uma situação produtora de medo. Se o medo me subjuga, ou eu reajo a ele, minha vida fica ingovernável.

O que às vezes me ajuda a identificá-lo são as emoções que ele produz em mim: raiva e autopiedade. Se raiva é a emoção correspondente, então sei que preciso separar meu “ego” de quem ou do que está causando o medo e a raiva. Devo recorrer ao Primeiro Passo e admitir a minha total falta de controle.

Se a angústia ou a preocupação é a emoção correspondente, sei que preciso deixar de lado o medo, aceitá-lo (o que às vezes inclui ter de enfrentá-lo), e deixar de me sentir arrependido, ou deixar de desejar que alguém ou algo venha me socorrer, ou me tirar fora da situação temerosa.



Devo recorrer ao Terceiro Passo, confiar em meu Poder Superior para me mostrar como tomar conta de mim ou de como recuperar a confiança de que o que está me preocupando será cuidado por ELE.

O medo sempre é para mim, o oposto da confiança, da fé de que meu Poder Superior é suficientemente poderoso para me ajudar em qualquer situação. Quando duvido que Deus é tudo isso, eu tento me tornar o meu próprio poder superior, e é através disso, que jogo toda a minha serenidade e sanidade pela janela. Para mim, serenidade é a realidade de que Deus está sempre disponível para mim. É minha responsabilidade lembrar de que não estou só; de que sou uma pessoa de Deus, e que ELE tem um plano e uma vontade para minha vida, até mesmo nos momentos assustadores.

## **ÚNICO ENFOQUE**

Antes da recuperação, eu pensava que todas as minhas relações necessitavam de quantias iguais de energia e esforço. Tentei ser todas as coisas para todas as pessoas em minha vida. Não sabia que eu podia focalizar em criar uma ou duas grandes relações – o mais importante – e que tinha que estar disponível para outras relações sejam familiares, de amigos, atividades sociais, etc.

Mas na maioria das vezes, não sabia que não tinha que me tornar bonzinho, ou até pior, ter todas as respostas autoproclamadas para os problemas das outras pessoas.

Eu gosto desta citação, escrita por Dag Hammarskjöld: *“É muito mais nobre se dar completamente a um indivíduo, que trabalhar diligentemente para a salvação das massas”*.

Este princípio significou uma grande mudança em minha vida. Eu estava quase que enlouquecendo lentamente com todos os assuntos das pessoas que me cercavam.

Pensava que tinha que resolver os problemas deles. Pensava que se não os resolvesse, ninguém mais o conseguiria. Achava que com isso, eu estava demonstrando amor e me preocupando, e quando eles não escutavam os meus conselhos, me ofendia e me ressentia por terem desperdiçado valiosa energia emocional.

Depois de quase alienar todo o mundo de minha vida, finalmente despertei e comecei a me olhar. Decidi resolver meus próprios problemas, solucionar meus assuntos, viver minha própria vida e deixar os outros viverem.

Se eles pedissem meu conselho (e raramente isto acontecia), então eu os daria, mas se não, eu manteria minha própria deliberação, e manteria minha boca fechada e somente escutaria.

Isso deu um grande alívio, por me livrar do fardo de ser o salvador do mundo! Aquele trabalho estava predestinado para alguém eminentemente mais qualificado do que eu.

Agora, tenho muito mais energia para dedicar às relações verdadeiramente especiais em minha vida. Também tenho mais tempo para focar na qualidade dessas relações, e mais tempo para investir descobrindo modos de aumentá-las e desenvolvê-las.

Também tenho um especial cuidado sobre quem deve receber meu tempo e minha atenção. Não tenho nenhum medo de dizer “NÃO”, se percebo que a pessoa não quer satisfazer as suas próprias necessidades, por exemplo, alguém recentemente me pediu que eu fosse seu padrinho de CoDA, e eu recusei.

Eu quero o melhor das minhas relações saudáveis; e é correto concentrar meus melhores esforços e minha melhor energia nas pessoas que são muito importantes para mim.

Agradeço-lhe meu Deus, por me mostrar como direcionar minha energia emocional para criar relações verdadeiramente especiais.

.....



