



## **OS DOZE PASSOS COMENTADOS**



# Apostila: Os Doze Passos Comentados

**5ª Edição – 40 págs. – setembro, 2012**  
**Rio de Janeiro / RJ / Brasil**

**Traduzido de:**

CoDA, Co-Dependents Anonymous Inc.  
P.O. Box 7051/ Thomaston, Georgia, USA  
Fone: (001-706) 486868 - Protegido por direitos autorais 1998.

\*

**ASSOCIACAO JUNTA DE SERVICOS GERAIS DE CODEPENDENTES ANONIMOS DO BRASIL**  
**JUNCODAB**

**CNPJ - 08.315.403/0001-31**

\*

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



## ÍNDICE

<b>Bem vindo ao CoDA – Co-Dependentes Anônimos.....</b>	<b>4</b>
<b>Preâmbulo de CoDA.....</b>	<b>5</b>
<b>As Orações de CoDA.....</b>	<b>5</b>
<b>Você é Codependente?.....</b>	<b>6</b>
<b>As Doze Promessas de CoDA.....</b>	<b>8</b>
<b>Os Doze Passos.....</b>	<b>9</b>
<b>Passo Um.....</b>	<b>10</b>
<b>Passo Dois.....</b>	<b>11</b>
<b>Passo Três.....</b>	<b>13</b>
<b>Passo Quatro.....</b>	<b>15</b>
<b>Passo Cinco.....</b>	<b>17</b>
<b>Passo Seis.....</b>	<b>18</b>
<b>Passo Sete.....</b>	<b>20</b>
<b>Passo Oito.....</b>	<b>21</b>
<b>Passo Nove.....</b>	<b>23</b>
<b>Passo Dez.....</b>	<b>25</b>
<b>Passo Onze.....</b>	<b>28</b>
<b>Passo Doze.....</b>	<b>31</b>
<b>Apadrinhamento em CoDA.....</b>	<b>33</b>
<b>Assistindo às Reuniões de CoDA.....</b>	<b>35</b>
<b>A Síndrome de Abstinência.....</b>	<b>37</b>



## **BEM- VINDO AO CoDA, CO-DEPENDENTES ANÔNIMOS!**

Seja bem-vindo ao CoDA, CoDependentes Anônimos, um programa de recuperação para a codependência, onde cada um de nós pode compartilhar a nossa experiência, força e esperança em nossos esforços para nos libertarmos da escravidão e confusão das nossas relações com outros e com nós mesmos.

A maioria de nós tem procurado, por várias maneiras, superar os dilemas dos conflitos dos nossos relacionamentos e da nossa infância. Muitos de nós fomos criados em famílias disfuncionais, onde existiam problemas com várias adições, outros já não o foram. Em qualquer um dos casos constatamos em nossas vidas que a codependência é um comportamento compulsivo, profundamente arraigado e que nasce por vezes em famílias com sistemas extremamente disfuncionais e em outros casos não. Cada um de nós tem experimentado da sua própria maneira, ao longo de nossas vidas, o doloroso trauma do vazio da nossa infância e dos nossos relacionamentos.

Nós tentamos usar os outros – nossos companheiros, amigos e até mesmo nossas crianças, como nossa fonte exclusiva de identidade, valor próprio, bem-estar e como modo de tentar restabelecer dentro de nós as perdas emocionais de nossas infâncias. Nossas histórias podem incluir outros hábitos poderosos que às vezes nós usamos para enfrentar a nossa codependência.

Nós temos aprendido por muito tempo a **sobreviver** à vida, mas em CoDA nós estamos **aprendendo** a viver a vida. Por intermédio da aplicação dos Doze Passos e dos princípios espirituais, porém não religiosos, que encontramos em CoDA, em nossa vida diária e em nossos relacionamentos – atuais e passados – nós podemos conquistar uma nova liberdade em nós mesmos e vencer nosso estilo doentio de viver. Este é um processo de crescimento individual. Cada um de nós está crescendo ao nosso próprio passo e o continuaremos fazendo para permanecermos abertos a Deus numa base diária.

Nosso compartilhar é a nossa maneira de identificação, nos ajuda a nos livrarmos dos laços emocionais do nosso passado e o controle compulsivo do nosso presente.

Não importa o quanto traumático possa ter sido o seu passado, ou o quanto desesperador possa parecer o seu presente, existe esperança por um novo dia através do Programa de CoDA – CoDependentes Anônimos. Você já não precisa mais confiar nos outros como um Poder Superior a você.

Que você possa encontrar aqui, uma força dentro de você a qual foi doada por Deus de maneira preciosa e gratuita.



## **PREÂMBULO DE CoDA, CODEPENDENTES ANÔNIMOS.**

Codependentes Anônimos é uma Irmandade de homens e mulheres cujo propósito comum é aprender a desenvolver relacionamentos saudáveis. O único requisito para ser membro da Irmandade é possuir o sincero desejo de estabelecer relacionamentos saudáveis. Nós nos reunimos para compartilhar e nos apoiarmos durante a jornada do autoconhecimento e do aprendizado do amor próprio. A prática diária do programa permite a cada um de nós ficarmos íntegros conosco mesmos com relação as nossas histórias pessoais e nossos próprios comportamentos Codependentes.

Nós confiamos nos Doze Passos e nas Doze Tradições adaptados de AA, para obter o conhecimento e a sabedoria. Estes são os princípios de nosso Programa e guias para o desenvolvimento da integridade e o cumprimento de relações com nós mesmos e com os demais. Em CoDA cada um de nós aprende a construir uma ponte em direção a um Poder Superior de nossa própria compreensão e permitimos aos outros o mesmo privilégio.

Este processo de renovação é um presente de cura para nós. Trabalhando ativamente o programa de CoDA – CoDependentes Anônimos, nós podemos perceber em nossas vidas uma nova alegria, aceitação e serenidade.

### **AS ORAÇÕES DE CoDA**

#### **A ORAÇÃO DE ABERTURA DE CoDA**

**EM ESPÍRITO DE AMOR E VERDADE, PEDIMOS A VOCÊ, PODER SUPERIOR,  
QUE NOS GUIE ENQUANTO COMPARTILHAMOS NOSSAS EXPERIÊNCIAS, FORÇAS E ESPERANÇAS.  
ABRIMOS NOSSOS CORAÇÕES PARA A LUZ DA SUA SABEDORIA,  
DO CALOR DE AMOR E A ALEGRIA DA ACEITAÇÃO.**

#### **LEMA DO CODA**

**SÓ POR HOJE EU SOU A PESSOA MAIS IMPORTANTE DA MINHA VIDA**

#### **ORAÇÃO DA SERENIDADE**

**DEUS  
CONCEDA-ME A  
SERENIDADE  
PARA ACEITAR AS COISAS  
QUE EU NÃO POSSO MODIFICAR,  
CORAGEM  
PARA MODIFICAR  
AQUELAS QUE POSSO E  
SABEDORIA  
PARA RECONHECER A DIFERENÇA.**

#### **ORAÇÃO DE ENCERRAMENTO**

**NÓS LHE AGRADECEMOS PODER SUPERIOR,  
POR TUDO QUE RECEBEMOS DESTE ENCONTRO.  
AO TERMINÁ-LO, PERMITA QUE LEVEMOS CONOSCO  
SABEDORIA, AMOR, ACEITAÇÃO  
E ESPERANÇA DE RECUPERAÇÃO**



## **VOCÊ É CoDEPENDENTE?**

Muitos de nós lutamos com as perguntas:

O que é codependência? Eu sou codependente? Queríamos definições precisas e um diagnóstico criterioso antes que nos decidíssemos. Codependentes Anônimos, como está declarada na Oitava Tradição, é uma Irmandade não profissional. Não oferecemos nenhuma definição ou diagnóstico criterioso para a codependência e, respeitosamente, deixamos para os profissionais da Psiquiatria e Psicologia realizarem esta tarefa. O que nós oferecemos, A partir da nossa própria experiência, são atitudes, características e comportamentos que descrevem como e o quanto nossas histórias foram Codependentes.

Acreditamos que a recuperação começa com um autodiagnóstico honesto. Viemos a aceitar nossa inabilidade para manter e nutrir relacionamentos saudáveis com outros e com nós mesmos. Começamos a reconhecer que a causa estava enterrada e existente há muito tempo em padrões destrutivos de viver. Achamos que estes padrões podem cair dentro de categorias gerais: ser submisso e agradável aos outros e controlador e manipulador dos outros.

Sugerimos que possa ser útil usar as anotações: **Sempre, Normalmente, Às vezes, Nunca.**

## **PADRÕES DE CONTROLE**

- (            ) Eu preciso ser "necessário" para poder manter uma relação com os outros.
- (            ) Eu espero pela aprovação dos outros com relação aos "meus pensamentos, sentimentos e comportamentos" acima da minha própria aprovação.
- (            ) Eu concordo com os outros para que assim, eles gostem de mim.
- (            ) Eu centralizo minha atenção em proteger os outros.
- (            ) Eu acredito que a maioria das outras pessoas é incapaz de tomar conta delas.
- (            ) Eu conto os pontos das "boas ações e favores", me magoando quando eles não são "reembolsados".
- (            ) Eu sou muito qualificado em adivinhar como as outras pessoas estão se sentindo.
- (            ) Eu me antecipo em reconhecer as "necessidades e desejos" dos outros antes que eles peçam para que sejam reconhecidos.
- (            ) Eu fico ressentido quando outros não me deixam ajudá-los.
- (            ) Eu sou tranquilo e eficiente nas situações de crise das outras pessoas.
- (            ) Eu só me sinto bem ao meu respeito quando estou ajudando os outros.
- (            ) Eu ofereço livremente conselhos e sugestões para outros sem ser perguntado.
- (            ) Eu me afasto dos meus próprios interesses para fazer o que os outros querem.
- (            ) Eu só peço por ajuda e nutrição, mesmo assim relutantemente, quando estou doente.
- (            ) Eu não consigo tolerar ver os outros sofrendo.
- (            ) Eu me dou generosamente e presto favores para aqueles com os quais me preocupo.
- (            ) Eu faço uso do sexo para ganhar aprovação e aceitação.
- (            ) Eu tento convencer os outros de como eles "verdadeiramente" pensam e devem "se sentir".
- (            ) Eu me percebo completamente desinteressado por mim mesmo e dedicado pelo bem-estar dos outros.



## **PADRÕES DE SUBMISSÃO**

- ( ) Eu assumo responsabilidade pelos sentimentos e comportamentos dos outros.
- ( ) Eu me sinto culpado pelos sentimentos e comportamentos dos outros.
- ( ) Eu tenho dificuldades para identificar o que estou sentindo.
- ( ) Eu tenho dificuldades para expressar o que estou sentindo.
- ( ) Eu tenho medo da minha raiva, contudo às vezes me torno irado.
- ( ) Eu me preocupo como os outros podem responder aos meus sentimentos, opiniões e comportamentos.
- ( ) Eu tenho dificuldades para tomar decisões.
- ( ) Eu tenho medo de ser ferido e/ou rejeitado pelos outros.
- ( ) Eu minimizo, altero ou nego como verdadeiramente me sinto.
- ( ) Eu sou muito sensível com relação ao que os outros estão sentindo a ponto de sentir o mesmo.
- ( ) Eu tenho medo de expressar opiniões ou sentimentos diferentes.
- ( ) Eu estimo as opiniões e sentimentos dos outros mais que os meus próprios.
- ( ) Eu coloco as necessidades e desejos das outras pessoas antes dos meus.
- ( ) Eu me sinto envergonhado ao receber reconhecimento, elogios ou presentes.
- ( ) Eu julgo severamente tudo o que penso, digo, ou faço como nunca "bom o suficiente".
- ( ) Eu sou perfeccionista.
- ( ) Eu sou extremamente leal e permaneço muito tempo em situações prejudiciais.
- ( ) Eu não peço para que os outros conheçam minhas necessidades ou desejos.
- ( ) Eu não me percebo como uma pessoa amável e que vale a pena.
- ( ) Eu assumo compromissos acima dos meus próprios valores e integridade para evitar rejeição ou raiva dos outros.

Depois de completar esta lista de conferência, sugerimos que você continue assistindo as reuniões de **CoDA** durante várias semanas. Procure por companheiros nos quais você acredita que possa confiar e discutir com eles suas respostas da lista de conferência. Se você vier a aceitar que realmente é um codependente, então você estará pronto para procurar um padrinho e começar os **DOZE PASSOS** para sua recuperação.