## **MEDITAÇÃO**

O convite para a prática da meditação através do Passo Onze veio facilmente para mim. Minha procura pela integridade realmente já havia começado com alguns anos de intensos desejos espirituais, antes da vida que me conduziu para a suavidade da recuperação.

Acredito que eu sempre fui afinado espiritualmente, mas a dor e a recuperação me ajudaram a enfocar e a concentrar minha espiritualidade adormecida em uma direção específica: **conhecer a mim mesmo, conhecer a Deus e saber que ELE vai por mim.**

Os objetos da procura estavam presentes desde cedo, na infância: *o desejo de intimidade, o desejo para ver "além do mundano", uma procura pelo verdadeiro sentido da vida e uma intensa consciência de destino.* Tudo isso estava presente na minha infância, minha adolescência e logo cedo na maioridade, eu estava juntando as ferramentas e as idéias e concentrando as que seriam essenciais para a minha recuperação e meu eventual despertar espiritual.

Ao longo de toda a minha vida, Deus estava me preparando para o momento em que estaria finalmente pronto a fazer uso de todas as ferramentas e presentes para os quais eu havia sido determinado. Dia esse quando a terrível necessidade exigisse por uma perspectiva honesta, espiritual e um coração de luz que me ajudasse a navegar através da escuridão e dos dias tempestuosos.

Apesar dos meus enganos, Deus plantou dentro do meu coração uma semente que seria regada e alimentada através do sofrimento e da dor. Através daquela disciplina necessária, meu coração produziu a flor de abertura de uma nova pessoa.

Meditação é vida. Vida é meditação. Viver completamente a todo o momento, em avaliação total do mesmo, um momento vivido na presença de Deus. Diariamente, ter um novo nível de crescimento e consciência. Consciência da beleza; consciência de ser uma criança de Deus; consciência de que o amor, a alegria e a paz são o melhor que tenho para escolher.

Minha vida inteira é de meditação. Meu ser interior é uma oração oferecida a Deus que me deu a graça, apesar de meus erros, de entrar na luz solar do amor-próprio e da autoestima.

Talvez, o maior presente da recuperação, foi ter aprendido a ver o espiritual no usual. Coisas comuns celebram a profundidade mais extraordinária do espírito: Uma flor. Um sorriso. Um amanhecer. Uma criança recém-nascida. Segurar a mão de alguém. Olhar nos olhos de outra pessoa, mesmo que por um momento passageiro. Uma lágrima. Um floco de neve. Um céu azul claro. Um luar refletido na água. O som da água que correr pelas pedras.

Eu sou mergulhado no perpétuo e renovado ato de uma criação espiritual, sempre corrente, sempre crescente, sempre cantando, sempre meditado nas profundidades da serenidade duradoura e da paz. Tudo pela graça. Tudo através da escolha. Tudo através de uma Fonte de amor mais profunda que o meu entendimento.

Apesar da dor, meus dias e meu passado têm um propósito e um significado. Por terem me trazido para este ponto, eu agradeço a dor e à luta.

Existe uma alegria inesperada, uma paz surpreendente e uma oportunidade de crescimento na mais dolorosa das circunstâncias.

Serenidade é o que espera todo coração corajoso que deseja amar, mudar e crescer.





## **MUDANÇAS**

Durante as últimas semanas experimentei algumas mudanças em minha vida – mudanças nas condições de vida, nas condições de trabalho, nas relações, no tempo de lazer..., todos foram afetados de uma maneira ou de outra. Penso que é basicamente um tempo de provas para mim, um tempo de transição, um tempo de crescimento, um tempo para levar minha recuperação, como quem diz: “na estrada”.

Em primeiro lugar, o condomínio que estou alugando está à venda. Aproximadamente no meio de outubro, um corretor me chamou uma noite e, inesperadamente, disse: “Estou vindo com um cliente amanhã mostrar sua unidade. O proprietário pôs ela no mercado, portanto, precisarei levar uma chave comigo”. Era a primeira vez que eu tinha ouvido falar sobre tudo isso. Naturalmente, comecei a desejar saber se eu teria que me mudar e procurar um novo lugar – todas as preocupações auxiliares apareceram repentinamente. Ainda não tenho uma resposta, mas o corretor mostrou que pelo menos uma vez por semana iria ao condomínio.