## **AS PROMESSAS DA RECUPERAÇÃO**

Se formos diligentes nesta fase de nosso desenvolvimento, ficaremos surpresos antes mesmo de nós terminarmos este método. Vamos conhecer uma nova liberdade e uma nova felicidade. Não lamentaremos o passado, nem desejaremos fechar a porta para ele. Compreenderemos a palavra Serenidade e conheceremos a paz. Não importa o quanto distante estamos da escalada, veremos como nossa experiência pode beneficiar aos outros. Aqueles sentimentos de inutilidade e autopiedade desaparecerão. Perderemos o interesse em coisas egoístas e interesses de lucro em nossos companheiros. Perderemos a vontade de buscar “a vontade própria”. Nossa atitude e perspectiva de vida mudarão por inteiro. O medo das pessoas e da insegurança econômica nos deixará. Saberemos dirigir situações que nos confundiam intuitivamente. Perceberemos de repente que Deus está fazendo por nós o que não podemos fazer por nós mesmos. São extravagantes estas promessas? Acreditamos que não. Elas estão sendo cumpridas entre nós – às vezes depressa, às vezes lentamente. Elas sempre se materializarão se trabalharmos por elas.

## **AS 12 PROMESSAS DE CODEPENDENTES ANÔNIMOS**

Trabalhando o programa de Codependentes Anônimos eu posso esperar uma mudança milagrosa em minha vida. Fazendo um verdadeiro esforço para trabalhar os Doze Passos e seguir as Doze Tradições, eu...

1. Reconheço que não estou só e que meus sentimentos de vazio e solidão vão desaparecer.
2. Não sou controlado(a) por meus medos. Eu supero meus medos e ajo com coragem, integridade e dignidade.
3. Experimento uma nova liberdade.
4. Liberto-me da preocupação, da culpa e da lamentação quanto ao meu passado e ao presente. Eu me mantenho suficientemente atento(a) para não repetir.
5. Experimento um novo amor e uma nova aceitação por mim mesmo(a) e pelos demais. Eu me sinto genuinamente merecedor(a) de ser amado(a).
6. Aprendo a me ver igualmente aos demais. Minhas novas e renovadas relações são baseadas na igualdade de ambas as partes.
7. Sou capaz de desenvolver e manter relações saudáveis e amorosas. A necessidade de controlar e manipular os outros desaparecerá na medida em que eu aprenda a confiar nas pessoas dignas de confiança.
8. Aprendo que é possível recuperar-me – converter-me numa pessoa mais amorosa, mais íntima e capaz de oferecer apoio apropriado. Eu tenho a escolha de comunicar-me com minha família de uma maneira segura para mim e respeitosa para eles.
9. Reconheço que eu sou uma criação única e preciosa.
10. Não dependo unicamente dos demais para poder me sentir valioso(a).
11. Tenho a confiança de que meu Poder Superior me guia. E venho a acreditar em minhas próprias capacidades.
12. Experimento gradualmente em minha vida SERENIDADE, FORÇA INTERIOR e CRESCIMENTO ESPIRITUAL.





## **OS 12 PASSOS DE CoDA.**

- 1° PASSO: ADMITIMOS QUE ÉRAMOS IMPOTENTES PERANTE OS OUTROS E QUE NOSSAS VIDAS HAVIAM SE TORNADO INCONTROLÁVEIS.**
  
- 2° PASSO: VIEMOS A ACREDITAR QUE UM PODER SUPERIOR A NÓS MESMOS PODERIA NOS DEVOLVER À SANIDADE.**
  
- 3° PASSO: DECIDIMOS ENTREGAR NOSSA VONTADE E NOSSA VIDA AOS CUIDADOS DE DEUS, COMO NÓS O CONCEBÍAMOS.**
  
- 4° PASSO: FIZEMOS UM MINUCIOSO E DESTEMIDO INVENTÁRIO MORAL DE NÓS MESMOS.**
  
- 5° PASSO: ADMITIMOS PERANTE DEUS, PERANTE NÓS MESMOS, E PERANTE OUTRO SER HUMANO A NATUREZA EXATA DE NOSSAS FALHAS.**
  
- 6° PASSO: PRONTIFICAMO-NOS INTEIRAMENTE A DEIXAR QUE DEUS REMOVESSE TODOS ESTES DEFEITOS DE CARÁTER.**
  
- 7° PASSO: HUMILDEMENTE PEDIMOS A DEUS PARA QUE REMOVESSE NOSSAS IMPERFEIÇÕES.**
  
- 8° PASSO: FIZEMOS UMA LISTA DE TODAS AS PESSOAS QUE TÍNHAMOS PREJUDICADO E NOS DISPUSEMOS A REPARAR OS DANOS A ELAS CAUSADOS.**
  
- 9° PASSO: FIZEMOS AS REPARAÇÕES DIRETAS A TAIS PESSOAS SEMPRE QUE POSSÍVEL, SALVO QUANDO FAZÊ-LO SIGNIFICASSE PREJUDICÁ-LAS OU A OUTREM.**
  
- 10° PASSO: CONTINUAMOS FAZENDO O INVENTÁRIO PESSOAL E QUANDO ESTÁVAMOS ERRADOS, NÓS O ADMITIAMOS PRONTAMENTE.**
  
- 11° PASSO: PROCURAMOS ATRAVÉS DA PRECE E DA MEDITAÇÃO, MELHORAR NOSSO CONTATO CONSCIENTE COM DEUS, NA FORMA EM QUE O CONCEBÍAMOS, ROGANDO APENAS O CONHECIMENTO DA SUA VONTADE COM RELAÇÃO A NÓS E FORÇAS PARA REALIZAR ESSA VONTADE.**
  
- 12° PASSO: TENDO EXPERIMENTADO UM DESPERTAR ESPIRITUAL GRAÇAS A ESTES PASSOS, PROCURAMOS TRANSMITIR ESTA MENSAGEM PARA OUTRO CODEPENDENTE E PRATICAR ESTES PRINCÍPIOS EM TODOS AS NOSSAS ATIVIDADES.**



## **PASSO UM**

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

Para muitos de nós que vieram ao CoDA – Codependentes Anônimos, prestar atenção aos problemas de outras pessoas tinha se tornado um modo de vida. Podemos ter sido ensinados bem ou mal de que realmente éramos responsáveis pelo bem-estar dos outros e que nossas palavras e ações eram suficientemente poderosas para mudar aqueles com quem interagíamos.

Tendo trazido este ensinamento para maioria, a maioria de nós teve dificuldades em nossas relações com o cônjuge, amante, criança, amigo, colega de trabalho ou pai. Havíamos feito dos “outros” o nosso Poder Superior, definindo quem éramos através do que imaginávamos que eles pensavam. Determinados em controlar, aconselhar e guiar os outros, nós indefinidamente excluímos nosso próprio bem-estar.

### **FALTA DE PODER**

Até agora havíamos aplicado o autocontrole obsessivamente, e nublado nosso próprio pensamento para os nossos problemas de viver. Quando nossas relações demoliram, muitos de nós experimentamos com mais empenho, aplicar nosso arsenal de informações com muito mais ímpeto. Nossa vontade própria tomou várias formas. Éramos dominadores. Éramos pessoas de favores. Conformávamos-nos. Rebelávamos-nos. Culpávamos. Ferimos-nos e ferimos aos outros. Alguns de nós tivemos que ir para a extremidade da loucura ou da morte antes que estivéssemos dispostos a admitir nossa falta de poder. E, o tempo todo, nos convencíamos de que estávamos fazendo a coisa certa. Onde estava o sucesso?

Levamos certo tempo para refletir na futilidade de tentar nos sentir bem com relação a nós mesmos, nos enfocando na realidade ou pensando nos problemas dos outros. E nos recordamos que jamais tivemos o tipo de poder que estes velhos pensamentos sugeriam que aplicássemos.

“Mas o que foi que durante longo tempo nos arrastou?”, nos perguntamos. “Um dia eu estarei livre da carga de algum destes pensamentos?”.

### **INCONTROLÁVEL**

A segunda parte deste Passo nos fez lembrar nosso passado. Nossas vidas haviam ficado ingovernáveis porque havíamos escolhido resolver problemas, o que de certo modo não funciona. Produzimos nosso bem-estar remedando o imaginado bem-estar (ou falta dele) em outros.

Casualidade foi até que encontramos o CoDA, que nossas vidas estavam fora de controle. As habilidades nas quais havíamos confiado para lutar durante nossa vida – há tempo já não estavam funcionando. Éramos vítimas de um compulsivo modo de comportamento tão engenhosamente prejudicial que nenhum meio poderia quebrá-lo. Nossas vidas estavam verdadeiramente ingovernáveis. Foi neste momento que nossas velhas idéias começaram a se desfazer e nos tornamos abertos para a possibilidade de que poderia haver outro modo.

Nossa nova vida em Codependentes Anônimos começou através do Passo Um. Quando nos tornamos dispostos a dizer as palavras: “Admitimos que éramos impotentes perante os outros e que nossas vidas haviam se tornado incontroláveis”, colocamos a chave na porta para a nossa recuperação. Deixamos de criar deuses fora de nós mesmos e nos outros. Abrimos o espaço para um verdadeiro Poder Superior, no qual eventualmente poderíamos colocar nossa fé e confiança.

**Neste momento não tenho que controlar ninguém, inclusive a mim mesmo. E se me sinto incomodado com o que outra pessoa está fazendo ou não está fazendo, posso recordar a mim mesmo, que EU SOU IMPOTENTE perante esta pessoa e que EU SOU IMPOTENTE perante minha compulsão de agir de maneira imprópria.**

Tendo se rendido desta maneira, estávamos prontos para praticar o Passo Dois.



## **PASSO DOIS**

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

Como Codependentes ativos, éramos ignorantes da nossa conexão com um Poder Superior, ao invés disso nos conectávamos de maneira imprópria com os outros. Havíamos perdido duas conexões importantes em nossas vidas – conosco mesmo e com o Poder Superior a nós mesmos. Tivemos que enfrentar a bancarrota espiritual e a ausência de qualquer esperança de mudança.

No Passo Um admitimos que não tínhamos nenhum poder perante os outros. Reconhecemos que ao focarmos-nos nos outros para nos sentirmos bem sobre nós mesmos, tinha se tornado uma compulsão em cima da qual éramos totalmente impotentes. No Passo Dois aprendemos que somente nossos próprios recursos não eram suficientes para a recuperação. Foi-nos oferecida uma alternativa, aquela pela qual havíamos buscado de maneira inconsciente, uma relação com o Poder Superior a nós mesmos e a garantia de que não estávamos sós. Embora vir a acreditar possa ter sido de maneira gradual, no princípio tudo o que precisávamos para atingir isto era a vontade para assistir reuniões de CoDA e manter uma mente aberta.

O Passo Dois nos fala que há esperança. Pouco a pouco, um dia de cada vez, viemos a acreditar que podíamos contar com a promessa de um amoroso Poder Superior. Foi-nos oferecido um novo modo de vida – aquele no qual não precisávamos mais estar sós.

### **VIEMOS A ACREDITAR**

No princípio viemos a acreditar, assistindo reuniões e escutando. Ouvimos como os outros desenvolveram uma relação com o Poder Superior. Notamos que esses que mantinham uma conexão regular com este Poder experimentavam o que buscávamos: RECUPERAÇÃO.

Decidimos que, um dia de cada vez, podíamos “agir como se” tivéssemos um Poder Superior, acreditando ou não de verdade neste Poder. Por sermos membros de um Programa de Doze Passos, a forma deste Poder permaneceu para cada um de nós descobrir. Para alguns de nós o Poder Superior era o amor incondicional; para outros este Poder era a inteligência Divina. Nosso “Poder Superior” poderia ser a natureza, uma imagem de um oceano, de um rio ou de uma árvore. Alguns de nós escolhemos nosso grupo de Codependentes Anônimos. Para outros, este Poder era o pensamento do espaço ilimitado ou simplesmente as palavras, “meu Poder Superior”. O ponto era que no princípio de nosso tempo em CoDA, nos tornamos entretidos pela possibilidade que havia algo que poderia fazer por nós o que não podíamos fazer por nós mesmos.

Éramos livres para usar quaisquer destas idéias de um Poder Superior. Poderíamos obter emprestado a idéia de outra pessoa e tentar isto durante algum tempo para ver se funcionava para nós. O que descobrimos que formar esta relação dependia da nossa vontade.

### **NOS DEVOLVER À SANIDADE**

Para alguns de nós, as palavras “nos devolver à sanidade” estimulou nossa resistência. Víamos isto como uma afronta: “Eu posso ter alguns problemas, mas eu não estou louco!”. Com a ajuda de outros no Programa, começamos a olhar nosso próprio comportamento mais claramente. Descobrimos uma grande verdade no Passo Dois: que continuar agindo de uma maneira autodestrutiva, não importando quanto bem intencionados acreditássemos que éramos, estávamos loucos. E uma vez que este comportamento se tornou compulsivo, qualquer convicção que possuísssemos de que pudéssemos controlar isto por nós mesmos, era igualmente louca. Contudo havia algo em nós que, todavia, nos impedia. “Não nos foi ensinado que era nossa obrigação ajudar os outros, não somos Nós os guardiões de nossos irmãos? E o que está errado em querer agradar aqueles que amamos – nossos pais, nossos cônjuges, nossos amantes, nossas crianças, nossos amigos? Não é isso que é a vida por toda parte?”

Com o apoio dos amigos da Programação, examinamos estas velhas convicções. Começamos a desejar saber que preço havíamos pago por elas. Nossa própria instabilidade e falta de equilíbrio em nossas relações afetou nossas vidas familiares, nossas carreiras e nosso crescimento espiritual? Havíamos renegado nossa própria alegria e realização para o final de nossa lista de necessidades e desejos?



Sermos honestos conosco mesmos era por vezes doloroso. A recompensa era magnífica. Na medida que viemos a acreditar e a abraçar a simples e profunda verdade oferecida neste Passo, a semente da humanidade produzida por nossa admissão da falta de controle no Passo Um estava nutrida.

Experimentamos uma sensação de liberdade e esperança através da nossa vontade para ter um verdadeiro Poder Superior. Neste momento nossa fé emergiu.

**Neste momento, posso acreditar  
que eu nunca estou só, que posso  
experimentar a sensação de liberdade  
que meu Poder Superior me oferece.  
Posso me recordar que acreditar também  
é uma ação, e se estou murchando ao  
praticar isto, um momento de cada vez,  
eu murcho desenvolvendo a fé.**

Ao ter admitido que nossas vidas estavam ingovernáveis e que aquela ajuda poderia vir de um Poder Superior a nós mesmos, nos prontificamos para começar o Passo Três.

\*\*\*



## **PASSO TRÊS**

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

Perto do fim da nossa graça, muitos de nós nos tornamos confiantes em um Poder Superior. Por que não? Nada do que havíamos feito estava funcionando, pelo menos não durante muito tempo! Outros entre nós sentiam-se amedrontados por confiar neste Poder. E se não nos fosse dado o que acreditávamos merecer? E se não o fizesse?

Num exame mais íntimo fomos confrontados com nossa prejudicada autoestima. Estávamos projetando nossas próprias convicções com relação a nós mesmos sobre nosso Poder Superior que temíamos, que estava esperando para nos castigar para sermos assim quebrados? Ou vivíamos com a onipotente noção de que éramos os únicos que sabiam o que era melhor para nós mesmos e para outros?

Então era isto o que recordávamos para nós mesmos, que no Passo Dois nós definimos nosso Poder Superior como sendo maior do que nós éramos.

Dentro do trabalho do Passo Três descobrimos este Poder maior que nossas enganadas convicções sobre quem éramos, maior que nossas noções distorcidas de Deus e maior que qualquer coisa que nosso pensamento humano poderia criar.

Podíamos pedir para este novo Deus de nosso entendimento, para nos libertar dos vínculos do laço destas velhas idéias, um dia de cada vez. E se velhos pensamentos persistissem, poderíamos continuar entrando na ação pedida por nós através deste Passo e poderíamos saber que o tempo cicatrizante aconteceria.

## **TOMANDO UMA DECISÃO**

Colocamos este Passo em movimento, vindo à nossa primeira reunião de CoDA.

À medida que o tempo progredia e assistíamos mais reuniões, escutávamos, compartilhávamos e começamos a sentir alívio. Cada vez que nos identificávamos com um companheiro de CoDA, com a história de um membro ou com um trecho da literatura de CoDA, estávamos aumentando nosso compromisso para com os três primeiros Passos e nossa recuperação.

Sem perceber isto, estávamos nos rendendo à sabedoria e a direção do programa.

Neste momento, começamos a ver o nosso progresso. Havíamos admitido nossa falta de controle perante o comportamento compulsivo pelo qual havíamos praticado durante muito tempo. Estávamos começando a acreditar que um Poder Superior poderia nos aliviar, o próximo Passo era óbvio.

Se acreditássemos que éramos impotentes e que um Poder Superior pudesse nos transformar, por que não aceitar isto? Por que não dar uma chance para Deus onde nós havíamos falhado? Além do mais, o que mais tínhamos para perder da nossa miséria?

## **NOSSA VONTADE E NOSSAS VIDAS**

Tendo experimentado o alívio de nossa obsessão por outros, alguns de nós ficamos complacentes. Pensávamos que uma vez feito o Passo Três, havíamos terminado o nosso trabalho. Descobrimos depressa a natureza errônea deste pensamento.

Nossas velhas idéias invocam a devolução de nossa vontade própria. Uma vez mais tentamos fazer o papel de Deus em nossas vidas e nas vidas dos outros.

Velhas dúvidas por vezes desafiavam nosso modo de pensar. Começamos a acreditar que embora este programa funcionasse para os outros – para nós era diferente. Com esperança, nos questionamos sobre nossa habilidade para mudar.



Foi esta experiência que nos conduziu a reconhecer que este Programa de Recuperação não era um “brilho na parede”, algo agradável para fazer numa tarde agradável. Representou nossa oportunidade para viver como seres humanos inteiros. E se quiséssemos isto, precisaríamos da vontade para ir a qualquer direção – até mesmo se significasse pedir mais uma vez pela ajuda de Deus.

**Neste momento posso escolher  
meu próprio Poder Superior.  
Posso colocar de lado todas as  
velhas convicções sobre quem  
sou e quem não sou e o que sou:  
uma criança de Deus. Posso  
me recordar que uma fé num  
Poder Superior se torna uma fé  
em mim e que minha recuperação  
se torna verdade para mim e para  
meu Poder Superior.**

Tendo tomado a decisão, nossa luta termina. Resolvemos que, apesar dos desafios poderíamos enfrentar a nós mesmos no Passo Quatro.

\*\*\*



## **PASSO QUATRO**

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

Tendo seguido o caminho espiritual que nos foi sugerido através dos Três primeiros Passos, nos encontrávamos na soleira da autodescoberta. O claro enunciado do Quarto Passo: **“fizemos um minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos”** nos deu a ferramenta perfeita com a qual começar. O linguajar estava livre da vergonha e da crítica. Simplesmente dizia: “demos uma olhada em nós mesmos como fomos até agora!”.

A maioria de nós havia gastado a maior parte de nossas vidas preocupada com as outras pessoas. Hávamos escutado, criticado, analisado os outros e a nós mesmos, às vezes obsessivamente. Mas este não era um minucioso e destemido inventário moral de qualquer um. Era o da vontade própria e do autoabuso.

Nos três primeiros Passos de CoDA havíamos começado a participar de uma parceria com o Poder Superior de nossa própria escolha. E foi esta parceria que se tornou nossa garantia de sucesso. Se colocar somente nas mãos de Deus significava o fim da nossa vontade própria e do autoabuso.

Não havia nada o que temer desta investigação. Hávamos nos rendido a um Poder Superior a nós mesmos, maior que qualquer negligência, até mesmo que nossa vergonha e nosso medo. A não ser que preferíssemos colocar de lado nossa decisão do Passo Três, nós ficaríamos longe de qualquer tipo de acusação.

### **MINUCIOSO E DESTEMIDO**

As definições dessas palavras eram de quantidade indeterminada, porém grandíssimas, à medida que elas estavam nos confortando.

Minucioso significa examinar cuidadosamente para encontrar algo perdido ou escondido; para vir a conhecer, aprender, buscar, administrar uma investigação completa.

E destemido, significa corajoso e inconquistável.

Se “minuciosamente” significava procurar por algo perdido ou escondido, realmente estávamos na beira de uma grande aventura: a descoberta do nosso EU Verdadeiro.

Mas, a palavra “destemido”, era outra história. Muitos de nós ainda acreditávamos que seria impossível nos aproximar deste processo sem a presença do medo. Fomos confortados por outros que já haviam se sentido da maneira como estávamos nos sentindo. Percebemos que não estávamos sós, que estávamos embarcando nesta jornada com o Deus que nos guiaria com suavidade ao longo do nosso caminho.

### **INVENTÁRIO MORAL DE NÓS MESMOS**

A primeira parte deste Passo definia a atitude que adotaríamos para fazermos este trabalho – minucioso e destemido. A segunda parte do Passo Quatro nos deu o nosso enfoque e direção.

Este inventário seria somente nosso e com relação ao nosso comportamento pessoal em tantas experiências de vida, o quanto poderíamos recordar.

A palavra “moral” possui vários sinônimos, entre eles os termos como: honestidade, justiça, franqueza e livre.

A mensagem estava clara no Passo Quatro. Este inventário de nós mesmos deveria ser honesto e direto, não crítico ou abusivo.

Se este seria um inventário completo, precisaríamos listar nossos recursos e nossas obrigações. Isso significou que faríamos um quadro verdadeiramente equilibrado de nós mesmos. Para alguns, era difícil descobrir pontos bons a enfrentar nas negligências. Para outros, reconhecer as qualidades positivas era uma tarefa menos dolorosa. Qualquer um de nossos sentimentos com relação a isto nos encorajava para que fizéssemos um inventário completo dos aspectos importantes de ambos.



A maioria de nós achou que colocando o inventário por escrito era a única maneira de deixar de lado a obsessão relativa ao nosso passado. Também nos ajudou a manter nossos pensamentos de modo organizado. Aprendemos com nosso padrinho e com outros amigos de CoDA que havia uma variedade de aproximações. Alguns haviam feito uma relação dos medos, ressentimentos e ações feitas às pessoas específicas e eventos.

Outros escreveram a história da própria vida. O mais importante é que fomos avisados de que não importava o que havia acontecido no passado, o propósito do Passo Quarto era para que cada um de nós assumisse a nossa própria participação nos eventos de nossas vidas. Só através desta informação é que poderíamos nos ocupar em fazermos uma limpeza completa, nos libertando do escombros do nosso passado e nos tornando seres humanos por inteiro.

**Neste momento, estou disposto a me ver como verdadeiramente sou, através de um crescente desdobramento espiritual em repouso nas mãos de um amoroso Deus. Eu posso separar quem sou do que eu fiz e reconhecer que a minha realidade está emergindo num amor, jubiloso e íntegro.**

Tendo completado nosso Quarto Passo, estávamos prontos para o Passo Cinco.

\*\*\*





## **PASSO CINCO**

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

Foi no Passo Cinco que nos foi oferecida a chance de ter a vergonha e a culpa transformadas em humildade.

No Passo Um admitimos nossa falta de controle. No Passo Dois reconhecemos que nossa vontade própria estava fora de controle. Com o Passo Três entregamos nossa vontade aos cuidados de Deus. O Passo Quatro nos guiou para colocar o nosso passado no papel. No Passo Cinco nos foi dada a oportunidade para darmos outro pulo em direção à fé. Agora relataríamos nossos segredos mais profundos para Deus, para nós mesmos e para outra pessoa.

#### **ADIMITINDO PARA DEUS, PARA NÓS MESMOS E PARA OUTRO SER HUMANO**

A maioria de nós gastou muito tempo durante toda vida temendo e se defendendo contra a exposição. “Se você realmente souber a meu respeito você sumirá”. Poderia ter sido este o nosso coro coletivo da vergonha. Agora, estavam pedindo através deste Passo, para que renunciássemos às nossas ações protetoras.

Muitos de nós nos tornamos resistentes, e esta resistência se manifestou de diversas maneiras. Aí havia a passividade: “algum dia eu farei isto”. Outros estavam enfurecidos: “a minha vida é assunto meu e de mais ninguém!”. Alguns de nós acreditávamos estar extenuados e cansados, “já não foi o suficiente aquele inventário que eu fiz?”.