Durante a mesma semana, um de meus melhores empregados, repentinamente, foi embora. Fui pego de surpresa, então fiquei imediatamente muito ocupado durante um par de semanas, renomeando tarefas, preenchendo formulários de requisição de empregados novos. Ainda não tenho um novo empregado, mas tenho um monte de pessoas para entrevistar depois desta semana.

Também ocorreram problemas com o carro; o comunicado da minha ex-esposa tentando agendar as visitas às crianças nos feriados (Ação de Graças, Natal, Ano Novo); fazendo alguns arranjos de viagem para assistir minha sobrinha que está se casando no dia de Ano Novo em Arkansas; planejando as compras dos presentes de Natal, enfim, todas as preocupações de um homem durante o período de feriado. Mas de longe, eu sobrevivi. Sim, a tudo, literalmente. Não tenho nenhuma idéia aonde vou aterrissar.

E você sabe?

Claro que estou preocupado – mas não é um estado doentio, não é uma preocupação obsessiva. Talvez nem seja hora de me preocupar. Talvez, seja tempo para eu ser retirado para fora de minha rotina. Talvez seja um tempo para eu crescer um pouco mais. Talvez seja um temas para eu reavaliar as minhas prioridades e as minhas metas de recuperação.

Talvez seja um tempo para eu me sentar e prestar mais atenção às minhas necessidades pessoais e tomar melhor conta de mim.

Existe uma coisa, estou certo – confio em Deus - de que toda essa mudança será para meu bem, e o resultado final será em meu benefício.

A recuperação me ensinou que não importa como as coisas ruins possam parecer, existe um ótimo resultado para toda situação da minha vida. Então, posso antecipar as mudanças, em lugar de reacear por elas. Posso procurar modos nos quais a minha vida possa melhorar, em lugar de ficar me queixando em amarguras.

Este é às vezes o preço a ser pago pela recuperação. Estas são, às vezes, as recompensas que recolho de todo o trabalho, de toda meditação, de toda leitura, de ter ido às reuniões e de rezar. Isto é o que acontece quando confio em Deus, deixo que ELE vá por mim, e deixo minha fé crescer cada vez mais forte. Acima de tudo, isto é o que acontece quando sei, sem dúvida, de que as circunstâncias externas podem mudar, mas eu posso me acalmar. Ficarei bem, não importa o que aconteça.

Agradeço-lhe meu Deus, por ter me dado mais oportunidades para confiar em Você. Obrigado, por todas as mudanças pelas quais eu estou passando, porque Você me ensinou que as mudanças trazem um novo crescimento e coisas boas em minha vida.

.....





## **UM CENTRO TRANQUÍLO**

Antes da recuperação minha vida era um local de extremos, particularmente, com relação aos meus sentimentos.

Três sentimentos primários dirigiam meus pensamentos, ações e relacionamentos: **tristeza, raiva e alegria**. Estes três sentimentos controlaram a minha vida. Eles me regeram. Eu não tinha nenhuma idéia de que poderia controlar minhas respostas a estes sentimentos. Constantemente, flutuei entre eles, girando em círculos, de um para outro, em questões de minutos.

Num determinado momento meu terapeuta me diagnosticou como bi-polar. Porém, como minha recuperação progrediu e eu cresci emocionalmente, descobri que tinha uma escolha para os meus primitivos sentimentos básicos. Aprendi que era de minha responsabilidade controlar a maneira de como dirigir estes sentimentos.

Acredite ou não, em meus 33 anos, nunca havia aprendido que não sou os meus sentimentos!

Agora, meus sentimentos já não me controlam mais. Também aprendi a sentir os sentimentos de tristeza, raiva e alegria. Existem muitas variações sutis de sentimentos entre estes extremos dos quais eu era completamente inconsciente.

O mais importante é que entre estes sentimentos extremos, ou talvez à parte deles, descobri um perfeito ponto central de quietude absoluta. **A Serenidade está no centro tranquilo da tempestade**. Serenidade é a escolha que faço apropriadamente, quando escolho responder para meus sentimentos: não reaja.

Serenidade é sentir todos os meus sentimentos com a consciência repleta de que não tenho que reagir a eles; não tenho que julgá-los. Somente reconhecê-los, identificá-los e calmamente aceitá-los. Observo a situação que os estão produzindo e, então, decido conscientemente dar a melhor resposta.

Quando meus sentimentos comandavam, minha vida era miserável. Então comecei a prática de responder aos meus sentimentos, e minha vida se encheu de serenidade. Os bons resultados começaram a acontecer.

A chave para o equilíbrio das forças entre minha cabeça e meu coração estava em meu poder desde o princípio, mas eu não sabia disto. Maturidade emocional não estava em meu currículo educacional. Não fazendo uso desse poder, por não ter consciência, criei uma enorme miséria, sem tamanho, em minha vida e na dos outros.

Eu sempre estou vivendo no centro tranquilo? Não.

Às vezes meus sentimentos ainda me controlam (de fato, estou aprendendo quando é certo os meus sentimentos estarem no controle).

Às vezes ainda reajo. Às vezes eu ainda sou paralisado pelo medo (uma variação da raiva).

Às vezes permito que as pessoas apertem meus botões e reajo muito depressa. Mas pelo menos agora reconheço o processo, se sempre uso isto ou não. Estou aprendendo a usar este processo – contudo, não faço isto com perfeição.

Cada dia é uma nova lição. Toda situação se acrescenta ao meu repertório de comportamentos saudáveis de recuperação. A consciência do processo é uma meta de recuperação, e agora estou agradecido e atento para como viver cooperativamente com meus sentimentos e conscientemente manter o equilíbrio da paz e da serenidade que minha vida merece.

.....



## **UM DIA DE CADA VEZ**

Logo no início da minha recuperação, comecei a aprender o Lema: “Um dia de cada vez”.

Em 1993, quando tive que enfrentar a tensão da minha primeira separação; pagamento de pensão das crianças, ser um “papai de meio período”, e lutar para prover duas casas, eu me torturava pensando absolutamente com toda possível combinação de, “e se...?”. Sofri de depressão devido à angústia mental.

O grande alívio aconteceu quando encontrei um grupo de apoio de CoDA, onde pude verbalizar estes assuntos no lugar de interiorizá-los.

Percebi que não poderia manter esses “e se...?”, pois as preocupações são normais, e que teria que confrontar meus sentimentos sobre a situação, no lugar de me preocupar.

Em outras palavras, para mim, os “e se...?”, se tornaram uma maneira de identificar e enfocar os meus sentimentos, no lugar de negá-los.

Considerando que eu não posso lidar com todos os problemas de minha vida de uma só vez, procurei colocar em prática, no meu coração, o Lema: “Um dia de cada vez”.

Também, um membro local do grupo de CoDA me deu o Folheto “Só por hoje”. Coloquei isto em minha agenda diária, e lia diariamente, várias vezes ao dia. Então, outra pessoa me deu um marcador de páginas com o mesmo lema, que ainda uso em meus livros de recuperação.

Entretanto, na maioria dos dias, o que praticava era: “*um momento de cada vez*”, devido ao fato da dor ser muito intensa. Lentamente eu aprendi a enfrentar a realidade e a lidar com a vida, em lugar de ficar deprimido, entrando na negação, tentando controlar as pessoas e situações que me causavam dor, ou jogando variações infinitas de “e se...?”, colocando em risco a minha saúde mental e física.

Eventualmente, “um dia...” é a “ferramenta de tempo” para a recuperação, e se tornou um dos muitos Lemas da recuperação que pouparam minha sanidade e minha vida.

.....



## **SERENIDADE**

Serenidade é a meta principal da recuperação. Para mim a serenidade entrou para acrescentar. Experimentei, logo cedo, em minha recuperação, breves flashes de serenidade, flashes de paz e de calma, somados às novas perspicácias e descobertas.

Estes foram momentos em que foram suspensos, momentaneamente, os meus medos e minhas inseguranças. Eu estava determinado a ter uma oportunidade para ver claramente o quanto que minha vida poderia ser.