Perto da sugestão dos nossos amigos de CoDA, que já haviam trabalhado estes Passos, decidimos arriscar expor o que tínhamos do modo mais seguro possível, com o nosso Poder Superior. Através de admitir primeiramente a Deus, estávamos nos recordando que o elemento primário em nossa recuperação era espiritual.

Sem perceber isto, a maioria de nós havia vivido numa corrente de constante tensão que havia minado nossa energia e nossa alegria. No momento em que revelamos a nós mesmos aquilo que havíamos ocultado há muito tempo, começamos a experimentar sentimentos que havíamos suprimido há tanto tempo. Era incômodo, mas não insuportável. Alguns de nós ficamos surpresos pela vergonha que sentimos ao admitir estes males para nós mesmos. Encorajados por outros companheiros de CoDA, aderimos a esta seção do Passo Cinco e, eventualmente, o inoportuno peso que havíamos encerrado dentro de nossas entranhas começou a emergir. Esta autoadmissão tinha se tornado um veículo para a autoaceitação.

A maioria de nós escolheu compartilhar nosso Quarto Passo com um fidedigno e compreensivo membro de CoDA, alguém que já estava há muito tempo no Programa e que tivesse trabalhado, se não todos os Doze Passos, a maioria deles. Também era importante compartilhar este inventário com alguém que, em nossa opinião, estava vivendo o programa.

Havia outros que escolheram o terapeuta, o conselheiro, ou um membro do clero como um ouvinte, contanto que eles possuíssem conhecimento do processo dos Doze Passos e o propósito do Quinto Passo.

Também foi recomendado que evitássemos escolher um membro da família, um colega do trabalho ou o enfoque da nossa obsessão.

Marcamos um tempo adequado com nosso ouvinte e escolhemos um lugar onde nos sentíssemos seguros.

Antes de darmos este Passo, pedimos pela direção ao nosso Poder Superior e expressamos nossa vontade de sermos abertos e honestos.

Tendo completado este Passo, compartilhamos nossos sentimentos sobre a remoção disto, particularmente as áreas de maior desconforto. Muitos de nós sentimos um grande alívio. Outros desejaram saber quando todas nossas aflições seriam magicamente removidas. Alguns de nós sentimos e ficamos desapontados.



## **PASSO SEIS**

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

Nos passos Quatro e Cinco identificamos e admitimos nossos padrões de pensamentos, sentimentos e de comportamentos. Olhamos as maneiras pelas quais estes padrões afetaram nossas próprias vidas e a dos outros.

A proposta do Passo Seis era muito mais do que tomarmos uma resolução difícil ou desafiar uma valiosa convicção. A proposta do Passo Seis era clara: se prontificar para a mudança!

### **COMPLETAMENTE PRONTO**

No princípio, este conceito de estar “completamente pronto” parecia impossível de ser alcançado. Muitos de nós pensávamos que isso significava que tínhamos que praticar este Passo sem medo. Uma vez mais, havíamos colocado a carroça na frente dos bois. ImproPRIAMENTE assumíamos que devíamos estar livres de nossos defeitos de caráter para estarmos prontos para tê-los removidos.

Recordaram-nos que “completamente pronto” significava completamente preparado. Ter completado nosso Quinto Passo era uma grande parte daquela preparação. Examinamos esta frase mais de perto e achamos que poderíamos testar isto em nossas vidas diárias.

Por exemplo, se estivéssemos num restaurante e um garçom não tirasse nosso pedido com bastante pressa para nos atender, tínhamos algumas opções. Poderíamos nos comportar como adultos. Para outros, a reação poderia ser de resignação porque éramos hesitantes para falar em nosso próprio interesse. O que descobrimos no Passo Seis era uma nova opção. Quando nos deparávamos com um defeito de caráter, como no caso da impaciência, poderíamos perguntar para nós mesmos se estávamos completamente prontos para que o mesmo fosse removido. A escolha era nossa.

Se nossa resposta fosse “não”, precisaríamos considerar as conseqüências daquele nosso defeito, não só nas outras pessoas, mas em nós mesmos. Estávamos dispostos a continuar pagando por este tipo de atitude?

Começamos a compreender que uma atitude ou comportamento nascido de uma imperfeição, nunca poderia nos proporcionar a paz mental que buscávamos, não importando o que diziam as “vozes em nossas cabeças”!

Mas, quais defeitos acreditavam serem necessários para a nossa sobrevivência? Falso orgulho, arrogância e farisaísmo eram freqüentemente substituídos pela pobre autoestima. O Ressentimento parecia sustentar nossos limites contra a invasão. O Medo manteve muitos de nós em estado de alerta para todos aqueles que nos causam dano. Como poderíamos estar sempre “completamente prontos” para ter estes defeitos removidos?

A resposta para nós era a de que todos os nossos defeitos de caráter eram de alguma maneira produto da nossa vontade própria. Eles eram as ferramentas de sobrevivência do nosso passado, enquanto eles aparentemente parecessem prover o nosso bem-estar, eles não estariam longe por muito tempo. Queríamos viver, não somente sobreviver, e para isso precisaríamos de uma lousa limpa.

### **PARA QUE DEUS REMOVESSE TODOS ESSSES DEFEITOS DE CARÁTER**

Como nos Passos anteriores, no Passo Seis, era sugerido que nos afastássemos da nossa vontade própria e deixássemos o trabalho para Deus.

Ao longo de nossas vidas a maioria de nós havia manipulado adversidades em cima de nossas condições e havíamos confiado em nossas imperfeições para terminarmos, freqüentemente, em situações complicadas e dolorosas. Muitos de nós havíamos usado nosso Poder Superior e havíamos nos dirigido a este Poder para fazer nossos pedidos: “Querido Deus, faça com que ele me ame!”, “Oh, Deus, faça com que ele não me deixe!”, “Senhor, faça com que ele me dê agora mesmo aquele trabalho!!!!!!”.



Fazíamos estas orações tão honestamente quanto nos fosse possível. A nossa aproximação era devido à nossa dificuldade. Ironicamente nossa arrogância nos conduzia a pensar que somente nós, seguramente, poderíamos ter a resposta para todos os problemas do mundo, incluindo os nossos. Era este argumento distorcido que havia nos deixado em tal estado incontrolável.

No Passo Seis nos foi oferecida uma solução: colocar novamente nossa recuperação nas mãos de nosso Poder Superior.

Mas qual a relação desta noção de entregar “todos” os nossos defeitos para Deus? Por que não ficar completamente pronto para que Deus removesse **alguns** de nossos defeitos de caráter?

Foi-nos sugerido que procurássemos ver estas imperfeições como uma concha protetora que nós havíamos superado. Se entregar a eles seria como a autoderrota, como um pássaro que se mantém no seu ninho ou uma borboleta que se agarra ao seu casulo. Nesta etapa de nossa recuperação, nossos defeitos de caráter não nos protegiam em nada. Eles eram como um excesso de bagagem que nos arrastava para baixo e que freqüentemente escondia o nosso potencial.

**Neste momento, estou completamente pronto para ser libertado de todas as minhas imperfeições. Neste momento, estou pronto para entregar estes defeitos para Deus, sabendo que o poder da vontade para curar é grande.**

Cada Passo que dou em minha recuperação, não importa o quanto pequeno possa parecer, é uma afirmação da minha integridade.

Tendo ficado dispostos a deixar que Deus removesse nossas imperfeições, estávamos dispostos para pedir no Sétimo Passo.

\*\*\*



## **PASSO SETE**

### **“HUMILDEMENTE PEDIMOS A DEUS PARA QUE REMOVESSE NOSSAS IMPERFEIÇÕES”.**

Com o resultado do nosso trabalho com o Passo Seis, fomos fortalecidos em nossa resolução para permitir as mudanças em nossas vidas. Havíamos visto os danos que nossas imperfeições haviam causado. Todavia, nossos velhos padrões haviam aderido em nós feito cola. Uma vez mais, nos encontrávamos em encruzilhadas e novamente nosso caminho nos foi revelado.

O Passo Sete nos ofereceu o uso da nossa vontade própria de maneira apropriada: solicitar pela assistência de nosso Poder Superior.

Palavras como submissão, resignação e timidez não funcionaram para nós, nem produziram a convicção de que a humildade não era um sinal de fraqueza para ser resistida a todo custo.

Depois de muita consideração, definimos a humildade como a liberdade do falso orgulho e da arrogância. A verdadeira humildade nos permitiu ver as coisas como elas são. Nós não instruíamos ao nosso Poder Superior para remover nossas imperfeições, nem implorávamos. Ao invés disso, iríamos pedir suavemente e pacificamente.

Embora somente um Poder Superior a nós mesmos possa nos libertar de nossos defeitos de caráter, nossa cooperação também se faz necessária. Aprendemos que os meios para a realização de uma mudança real em nós era através da formação de uma parceria funcional com nosso Poder Superior, e de ter sempre em mente, a todo o momento, que o membro mais experiente não éramos nós, mas Deus.

### **REMOVER NOSSAS IMPERFEIÇÕES**

Era impossível imaginar uma vida sem defeitos de caráter. Desejávamos descobrir como seria sem a presença deles. Decidimos descobrir, mas como? Para obter nossa resposta, confiamos em membros de CoDA que haviam percorrido este caminho antes de nós.

Foi-nos recomendado que fizéssemos este Passo com nosso Padrinho ou um amigo de confiança de CoDA, alguém que já havia trabalhado este Passo com um pouco de sucesso.

Também nos foi sugerido que prefaciássemos ou pedíssemos a Deus com uma oração. A Oração da Serenidade funcionou para alguns. Outros criaram suas próprias orações. O que fizemos foi estabelecer um contato consciente com o Deus da nossa compreensão e, em essência dizer, “Deus, aqui estou eu e meus defeitos e estou disposto a deixar que Você os remova da maneira que Você achar melhor. Obrigado”.

Quando nos deparamos com a agonia de um destes defeitos de caráter, podíamos naquele momento pedir para que Deus o removesse.

Alguns de nós descobrimos que ainda estávamos nos agarrando a uma imperfeição em particular, com o medo de tê-la removida. Retornávamos ao Passo Seis e uma vez mais pedimos pela direção de nosso Poder Superior para ter os nossos defeitos de caráter, completamente removidos.

Tendo pedido para Deus que removesse nossas imperfeições, muitos de nós experimentamos, com tristeza, a perda delas. Nunca havíamos esperado lamentar que aquilo em que nós havíamos vindo a acreditar seria prejudicial à nossa felicidade. Começamos a ver que estes **“velhos amigos”** tinham nos servido bem em nossa infância. Como agora já não mais nos serviam, nos afastamos dessas velhas imperfeições e, com a ajuda de Deus, estávamos aprendendo a nadar sem els.

**Neste momento, peço ao meu Poder Superior que remova todas as minhas imperfeições, e que me alivie do FARDOS do meu passado. Neste momento, entrego-me a Deus, confiando que o meu precário conhecimento está sendo preenchido com o amor incondicional de meu Poder Superior por mim, e por todos aqueles em minha vida.**

Fortalecidos pela ação deste Passo, estávamos prontos para praticar o Passo Oito.



## **PASSO OITO**

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

O Passo Oito era o início das reparações dos nossos relacionamentos com os outros e com nós mesmos. Ele nos prepara para podermos nos aventurar para fora da relativa segurança da Irmandade. Começaríamos a interagir com os outros de uma nova maneira.

As reparações que este Passo nos pedia, ou seja, estar disposto para serem feitas, não eram meras desculpas, como alguns de nós pensavam. Muito mais que isso, as reparações pedidas neste Passo incluíam mudanças em nosso comportamento.

Estas reparações não seriam feitas até que estivéssemos dispostos a ficar frente a frente com cada pessoa que havíamos prejudicado, e que havíamos reconhecido nosso dano. Fomos guiados para trabalhar cada passo, **por escrito**. Uma aproximação pela metade não funcionaria.

### **FAZENDO UMA LISTA**

Como cada elemento do programa de CoDA, havia uma sugestão de uma seqüência lógica para seguirmos. Na primeira metade do Passo Oito, nos pediram que fizéssemos uma lista de todos aqueles que havíamos prejudicado com o nosso descontrole pessoal. Por razões óbvias, nosso nome vinha em primeiro lugar. Havíamos sido os menos capazes de escapar de nossa própria codependência e, então, na maioria dos casos, recebemos os maiores danos. Uma mudança no comportamento para com nós mesmos teria que vir em primeiro lugar.