Aprendi a arte de “pausas momentâneas” durante o trabalho: a quietude antes da 8 horas da manhã, sem pressa; uma xícara de meu chá favorito durante o dia; uma reflexão sobre um breve artigo de um livro de recuperação me ajudando no planejamento do dia.

Serenidade se tornou o resultado de tomar conta de mim, minuto a minuto, e de fazer o que preciso fazer para focar os meus sentimentos, ao invés de correr deles.

Gradualmente, a serenidade foi sendo sustentada durante uma hora ou mais. Normalmente, em CoDA me encontro e me cerco com o positivismo de pessoas compassivas.

Eu me lembro do alívio de perceber que não precisava ser mais o meu próprio deus. Isso foi o começo de um nível novo de serenidade em minha vida. Pela primeira vez, eu estava sendo sereno por um dia inteiro. O dia no qual deixei honestamente de buscar a minha vontade, soube que Deus tinha uma para mim, e que era infinitamente melhor do que qualquer coisa que eu poderia escolher.

Serenidade é reconhecer a insanidade e saber manter-se fora da rede da loucura. Serenidade é conhecer Deus e está se conhecendo bem, o suficiente, para deixar que ELE esteja no controle. Serenidade é um centro tranquilo, onde escolho como responderei à vida e aos meus sentimentos, em lugar de reagir.

Serenidade é a escolha para parar, refletir, sentir, decidir o que é melhor para mim no momento, ou esperar que Deus me mostre o que é melhor.

Serenidade é escolher desfrutar a jornada, enfocando o suficiente, para atingir a meta.

Serenidade é saber que Deus está no controle; sabendo que minhas necessidades serão conhecidas no tempo certo; sabendo que tenho o poder para permanecer no centro tranquilo na presença de Deus.

Serenidade é sentir corretamente como são realmente as circunstâncias; esperando ver como ELE trabalhará as coisas em seu devido lugar, ao invés de tentar moldar o Universo do meu próprio modo.

Serenidade é me sentir bem com quem eu estou no momento; seguro no conhecimento de que meu Poder Superior não é nenhuma criação acabada; tranquilo face à incerteza e o desconhecido, porque Deus sabe o futuro e proverá para mim um amanhã tão rico como hoje.

Serenidade é desfrutar da presença de Deus em toda a criação: nas faces das minhas crianças; num amanhecer; num passeio na praia; na afirmação positiva de amigos; dando de mim mesmo sem qualquer expectativa de retorno.

Serenidade é a consciência repleta durante todo momento de minha vida, seja em tumulto ou em paz, porque a serenidade não é a ausência de tumulto, dor ou dificuldade.

Serenidade é a atitude e a armação da mente que escolho independente das minhas circunstâncias.

Serenidade é saber apreciar as surpresas diárias da vida, em lugar de buscar pelo lucro, controle e luta pelo poder, e de outras mil distrações que me tentam no frenesi da loucura.

Serenidade é escolher enfrentar a vida com coragem, mudar o que eu posso, aceitar o que eu não posso mudar e ter a sabedoria para perceber a diferença.





## **RECUPERAÇÃO RESPONSÁVEL**

Como um codependente em recuperação, quero ter a agradável sensação, da adulta responsabilidade por minhas escolhas – incluindo minha decisão em me recuperar e resolver meus problemas de um modo saudável.

Aqui estão alguns exemplos de **recuperação irresponsável**:

- Usar slogans da recuperação e abusar dos princípios através de desvios de interpretação.
- “Deixar Deus agir” como uma sensação fatalista. Exemplo: Suponha que eu preciso de um trabalho. Ao invés de sair à procura, de enviar o meu currículo, etc., me sento todos os dias na frente da TV, na espera que o Poder Superior faça alguma coisa para me prover com um bom trabalho.
- Usando o princípio do distanciamento como uma desculpa para abandonar meu cônjuge e as minhas crianças. “Eu não agüentava nem mais um dia aquela situação, assim tive que me separar”.
- Usar a recuperação como um meio de adquirir minhas necessidades egocêntricas.
- Indo às reuniões de recuperação e extrapolando o tempo de partilha de modo que ninguém mais consiga tempo para falar.
- Ao invés de explorar meus próprios limites e achar minhas próprias soluções, falo exclusivamente a respeito de meu cônjuge abusivo; lamentando sobre o infortúnio da minha vida em geral; dou conselhos não solicitados ou sou insensível para com os outros.
- Assistir as reuniões somente porque acredito que isso poderá ajudar a outra pessoa.
- Transferir a recuperação da minha codependência para uso de drogas, álcool, trabalho compulsivo, sexo, religião, cartões de credito, pornografia ou as pessoas.
- Usar a recuperação para escapar de meus sentimentos ou negar a responsabilidade pelos problemas da minha vida ou das minhas relações.
- Usar o grupo e a Irmandade como um “passeio social”.
- Ir todos os dias da semana para as reuniões e negligenciar minhas crianças ou cônjuge.
- Gastar excessivamente com livros de recuperação e seminários.
- Tornar-me emocionalmente indisponível porque “estou focado em trabalhar meu programa”.
- Abusar do uso do telefone com os companheiros.
- Fazer uso dos telefones dos companheiros para venda de negócios.
- Usar os telefones de companheiros para encontrar alguém para sair.
- Esperar que meu padrinho alimente a minha autopiedade.
- Procurar pelo meu padrinho várias vezes durante o dia, devido ao fato de eu estar tendo um dia ruim.
- Gastando um tempo excessivo na Internet para a recuperação, carregando tópicos, conversas em Chat e IRC ou escrevendo sobre tópicos de recuperação.
- Ignorando os Doze Passos.

### **Uma recuperação responsável é:**

- Uma escolha consciente é para se amar, praticar a autoestima saudável, e ser uma fonte de apoio para os outros através de como trabalhar meus sentimentos e resolver os meus problemas.
- Fazendo o meu próprio inventário moral pessoal.
- Assegurando-me de que sou responsável pelo meu tempo, ações e motivos.
- Tomando a decisão para mudar o que posso, e atingindo uma medida de serenidade.
- Mantendo um equilíbrio formal entre minhas outras atividades da vida e meu trabalho no programa de recuperação.
- Construindo relacionamentos saudáveis, limpos, baseados em princípios da boa comunicação, estando emocionalmente disponível e criando uma atmosfera segura de aceitação, compaixão, apoio e nutrição amorosa.
- Através do amadurecimento no processo de aprendizagem, reconhecer e praticar um saudável amor-próprio, autocrescimento, autodescoberta e autoaceitação.





## **RECUPERAÇÃO E RELACIONAMENTO**

Muitos relacionamentos acabam quando um dos membros da relação entra em recuperação. Isto ocorre por várias razões:

- Os problemas, que eram básicos da relação, podem ter ficado encobertos temporariamente devido ao uso de medicamentos ou pelo uso de substâncias químicas, como comida ou outro tipo de comportamento compulsivo. Sem estes anestésicos, os problemas tendem a estourar. Considerando que o casal nunca teve uma prévia experiência em lidar com os problemas da relação, estas diferenças tendem a parecer insuperáveis e talvez realmente o sejam. Temos que lidar com essa possibilidade.
- Outra razão pela qual os casais entram em crise durante a recuperação, é que contanto que houvesse uma adicção, cada um dos membros sabia qual papel desempenhar. Uma pessoa era o adicto, reagindo e quase sempre arrependido. A outra pessoa era o responsável, o controlador, e durante muito tempo o mártir de tanto sofrimento.
- Quando uma pessoa deixa de se tornar o problema, a razão para a felicidade é de todos, então todos têm que se ajustar. Infelizmente, frequentemente, o que acontece é que o responsável, o controlador (não-dependente) começa a esperar que ela ou ele sustentará as necessidades deles. Eles finalmente adquirirão então a recompensa pelo que eles esperaram durante tanto tempo.
- A pessoa recentemente em recuperação permite somente satisfazer algumas dessas necessidades. O desejo enterrado pelo longo sofrimento de um e a confusão da raiva do membro em recuperação, produz os argumentos que frequentemente levam à separação.