Se tivéssemos sofrido abusos físicos, emocionais, sexuais ou espirituais quando crianças, é de especial importância para nós sermos diligentes e claros ao fazer esta lista. Precisávamos olhar cuidadosamente cada uma das nossas relações para descobrir se outra pessoa estava pagando o preço por aquilo que havia sido feito a nós quando crianças. Novamente achávamos que nosso nome, enquanto não sendo o único da lista, deveria vir em primeiro lugar.

Apesar de, possivelmente, não termos feito nada quando crianças para garantir os abusos que havíamos recebido, o que era importante aqui era descobrir se havíamos nos prejudicado, ou a outros, com uma maneira de desabafar nossa ira, pesar ou dor a estas injustiças passadas.

### **SE TORNADOS DISPOSTOS A FAZER AS REPARAÇÕES A TODAS AS PESSOAS.**

Muitos de nós descobrimos que éramos resistentes com relação a este Passo. Encontrávamos razões para manter alguns nomes fora de nossa lista. Uma infração era muito pequena para ser mencionada, ou não era tão importante assim para aborrecer a pessoa. Ou podíamos ter listado alguém com quem não tínhamos a disposição para fazer reparações. Talvez tivéssemos feito algo pelo qual nunca seríamos descobertos. Por que então balançar o barco? Em alguns casos poderia ser difícil encontrar a pessoa, em outros casos poderiam estar mortos.

Em última instância nenhuma destas razões funcionou. Se um nome estivesse presente em nossa lista, encontraríamos uma maneira para nos tornar dispostos a fazer as reparações.

A vontade era novamente a nossa chave. O Passo Oito não era o Passo no qual enfrentaríamos aqueles a quem havíamos prejudicado. O propósito do Passo Oito era enfocar nossa atenção em ficar prontos para enfrentar aqueles que havíamos prejudicado. Ter a disposição era o que nos era solicitado. Desejávamos saber quais ações poderíamos escolher para preparar a nós mesmos para esta nova tarefa.

Achamos que fazer estas questões nos poderia ser útil: “Quais os motivos que estariam me motivando a fazer as reparações para aqueles a quem prejudiquei?”. “Seria para limpar minha consciência para comigo mesmo e as minhas velhas culpas?”. “Ou eu queria reconhecer meus erros com um Passo para modificar o meu comportamento?” “Eu posso me comprometer para evitar usar este Passo como uma maneira para justificar meu comportamento passado?”. “Sou capaz de separar o que fiz, daquilo que foi feito à minha pessoa?”.



Baseados nestas perguntas, muitos de nós expressamos dúvidas em relação à nossa habilidade para verdadeiramente estar dispostos a fazer as reparações. Alguns de nós precisamos voltar aos Passos Seis e Sete para descobrir quais os defeitos de caráter que havíamos mantido reservados em nós. Outros haviam se tornado dispostos, como resultado de aceitar verdadeiramente a própria contribuição nos seus relacionamentos perturbados.

Este auto perdão seria o instrumento pelo qual faríamos as mudanças da nossa codependência para relacionamentos saudáveis, para estarmos inteiros com Deus, com nós mesmos e com outros seres humanos.

**Neste momento vejo o irrealizável  
não somente possível, mas como uma  
realidade. Como me perdô das minhas  
imperfeições, eu também posso  
perdoar aos outros e me abrir para o modo  
de uma verdadeira e duradoura mudança  
em meu relacionamento. Eu lhe agradeço  
meu Deus!**

A nossa vontade honesta para fazer as reparações a todos aqueles a quem havíamos prejudicado nos conduziu ao Passo Nove.

\*\*\*



## **PASSO NOVE**

### **“FIZEMOS AS REPARAÇÕES DIRETAS A TAIS PESSOAS SEMPRE QUE POSSÍVEL, SALVO QUANDO FAZÊ-LO SIGNIFICASSE PREJUDICÁ-LAS OU A OUTREM.”**

Para muitos de nós em Codependentes Anônimos, nosso papel mais confortável tinha sido o de vítima. Havíamos esperado por alguém há anos, qualquer um, para que nos fizesse reparações.

O Passo Nove nos trouxe para nosso momento de verdade. Pediu-nos que entrássemos naquela ação em particular com ***nós mesmos***.

Como praticaríamos este Passo, se tornou a medida da nossa recuperação. Para nós, as chaves para o sucesso seriam a sensibilidade, um bom julgamento e a coragem. Até mesmo se as palavras “Poder Superior” não eram mencionadas no Passo Nove, muitos de nós verdadeiramente acreditamos que este era o momento para buscar por direção espiritual.

### **REPARAÇÕES DIRETAS... SEMPRE QUE POSSÍVEL.**

Desde que o nosso próprio nome estava em primeiro lugar em nossa lista de reparações, cada um de nós teve a chance para praticar esta importante tarefa antes de fazer reparações aos outros. A pergunta diante de nós era esta: Como eu gostaria que fizessem reparações para mim? Seria suficiente um simples, “Desculpe-me?” A resposta era “Não”.

O que a maioria de nós queria como um modo de reparação dos outros, era ter o reconhecimento por parte daquelas pessoas dos danos que haviam nos causado. Nós também queríamos que nossos sentimentos e nossa percepção do inocentes fossem reconhecidos. E se fôssemos continuar nos relacionando com estas pessoas, queríamos que elas se comportassem diferentemente para conosco.

Se era isso o que queríamos dos outros, poderíamos pedir menos de nós mesmos?

E assim chegamos a um método de fazer reparações, reconhecendo nosso comportamento prejudicial e os sentimentos da outra pessoa em questão, e prosseguir com uma mudança em nosso próprio comportamento.

Estas reparações seriam feitas pessoalmente onde fosse possível, caso contrário, era sugerido que fizéssemos nossas reparações por escrito.

Se estivéssemos impossibilitados de encontrar com alguém a quem devíamos reparações, era recomendado que permanecêssemos dispostos até o momento em que aquela pessoa fosse encontrada. No caso de reparações devidas para alguém que havia falecido, um pai talvez, descobrimos que estando em serviço para com uma pessoa de circunstâncias semelhante, era uma boa alternativa.

### **SALVO QUANDO FAZÊ-LO SIGNIFICASSE PREJUDICÁ-LAS OU A OUTREM.**

Analisamos esta declaração de várias maneiras, incluindo nós mesmos e a palavra, “outrem”.

Não podíamos estar dispostos a entrar nestas reparações – mantendo expectativas daqueles para quem devíamos reparações. Agindo assim, poderíamos nos ferir com possíveis decepções e ressentimentos.

Outro “luxo”, do qual não podíamos dispor, era o do medo de recriminações. Se ainda estivéssemos dando aos outros o poder de nos prejudicarem com as suas reações, isto certamente resultaria em danos para nós.

Alguns de nós observamos que fazer certas reparações poderia resultar em perda do nosso trabalho ou até numa prisão. Tínhamos famílias ou outras pessoas que dependiam de nós e que poderiam ser prejudicadas se praticássemos tal ação. Ou talvez temíamos o que percebíamos como conseqüências medonhas a nós mesmos, que poderiam vir como resultado de reparações diretas. Em todos estes casos nos foi sugerido que discutíssemos tal reparação com o nosso padrinho, com um amigo de confiança de CoDA, ou um conselheiro espiritual.

Talvez nossas reparações criassem um “pote de vermes”, onde pensávamos que nada existia. Frequentemente este tipo de reparação envolvia promiscuidade, adultério ou abuso sexual.



Revelando-se de modo nocivo, nossa ação poderia causar séria lesão ou vergonha para o outro. Novamente, fomos encaminhados para discutir estas dificuldades com um amigo ou com o nosso padrinho. Às vezes, nestes casos, nossa mudança de comportamento, junto com algum serviço amoroso apropriado, era a melhor emenda possível.

Freqüentemente, descobrimos que nossos medos eram infundados e que as reparações diretas eram o tipo de aproximação mais adequada para todos os envolvidos.

**Neste momento, confio no meu Poder Superior para que me guie e me dê o poder para fazer as reparações de maneira sincera e honesta. Neste momento, experimento minha gratidão por Codependentes Anônimos e os Doze Passos de recuperação, ciente de que à medida em que eu estiver disposto a vivenciar este programa, compartilhando do companheirismo e caminhando com Deus, serei livre.**

Tendo completado da melhor maneira possível nosso trabalho relativo ao Passo Nove, nos sentimos preparados para passar para os Passos finais do programa de CoDA.

\*\*\*





## **PASSO DEZ**

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

Quando nos aproximávamos do Passo Dez, a maioria de nós sentia uma sensação de realização. Havíamos começado a desenvolver uma relação com um Poder Superior da nossa escolha. Havíamos aprendido sobre **P** uma porção de coisas com relação à nossa própria responsabilidade por nossas dificuldades passadas. Descobrimos que poderíamos compartilhar nossos segredos íntimos com outra pessoa e que havíamos praticado algumas das piores ações que nós nem poderíamos ter imaginado, e que agora experimentamos alívio com os doze Passos. Estávamos agradecidos e acima de tudo encorajados. Talvez agora, terminado todo este trabalho, nossas vidas realmente melhorariam.

Foi então que nos encontramos na direção do Passo Dez. Alguns de nós sentimos resistência de termos de nos comprometer com contínuos inventários e reparações, podendo até mesmo ter sentido medo e negação – eliminando este Passo sem o compreender. Aprendemos então que o que precisávamos era de um tempo para refletir o nosso progresso espiritual e emocional em Codependentes Anônimos.

No princípio de CoDA a maioria de nós se sentia só, confusa, e até mesmo envergonhada, desejando saber para que precisaríamos de um Programa, quando tudo que queríamos era ajudar os outros a fim de poder “dirigir o espetáculo” ou nos enfraquecer, no fundo. Para muitos de nós, a dor que sentíamos estava nos dominando. Frequentemente nos sentíamos desesperados, sem a mínima chance de escapatória ou renovação. Foi nesta armação mental que entramos no Passo Um. O tempo passou e como trabalhamos os Passos, nossa maneira de viver se transformou.

A mensagem no Décimo Passo foi bem clara: por que parar agora? Havíamos tido a prova pessoal de que a mudança era possível, não só para aqueles que chegaram antes de nós, mas para nós mesmos. Da mesma maneira como o Passo Quatro e Nove nos ofereceu uma chance para “limpar” o nosso passado, o Passo Dez nos traria os meios para manter um **contínuo** crescimento espiritual. Este se tornou nosso compromisso para com a honestidade contínua e rigorosa.

### **CONTINUAMOS FAZENDO O INVENTÁRIO PESSOAL....**

Aqueles de nós que praticaram o Passo Dez descobriram várias maneiras para realizar esta primeira parte do mesmo. Muitos de nós preparávamos um balancete ao término de cada dia, ou semana, e listávamos nossos ativos e passivos.

A forma era simples, começamos com o que nós havíamos corrigido. Talvez nós apoiássemos nossa própria sensação de valor aceitando um cortês elogio, ou solicitando ajuda quando nos era necessária. Se fixássemos um tempo para nós mesmos para nos divertir, ou se evitássemos dar conselhos não solicitados – anotávamos isto em nossa coluna de “ativo”.

Quando fazíamos nossa lista de débitos, tínhamos o cuidado de examinar nossos motivos em cada ato ou evento listado. Estávamos reagindo por medo, vergonha ou dano? Ou talvez descobríssemos um novo defeito de caráter.

Havia momentos em que ficávamos em dúvida sobre algo em nosso balancete. Quando isto acontecia, consultávamos nosso padrinho ou um amigo de CoDA.

Alguns de nós achávamos que o método de “autoavaliação” poderia ser de ajuda adicional. Buscávamos isto de várias maneiras. Se nos déssemos conta de que estávamos sendo arrastados por meio de um medo, ou ressentimento, nós não esperávamos pelo tempo regular do inventário para averiguar isto. Permanecíamos algum tempo em silêncio, o mais rápido, possível para ordenar o incidente, tendo como enfoque a **nossa própria responsabilidade, nossas próprias reações e nossos próprios sentimentos**.

Às vezes achamos que poderíamos usar este método de “autoavaliação” fazendo um inventário **no meio** de uma situação difícil, mentalmente, escolhendo por uma resposta mais saudável, contrária ao que nosso defeito de caráter permitiria.



Havia momentos em que parecia que estávamos sendo importunados por sentimentos de ira, dor ou vergonha, sem explicação. Durante estas situações, colocávamos os primeiros três Passos em ação.

Reconhecíamos nossa falta de controle sobre esta condição e afirmávamos nossa convicção no poder de Deus para nos trazer de volta ao equilíbrio. Então pedíamos para que nosso Poder Superior nos revelasse o que precisávamos saber sobre esta situação. Normalmente a resposta nos vinha e podíamos tomar qualquer ação que achássemos ser apropriada. Se parecesse lenta para vir, pedíamos por paciência e fé.

### ...E QUANDO ESTÁVAMOS ERRADOS NÓS O ADMITÍAMOS PRONTAMENTE.

O Passo Dez parecia sugerir que havíamos feito algum progresso, que havíamos sido capazes de manipular nossas vidas com uma maturidade maior do que pensávamos ser possível. “Quando estávamos errados...”, nos recordou que nem toda situação desagradável era realizada por nós. Sugeria-nos que podíamos cultivar a vontade para admitir nossos erros quando a falta era nossa, e a coragem para fixar limites quando a falta repousava em outro lugar.

Esta ação não veio facilmente. Muitas vezes procuramos desculpas para nosso comportamento. Tentamos racionalizar ou justificar nossas ações e motivos, nos tornando uma defesa contra enfrentar a vergonha que tínhamos que poderíamos sentir se parecêssemos ser menos perfeitos

“Não é possível reconhecer meu mal àquela pessoa... Eu pareceria um bobo.”.

A agonia da exposição parecia opressiva.

Havia outros momentos, quando nos sentíamos motivados por nossa convicção passada, de que sempre estávamos em falta. Talvez fôssemos o objeto de um ataque verbal e, para trazer um fim a isto, nos desculpávamos por um mal pelo qual não éramos responsáveis.

Em quaisquer destas situações poderíamos pedir a ajuda de Deus e do companheirismo de CoDA. Escutávamos as histórias contadas por aqueles que já haviam praticado este Passo, e aprendíamos que nossos medos ou confusão não eram diferentes. O mais importante: pedíamos para que Deus estivesse conosco ao fazer estas reparações, fossem elas para os outros ou para nós mesmos.

Quando recaíamos em nossos velhos padrões de codependência, nos encorajavam para que fôssemos mais gentis conosco mesmos. As disciplinas novas que estávamos aprendendo não eram fáceis, e nossas velhas habilidades de sobrevivência eram difíceis de serem descartadas. Poderíamos nos confortar com o conhecimento de que nossa meta era o **progresso**, não a **perfeição**.

Para muitos de nós, **admitir prontamente** nossos males, parecia quase impossível. Quando praticávamos os Passos Oito e Nove, levávamos o tempo que sentíamos ser necessário para fazer uma lista cuidadosa desses a quem devíamos fazer reparações. Para ganhar um pouco de confiança, frequentemente escolhíamos fazer reparações primeiramente às pessoas com quem nos sentíamos mais seguros. Agarrávamos-nos depois às reparações mais difíceis.

Tendo completado o Nono Passo, encontramos um desafio ainda maior, enfrentarmos e admitirmos nossos males de uma maneira oportuna.

Era suficientemente duro reconhecer nossas falhas para os outros sem vacilação, mas o que é isso de prontamente fazer reparações a nós mesmos? De que maneira poderíamos alcançar esta parte do Passo Dez? A maioria de nós achou esta sugestão difícil de lembrar, muito mais de colocá-la em ação.

Tentativas e erros nos ensinaram primeiro a admitir que não éramos nada peritos em nos apoiar e nos nutrir. Muitos de nós precisávamos demais praticar, definir, e aceitar nossos limites. Alguns de nós não tínhamos aprendido a dizer **NÃO**. Para a maioria de nós, simplesmente deixar de se culpar pela realidade e por todo equívoco, grande ou pequeno, seria uma das principais “autorreparações”.

Em CoDA aprendemos a contrariar nosso próprio autoabuso interior, falando a nós mesmos com generosidade. Por exemplo, quando nos percebíamos ruminando sobre nossa falta de progresso no Programa, refletíamos no que estávamos pensando, sentindo, e fazendo no dia de nossa primeira reunião. Afinal de contas, tínhamos feito alguma melhora. Quando repetidamente exagerávamos conosco mesmo por não controlar situações efetivamente, podíamos procurar maneiras para deter nosso automolestamento. Alguns pediam ao Poder Superior para que removesse o pensamento negativo. Outros



marcavam limites: “Você exagerou diretamente com você mesmo durante cinco minutos – tempo suficiente por hoje”.

Outro método que achávamos ser valioso neste processo de “autorreparação” era planejar um pouco de diversão. Um tanto de nossas vidas havia sido gasto em cuidar dos outros, controlar os outros e ser sérios. Nossos egos pueris haviam sido negligenciados e haviam sido ignorados. Até mesmo em recuperação muitos de nós, com medo da espontaneidade, mantínhamos uma atitude séria.

O Décimo Passo nos oferecia também uma oportunidade para mudar. Poderíamos brincar num balanço, levantar nossas cabeças ou fazer caretas no espelho. Sentindo um pouco de inquietude durante a perspectiva do jogo, a maioria de nós percebia que precisaríamos estabelecer um compromisso de se divertir e compartilhar a diversão com outras pessoas. Fazíamos isto para nos assegurar de que realmente entraríamos em ação, ao invés de apenas pensar em fazer isto.

Os resultados que obtivemos através da prática dos Doze Passos nunca deixaram de nos deixar pasmados. Nestes momentos onde o temor, a vergonha e a autocrítica cessavam, descobríamos a liberdade de nossa vulnerabilidade reencontrada. A vida assumiu a expectativa jovial de uma aventura excitante.

**Neste momento, vivo a vida de uma nova maneira.  
Continuo abrindo meu coração e minha mente  
pouco a pouco, um dia de cada vez.  
Revelo meu verdadeiro EU,  
reparo meus relacionamentos  
e minha relação com DEUS.**

Tendo estabelecido nosso compromisso de estarmos atentos com nossas ações e fixar prontamente qualquer nova transgressão, nos prontificamos para a prática do Passo Onze.

\*\*\*



## **PASSO ONZE**

### **“PROCURAMOS, ATRAVÉS DA PRECE E DA MEDITAÇÃO, MELHORAR NOSSO CONTATO CONSCIENTE COM DEUS, NA FORMA EM QUE O CONCEBÍAMOS, ROGANDO APENAS O CONHECIMENTO DA SUA VONTADE COM RELAÇÃO A NÓS E FORÇAS PARA REALIZAR ESSA VONTADE”.**

No Passo Três tomamos a decisão de entregar nossa vontade e nossas vidas aos cuidados de nosso Poder Superior. Através da prática do Passo Onze, nos abrimos à luz nutritiva provinda do contato consciente com Deus. Quando estávamos prontos, nossas vidas cotidianas e nossos relacionamentos poderiam refletir a paz e a serenidade que vêm de nosso contato consciente com Deus.

Este Passo nos convidou a aprofundar e alargar o compromisso espiritual que fizemos no Passo Três. Também sugeriu que nos beneficiássemos da oportunidade de aumentar nossa íntima compreensão do Poder Superior e aprender com isto que Deus, verdadeiramente, cuida de nós.

Quando, pela primeira vez, consideramos este Passo, alguns de nós desejávamos saber: “Já não havíamos aprendido a usar a meditação e a oração diária?”, “Já não havíamos conhecido um Poder Superior a nós mesmos?”, “Penso que tenho praticado há bastante tempo o Décimo primeiro Passo”. A falha nesta racionalização ficou óbvia quando notávamos que a oração e a meditação determinavam seu próprio passo, depois da nossa minuciosa limpeza de casa feita do Quarto ao Nono Passo. Por intermédio de um entendimento mais profundo do Décimo primeiro Passo, descobrimos que precisávamos regularmente de um período de reflexão espiritual. Era um método que poderíamos usar para nos darmos conta da vontade de Deus para nós, e os meios para encontrar a força de realizá-la.

Através da prática do Passo Onze, estávamos determinados a suspender nossos pensamentos Codependentes. Aprendemos a diferença entre a **nossa vontade** para nós mesmos, o que pensávamos que era a **vontade do outro** em relação a nós, e a **vontade de Deus**. Fomos lembrados que não éramos o nosso Poder Superior, ou outra pessoa, ou outro lugar, ou coisa. Nossas vidas foram simplificadas. A pergunta que permanecia para nós era: “Estou disposto a rezar somente para conhecer a **VONTADE DE DEUS** para mim, nos momentos em que quero tanto a **MINHA VONTADE?**”

### **PROCURAMOS ATRAVÉS DA PRECE E DA MEDITAÇÃO, MELHORAR NOSSO CONTATO DIRETO COM DEUS, COMO ENTENDEMOS A DEUS...**

No começo, alguns de nós, precisávamos de direção. Não estava claro para nós onde terminava a prece e onde começava a meditação. Foi-nos explicado que a prece era falarmos com Deus, Meditação era escutar a orientação de Deus.

A maneira pela qual escolheríamos meditar e rezar seria uma decisão individual. Desde que nosso contato consciente com Deus estivesse melhorando continuamente, nossos métodos poderiam mudar na medida em que crescêssemos espiritualmente. Alguns poderiam preferir a meditação solitária. Outros, compartilhar este tempo com alguém querido ou com um grupo. Alguns faziam uma combinação de ambos.

Se não tivéssemos nenhuma experiência com oração e meditação, foi sugerido que usássemos a Oração da Serenidade. Poderíamos nos ocupar em ficarmos quietos por um determinado período de tempo para lentamente ler e reler a Oração, permitindo assim que o significado de cada frase nos fosse revelado. Esta seria a nossa preparação, a maneira pela qual poderíamos trazer às nossas mãos a atenção para este assunto.

A seguir, nos foi sugerido que pedíssemos a Deus para que esvaziasse nossas mentes de todo ruído e tagarelice. Alguns de nós enfocariamos nossa atenção numa só parte da Oração ou numa imagem que a Oração trazia em nossas mentes. Outros prestavam atenção na quietude dentro deles. Cada um de nós descobriu o seu próprio modo de meditar.



## **“... ROGANDO SOMENTE PELO CONHECIMENTO DA VONTADE DE DEUS PARA NÓS E FORÇAS PARA REALIZAR ESTA VONTADE...”**

Completamos o Décimo Primeiro Passo nos dirigindo para a última frase do Passo. Alguns de nós formulamos este pedido com uma pergunta: “Deus, qual é a sua vontade para mim?”. Reconhecemos claramente que o que estávamos procurando não era a chance para realizar nossa própria vontade. Somente Lhe pedimos uma coisa: o conhecimento da vontade de Deus para nós e forças para realizar esta vontade. Esta era nossa Oração.

Quando enfocamos nossa atenção nesta parte do Passo Onze, surgiu uma pergunta: “Como poderei saber se esta é a vontade de Deus para mim?”. Isto era algo que muitos de nós ponderávamos. Tornava-se uma preocupação para nós quando nos deparávamos com uma decisão a ser tomada.

Havia muitas opiniões. “A vontade de Deus para mim é que eu seja contente, jovial e livre”. “A vontade de Deus para mim é que eu pratique os Doze Passos e me recupere da minha disfuncionalidade”. “A vontade de Deus para mim deve ter este trabalho, esta relação, este carro, esta experiência”. O que aprendemos era que a resposta para uma pessoa não era necessariamente a resposta para todas as pessoas. E, o mais importante, é que percebemos que nenhuma outra pessoa poderia responder estas perguntas por nós. Cobia a nós descobri-las.

Quando continuávamos meditando, rezando, e fazendo disto uma parte importante de nossa experiência diária, nosso caminho nos foi revelado. Pode não ter sido uma experiência dramática. Raramente um membro de CoDA era golpeado por um raio “espiritual”. De fato, a “mensagem” freqüentemente nos chegava da maneira que menos esperávamos.