Mas existe esperança. Aqui estão dez regras para trabalhar juntamente em recuperação. Elas não são garantias mas podem ajudar a ambos, e a você, a descobrir se vocês têm uma relação viável. Podem também impedir que se matem um ao outro durante o processo de descoberta:

1. Você não pode mudar ninguém e muito menos o outro. Deixe de pensar que só se ela, ou ele, deixasse de fazer o que faz, então você estaria contente. Não é verdade. Você não pode fazer nada para controlar, não pode manipular ou muito menos pode coagir outra pessoa para agir do modo que você acredita ser o certo e que pensa que poderia fazê-lo feliz. Simplesmente deixe de tentar. Ninguém é culpado.
2. Você pode mudar seu comportamento. Suas emoções, reações, pensamentos, sentimentos, tudo realmente que está sob seu controle. Mas o seu comportamento é tudo pelo qual você é realmente responsável. Então mude!
3. A mudança do seu comportamento, com o passar do tempo, pode conduzir a uma mudança de atitude. É estranho como isso acontece, mas algumas coisas que você pensou que nunca pudessem ser, parecem perder a importância se você deixa de os alimentar agindo neles. Mantenha a esperança.
4. Ambos precisam entrar em recuperação. Você não é responsável por qualquer hábito ou adicção do outro, mas se você quer manter esta relação você terá que adquirir apoio específico. Isso pode significar uma terapia (de casal ou individual) e do apoio dos grupos de autoajuda. Os dois vão ter que aprender novos modos de se comunicar, discutir e resolver juntos os problemas e isso significa que você não pode fazer isto por conta própria. Procure por ajuda.
5. Sua infância não foi tão florida quanto você pensava que era. Todo o mundo aprendeu através da relação dos pais modos disfuncionais, alguns modos disfuncionais de se relacionar. Estas velhas convicções são fortalecidas e extremamente difíceis de serem modificadas. São aquelas para as quais você precisa de realimentação de pessoas alheias ao seu companheiro, ou da sua família. Com muita frequência você reage do mesmo modo que sua mãe ou seu pai lhe ensinou a reagir. Aprenda a encarar a verdade.
6. Você precisa aprender a defender sua verdade de modo que não precise agredir, humilhar, derrubar, ou atacar a outra pessoa. Você pode fazer isto tendo os seus pensamentos, sentimentos e reações como seus e não como algo causado por outra pessoa. Não se envergonhe diante dos outros.



7. Conte até vinte antes de explodir. Antes de conversar qualquer assunto delicado ao qual possa levar a uma explosão emocional, sugere-se que você procure falar sobre o assunto com alguma pessoa de confiança: seu padrinho ou outra pessoa. Lembre-se: são apenas sugestões.
8. Tente usar a frase “eu interpreto tal como você está dizendo...”, em lugar do velho “você me faz sentir... assim,” você me fez ficar tão furioso quando você bateu a porta!”, se torna, “eu me aborreci quando você bateu a porta porque eu interpretei que isso era para mim!”. Seu companheiro poderá responder: “sim, eu estava furioso com você!”, ou poderá responder: “deve ter sido o vento que soprou e fechou a porta!” Procure controlar seus sentimentos.
9. Você tem emoções muito fortes em duas circunstâncias. Ou você verdadeiramente está sendo fortemente abusado por outra pessoa, ou você está projetando a face de um abusador prévio sobre a outra pessoa. Isto é chamado de projeção e é a principal causa dos divórcios. Se você está em perigo real, tente qualquer escape ou até adquira alguns aconselhamentos profissionais. Mas se você não está em real perigo, mas continua pondo-se furioso por toda pequena coisa que ela ou ele o fazem, pode ser que você esteja projetando a face de um pai ou algum velho companheiro sobre o seu atual companheiro. Confirme.
10. Tome cuidado saudável com o seu corpo. Coma saudavelmente, exercite-se moderadamente, tome um bom banho, faça uma massagem, seja gentil com você. Isto é altamente importante para diminuir o stress para ambos os membros. Sendo assim, não tente estar perfeito, mas procure ser um pai amoroso com você. Seja gentil com você!

**Boa sorte!**