Alguns de nós, em CoDA, encontrávamos a vontade de Deus para vivermos nossas vidas quando nós estávamos em contato consciente com nosso Poder Superior. Frequentemente experimentamos isto, à medida que, passo a passo, desenvolvíamos condições para escolher relacionamentos mais saudáveis. Podemos ter experimentado a vontade de Deus como sendo a capacidade de aceitar todo o bem que veio em nosso caminho. Havia até mesmo aqueles entre nós que estavam aprendendo a distinguir a diferença entre a autoconsciência e a auto-obsessão, acreditando como sendo esta nova compreensão a vontade de Deus. Na maioria dos casos começamos a perceber que nossas vidas, aos poucos, ficaram mais fáceis de serem vividas, até mesmo quando as situações nas quais nos encontrávamos eram difíceis ou confusas.

Alguns de nós, em nossa codependência, acreditávamos que podíamos usar o Passo Onze para rezar por outras pessoas em nossas vidas. Talvez quiséssemos “ajudar” ou “modificar” esta pessoa para suprir nossas próprias necessidades, acreditando que sabíamos o que era melhor para esta pessoa. Em outros casos, havíamos aprendido a rezar para alguém com quem havíamos nos ressentido, como uma maneira de ter aquele ressentimento removido. Neste momento havia duas perguntas importantes para fazermos para nós mesmos:

- 1. Esta pessoa me pediu ajuda?**
- 2. O que isto tem a ver com a vontade de Deus para mim?**

Alguns de nós ficávamos incomodados com estas perguntas, e nos surpreendíamos com os possíveis danos que poderiam acontecer por rezar para os outros. Descobrimos logo que o propósito para esta introspecção era decidir se estávamos usando a energia da Oração de maneira codependente, nos intrometendo ao invés de rezar.

Descobrimos que o modo mais efetivo de rezar para os outros seria entregar nossa vontade para Deus e pedir para que Ele assumisse por nós. Não precisávamos especificar os resultados que achávamos que deveriam ser obtidos para as outras pessoas. Somente poderíamos escolher em pensar nos outros com carinho e gratidão, entregando-os aos cuidados do próprio Poder Superior deles.

No caso de um velho ressentimento, retornávamos ao Passo Sete pedindo a Deus para que removesse este defeito de caráter, (nosso ressentimento), estaríamos então colocando o enfoque onde era devido: **em nós mesmos.**



Da mesma maneira que cada um de nós teve que fazer o **próprio** inventário, pedindo para que **nossos próprios** defeitos de caráter fossem removidos e que fizéssemos **nossas próprias** reparações, aprendemos que o propósito do Décimo Primeiro Passo sugeria que melhorássemos nosso **próprio** vínculo com Deus.

Esta saudável atenção para o nosso **próprio** progresso espiritual era a pedra fundamental para o nosso conhecimento da vontade de Deus para nós e do poder para realizar esta vontade. A partir disto ficamos prontos para “levar a mensagem” para outros Codependentes que ainda sofrem.

**Neste momento, silencio os meus pensamentos  
e abro a mente e o coração para Deus.  
Neste momento, sinto  
a suave paz que o contato consciente com Deus me permite.  
Se estou preocupado e com dúvidas, ou com dúvida e  
sereno, eu me volto para Deus.  
Sei que meu caminho será revelado e a direção  
para o meu bem maior será revelada.**

Tendo começado o processo de melhorar nosso contato consciente com nosso Poder Superior, ficamos prontos para passar para o Décimo Segundo passo do Programa de CoDA.

\*\*\*



## **PASSO DOZE**

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

Foi dito que espiritualidade é encontrar o próprio caminho para Deus. Em Codependentes Anônimos nos foram determinados quatro elementos para serem usados para direção e o apoio em nosso caminho espiritual: um **Poder Superior**, os **Doze Passos**, as **Doze Tradições** e o **Companheirismo**.

Foi o Companheirismo do CoDA que primeiramente atraiu muitos de nós para o nosso Programa de Recuperação. O que descobrimos foi um grupo de pessoas que estava aprendendo a aceitar todas as pessoas como elas eram, que estava interessado em apoiar um ao outro, seja nos momentos bons ou ruins, e que encorajava os outros membros a melhorarem suas vidas. Beneficiando-nos deste Companheirismo, ambos nas reuniões, um a um, nós aprendemos como os outros haviam praticado o Programa de CoDA. Usamos estas informações para trabalhar cuidadosamente o processo dos primeiros onze Passos e, através disto, começamos a desenvolver, ou desenvolvemos novamente, nosso próprio entendimento de Deus.

Com o passar do tempo, cada um de nós praticando os Doze Passos na ordem em que eles foram escritos, descobrimos que havíamos mudado. Nossos pensamentos, nossas ações e nossos sentimentos eram diferentes do começo de nossa jornada em CoDA. Conquanto ainda houvesse muito trabalho a ser feito, a maioria de nós havia desenvolvido a fé num Poder Superior, a fé no processo de recuperação dos Doze Passos, e a fé no Companheirismo. Descobrimos que havia funcionado porque podíamos ver os resultados em nós mesmos e nos outros membros de CoDA.

### **TENDO EXPERIMENTADO UM DESPERTAR ESPIRITUAL GRAÇAS A ESTES PASSOS...**

As primeiras palavras deste Passo foram ilustradas sob nossa ânsia para “levar a mensagem”. Contudo, através de uma reflexão, poderíamos ver que estas palavras descreveram a mesma base da nossa recuperação. Viemos a compreender isto como resultado de colocar em prática os Doze Passos em nossas vidas. Fomos transformados, não importava o que pensávamos a respeito de nós mesmos, contanto que colocássemos estes Passos em ação o resultado seria nosso despertar espiritual.

Antes que pudéssemos compartilhar esta informação com os outros, a maioria de nós teve que fazer algumas perguntas importantes para si mesmo: “O que é um despertar espiritual?”. “Como posso saber se tive um?”.

Quando praticávamos os três primeiros Passos, a maioria de nós começou a perceber que nosso Poder Superior era acessível e amoroso. Descobrimos que este Poder poderia fazer coisas por nós, que nós não poderíamos fazer por nós mesmos. Uma simples oração: **“Eu coloco minha vida e minha vontade aos Seus cuidados, só por hoje”**; frequentemente aliviava nossa ansiedade. O fato de que um problema insuperável também poderia ser resolvido, normalmente da maneira como nós não poderíamos ter imaginado, aumentava nossa fé em Deus e no processo dos Doze Passos. Até mesmo muitos de nós com anos de experiência, ainda éramos atemorizados por este fenômeno. Muitos consideraram esta experiência simples e profunda e o começo de um despertar espiritual.

Por intermédio dos Passos Quatro e Cinco nos apresentamos para nós mesmos. Deixamos de nos esconder e compartilhamos os segredos incômodos com outra pessoa. Fizemos nossa caminhada através dos Passos Seis e Sete e, frequentemente, sem saber o que esperar. Podemos ter nos torturado em cima dos Passos Oito e Nove e podemos ter desejado saber como poderíamos enfrentar algumas das pessoas que havíamos prejudicado. Quando viemos a fazer as reparações a nós mesmos, muitos de nós entramos em ação, até mesmo se achássemos isto um pouco estranho ou incômodo.

Muitos de nós, ao completamos os primeiros nove Passos, não observávamos mudanças principais, mas notávamos diferenças sutis em nosso pensamento e em nosso comportamento. Para alguns, a mudança era em geral uma atitude mais tolerante e tranqüila com relação à vida. Divertíamos-nos com mais frequência, até mesmo quando havíamos nos preparado para isto.





Muitas das pequenas coisas que nos aborreciam passavam despercebidas. Éramos menos compelidos para dar conselhos, perder nossa paciência, nos sentir derrotados ou rejeitados. Sentíamos-nos agradecidos e por vezes surpresos por coisas que nos eram concedidas até se tornarem uma regra, ao invés de uma exceção. Para muitos de nós, estes tipos de mudanças eram vistas como sendo o processo do despertar espiritual.

Através do Décimo Segundo Passo, incorporamos este novo modo de vida em nossas vidas diárias.

Depois de uma reflexão, percebemos que um despertar espiritual não era algo pelo qual esperávamos ou alcançávamos; não era algo com o que seríamos recompensados se seguíssemos as regras e fôssemos "bons". Neste caso, um despertar espiritual era o resultado da prática dos Doze Passos na ordem original, nos quais nos foram apresentados. Nada poderia estar no caminho disto, exceto nós mesmos.

### **...PROCURAMOS TRANSMITIR ESTA MENSAGEM PARA OUTROS CODEPENDENTES...**

Através da vivência deste Programa, um dia de cada vez, nos tornamos a mensagem que esperávamos poder levar. Compartilhamos nossa experiência, força e esperança com outros Codependentes nas reuniões de CoDA, ou quando nos era perguntado. Pelo fato de termos fé de que o processo de recuperação funcionava para qualquer um que o praticasse, não éramos inclinados a "resgatar" outros membros da Irmandade de CoDA ou, igualmente, a outros, se nos sentíssemos incomodados com a situação deles. Oferecíamos o apoio e o encorajamento, não conselhos. Compreendíamos que a nossa maneira de praticar os Passos pode não ser funcional para todo mundo. O importante era que funcionava para nós.

Estávamos nos tornando humildes o suficiente para honestamente compartilhar nas reuniões, um a um. Quando sentíamos a alegria do nosso sucesso, nós a compartilhávamos. Se estivéssemos experimentando difíceis desafios ou sentimentos de desânimo, também compartilhávamos essas histórias e sabíamos que aquilo que precisávamos ouvir poderia vir de qualquer um, frequentemente, de alguém mais novo no caminho em que estávamos.

Este foi o processo que realizávamos, que era a mensagem em lugar de nossa personalidade. O modo pelo qual "transmitíamos" isto estava sendo onde pudéssemos compartilhar isto: com outras pessoas.

### **...E PRATICAR ESTES PRINCÍPIOS EM TODAS AS NOSSAS ATIVIDADES...**

A frase final deste Passo nos recordou que não poderíamos separar nossa espiritualidade do resto de nossas vidas. Os princípios contidos nos Doze Passos e nas Doze Tradições não eram de domínio privado das salas de CoDA. Eles eram para ser praticados em **TODAS** as nossas atividades.

À medida que fomos aumentando nossa dedicação para com os Passos Dez e Onze, pouco a pouco, "praticar estes princípios em todas as nossas atividades" foi se tornando natural. Nossa meta era viver desta maneira com todo o mundo, fazendo um esforço especial nos relacionamentos que achávamos problemáticos. Quando hesitávamos, em qualquer área de nossas vidas, lembrávamos de que este era um programa baseado no progresso e não na perfeição.

Vimos a considerar o programa de CoDA como um precioso presente, devido ao fato de nossas vidas terem melhorado notavelmente ao seguirmos seus princípios. Compartilhar este presente especial com os outros era a maneira pela qual poderíamos agradecer ao Poder que nos conduziu a isto. E fazendo isto, continuamos sendo reembolsados de várias formas.

**Neste momento, eu agradeço a Deus  
pelo meu despertar espiritual. Neste  
momento, eu escolho por viver todos  
os princípios deste programa simples.  
Eu conheço a Sabedoria trabalhando por  
intermédio da minha vontade em tudo.  
Eu me encontro com o amor de Deus e o  
entendimento. Estou em paz.**

Tendo praticado os Doze Passos de Codependentes Anônimos, na sua seqüência, ficamos prontos para compartilhar esta mensagem com outros Codependentes. Por causa disto, e por causa do nosso contínuo compromisso para praticar estes Passos, estávamos agradecidos.

\*\*\*





## **APADRINHAMENTO EM CoDA**

Alguns de nós em Codependentes Anônimos, que se beneficiaram da prática dos Doze Passos com um Padrinho, gostaríamos de compartilhar alguns pensamentos com você baseados em nossas próprias experiências em CoDA. Não é pretendido que nossas sugestões sejam regras. Nós o encorajamos para que tente aquilo que sentir ser certo para você.

O propósito do apadrinhamento é desenvolver uma relação de um membro, com outro membro de CoDA mais experiente. Um Padrinho está disposto a compartilhar experiências, força e esperança como um suporte para a sua recuperação e para a manutenção da dele.

### **O QUE É UM PADRINHO?**

Um padrinho é alguém que...

- ✿ O guiará pelos Doze Passos e pelas Doze Tradições.
- ✿ É parte de um modelo para a recuperação.
- ✿ É uma fonte de apoio amorosa.
- ✿ Respeitará seu anonimato.

### **QUAIS AS QUALIDADES PARA SE PROCURAR NUM PADRINHO?**

Procure alguém...

- ✿ Que aplica os princípios dos Doze Passos e das Doze Tradições em sua própria vida.
- ✿ Que respeita outro modo e ritmo de trabalhar o Programa.
- ✿ Que está disposto e capaz de lhe ajudar a identificar seu comportamento codependente.
- ✿ Que pode lhe escutar e responder a você com paciência e tolerância.
- ✿ Com quem não surgirão assuntos de romance ou atração sexual.

### **O QUE NÃO FAZ UM PADRINHO?**

Um Padrinho efetivo...

- ✿ Não dá conselhos.
- ✿ Não resgata ou o dificulta.
- ✿ Não lhe faz críticas severas ou lhe envergonha.
- ✿ Não usa a relação para interesses impróprios (por exemplo: romântico, sexual, profissional ou financeiro).
- ✿ Não age como seu terapeuta.
- ✿ Não compartilha suas confidências com os outros.
- ✿ Não negligencia seu próprio programa de recuperação para dar assistência a você.

### **QUANDO EU ADQUIRO UM PADRINHO EM CoDA?**

Depois de você ter assistido a pelo menos seis reuniões de CoDA, de ter escutado pessoas que constantemente compartilham a recuperação delas, de certo modo que isso seja compreensível a você, fale com estas pessoas ao telefone ou frente a frente para lhe ajudar a decidir se você se sente seguro para confiar nelas. Então pergunte a uma destas pessoas se elas estariam dispostas a lhe apadrinhar.

Se seu padrinho esperado está impossibilitado de assumir o compromisso, ele lhe dirá. **Por favor, não considere isto como uma rejeição pessoal.** Pessoas em recuperação colocam limites no número de membros de CoDA, que eles podem apadrinhar. Outros podem se sentir despreparados na própria recuperação deles para poder guiar outra pessoa. Continue olhando e perguntando. O "padrinho" certo surgirá.

### **COMO POSSO MUDAR DE PADRINHO SE ME SINTO INCÔMODO COM AQUELE QUE ESCOLHI?**

Peça ao seu Poder Superior pela direção. Compartilhe seus sentimentos com seu padrinho atual e deixe que aquela pessoa saiba por que você sente incômodo. Se você não se sentir confortável em compartilhar face a face os seus sentimentos, você pode enviar uma carta que expresse a sua intenção para terminar sua relação de padrinho/afilhado.



**Se você está tendo PROBLEMAS para encontrar um PADRINHO de CoDA porque existem poucos “antigos”, aqui estão quatro sugestões:**

- 1) Novos grupos de CoDA normalmente possuem membros com experiência em outros programas de Doze Passos, ambos como membros e padrinhos. Embora eles talvez não tenham a experiência com a aplicação dos Passos de CoDA, eles entendem o que significa trabalhar os Passos na vida diária. Tal pessoa pode ser um candidato para o apadrinhamento.
- 2) Existe um método de apadrinhamento que surge fora deste tipo de situação, chamada de “coapadrinhamento”. Se você escolher por este método, você e outro membro de CoDA, ou um grupo de membros de CoDA, apadrinharão um ao outro. Você pode se encontrar regularmente para compartilhar o que você está aprendendo sobre os Passos com outros e de ler a literatura de CoDA. À medida que vocês discutem assuntos do Programa, você pode se dar conta que cada um de vocês tem algumas respostas.
- 3) Alguns membros de CoDA começaram um grupo de apadrinhamento que se encontra semanalmente ou de duas em duas semanas. Este grupo consiste de um padrinho que guia vários afilhados que estabelecem um compromisso para praticar os Doze Passos e as Doze Tradições. O enfoque da discussão está na aplicação dos Passos e das Tradições para assuntos específicos relacionados à recuperação da codependência.
- 4) Alguns grupos de CoDA utilizam uma forma a curto prazo de um padrinho especial para os novos membros. Um Padrinho temporário de um novato é uma pessoa que:
  - ✿ Concorda em apadrinhar suas primeiras seis primeiras reuniões, e assistir uma ou mais dessas reuniões com você.
  - ✿ Compartilha a fundo da própria história com você.
  - ✿ Provê informações sobre a estrutura e serviços de CoDA.
  - ✿ Descreve as ferramentas, as promessas, e os princípios de CoDA.
  - ✿ Acentua a importância de encontrar um padrinho permanentemente.

**Uma Nota Final:**

À medida que um novo membro quer iniciar o processo de recuperação, você deverá incentivá-lo a iniciar o trabalho com os Doze Passos. Muitos de nós que chegamos ao Codependentes Anônimos, antes de você, achamos que não existe nenhum método melhor para realizar esta meta do que com um padrinho.

Para muitos “antigos”, apadrinhar alguém é uma maneira recompensadora de praticar o Passo Doze: “Tendo experimentado um despertar espiritual graças a estes Passos, procuramos transmitir esta mensagem para outros, e praticar estes princípios em todas as nossas atividades.” Muitos de nós achamos que levando a mensagem através do apadrinhamento nós crescemos espiritualmente. O apadrinhamento é uma ferramenta usada por ambas às partes durante toda uma vida de gradual recuperação.

\*\*\*



## **ASSISTINDO ÀS REUNIÕES DE CoDA.**

Os quatro blocos principais do edifício da recuperação em Codependentes Anônimos são as reuniões, a prática dos Passos, o apadrinhamento e o Serviço. Existem três maneiras para obter mais benefício das reuniões do CoDA: falando, compartilhando e escutando.

### **FALANDO**

São convidados oradores nas reuniões de CoDA para compartilhar a própria experiência deles, força e esperança. Geralmente, as pessoas começam com um breve relato do que experimentaram na infância deles que acabou jogando-os em seus padrões de comportamento codependente. Se relatado, é sábio “não enfatizar pesadamente em eventos prematuros, assim evitando a tendência para compartilhar somente sobre abusos.”

Os oradores são encorajados a contar as suas próprias variedades, sem igual, de comportamentos codependentes, reconhecendo as consequências destrutivas desses comportamentos. Em segundo lugar, é pedido para que os oradores compartilhem como eles reconheceram a codependência deles, como entraram em recuperação, como trabalharam os Passos, como encontraram um padrinho, etc.

Em terceiro lugar, é pedido para que os oradores compartilhem como estão as suas vidas agora – as melhorias qualitativas, as dificuldades que eles continuam encontrando, como as Promessas estão se mostrando verdadeiras em suas vidas e, talvez, os sonhos e visões para o futuro que eles podem agora construir, graças à recuperação deles. Geralmente é esperado que os oradores tenham bastante tempo de Programa para que possam estar qualificados nestas áreas.

### **COMPARTILHANDO**

Se estivermos assistindo a uma reunião de partilha, é importante para cada um de nós falarmos quando nos sentimos capazes. A maioria de nós foi incapacitada, à base da vergonha e do medo. Deste modo, a decisão de falar no meio dos outros, especialmente de desconhecidos, é uma tarefa muito difícil. Nós encorajamos as pessoas para que comecem lentamente e cuidadosamente. A intenção de todo membro e grupo de CoDA é a de não ridicularizar ou envergonhar a qualquer um. Nada do que nós temos para compartilhar é sem importância ou estúpido! Seja paciente com você e, se possível, compartilhe primeiramente a respeito do seu medo de falar. Em nossa experiência, freqüentemente ao admitir, o medo se evapora.

Se um tópico é selecionado, como um Passo, rendição, honestidade, Poder Superior, etc., podemos responder compartilhando nossa compreensão sobre este conceito ou significado do Passo, ou nós podemos compartilhar nossa própria experiência, o que aprendemos ou alcançamos.

Também podemos desejar compartilhar qualquer sentimento que emergiu de nossas experiências ao redor do tópico, ou sentimentos que apareceram durante a própria reunião. Procuramos compartilhar através de declarações como “eu” e evitamos falar sobre outros, ou para outros, usando declarações de “você”, “nós” ou “a gente”. Desencorajamos “conversas cruzadas” e “retornos” (feedback), desde que, como Codependentes, nós estamos trabalhando para alcançar nossas próprias realidades e romper para longe a dependência do que os outros pensam, sintam ou aconselhem. Se pessoas, especialmente novatas, têm perguntas e dúvidas, é especialmente apropriado convidar a pessoa para uma sessão após a reunião, para um café, por exemplo, para continuar a compartilhar. Nós tomamos o cuidado de sugerir que a informação seja comunicada numa linguagem que não cause vergonha, quer dizer, evitar os “você deve”, “tem que”, etc.; e de respeitar o direito da pessoa de fazer a própria escolha, por exemplo: “você poderia querer, o que eu fiz foi, você pensou aproximadamente?”, etc. Finalmente, compartilhando nossos números de telefone e a nossa disponibilidade para escutar, provou ser benéfico e é um modo de assistência fora das reuniões.



## **ESCUTANDO**

Frequentemente assumimos que escutar é uma atividade passiva e fácil. Na verdade, escutar requer muita concentração e esforço. Se somos beneficiados por assistir reuniões, nós dificilmente confiamos em nossas habilidades, já que raramente gastamos muito ou a maioria do tempo falando ou compartilhando.

Para escutar bem, nós sugerimos que você responda a estas duas perguntas:

- 1) O que o orador está querendo de mim?
- 2) O que eu estou querendo do orador?

Em primeiro lugar, nós podemos classificar se:

- a) O locutor está querendo só “uma claqué”, sem resposta pedida.
- b) Se ele pede por compartilhamento de nossas respostas emocionais ao que foi dito.
- c) Poderiam nos perguntar por nossa opinião ou pensamento relativo a um assunto.
- d) Poderiam nos pedir que entrássemos em alguma ação.

Normalmente, nas reuniões nós servimos somente como uma “claqué” para o orador ou as pessoas que compartilham em grupos de discussão.

Então, nossa concentração pode enfocar no que poderíamos estar querendo do locutor. Algumas das coisas que nós podemos escutar são identificações de comportamentos semelhantes e sentimentos.

\*\*Como esta pessoa respondeu?

\*\*Que mudanças qualitativas aconteceram para o orador que eu gostaria que acontecessem para mim?

\*\*Como elas aconteceram para ele?

\*\*Que sentimentos experimento quando escuto as histórias particulares?

\*\*Eu posso usar qualquer uma delas ou seu entendimento da codependência para ajudar minhas próprias perspicácias?

\*\*Que ação posso tomar me baseando em qualquer nova informação que obtive nesta reunião?

Muitos de nós, inicialmente, usamos a Irmandade como nosso “Poder Superior” até que possamos formular nosso próprio conceito. Por essa experiência freqüentemente achamos que nosso Poder Superior geralmente se comunica por intermédio das histórias de outras pessoas, percepções, sentimentos e problemas. Chegamos à conclusão de que uma reunião é um “desperdício de tempo” somente se nós não nos esforçamos para escutar bem.

\*\*\*



## **A SÍNDROME DE ABSTINÊNCIA**

### **A chave para uma nova maneira de viver**

A frequência assídua às reuniões de CoDA – Codependentes Anônimos, nos oferece a possibilidade de uma nova vida; uma vida livre de nossas obsessões pelo controle, resgate, facilitação, zelo e de outros comportamentos Codependentes. Sentimos-nos mais animados, quando ouvimos os outros falarem dos milagres produzidos pela recuperação. Sem dúvida alguma, quando escutamos estas pessoas falarem a respeito da dor da Síndrome de Abstinência, nos questionamos se devemos ou não continuar a frequentar as reuniões de CoDA. Sem dúvida alguma que sim!

Durante um bom tempo, muitos de nós já desconfiávamos que necessitaríamos passar pela dor da síndrome de abstinência, mas o medo do abandono, o medo da solidão e o medo do desconhecido, gritavam alto dentro do nosso interior. Mais cedo ou mais tarde, muitos de nós, por não termos outra opção pela frente, jogamos a toalha com relação ao nosso comportamento codependente, nos rendendo à dor do desconhecido. Conhecíamos muito bem o caos e a dor resultantes dos nossos comportamentos Codependentes. Teríamos agora, encorajados pelo companheirismo de CoDA, que experimentar a dor da síndrome de abstinência, uma dor que ao contrário da nossa velha conhecida, produzia ao invés de culpa, baixa autoestima, vergonha, raiva e medo – a promessa da RECUPERAÇÃO.

Ainda que você não possa ver desta maneira, a dor da síndrome de abstinência é única e inclusive, especial. Por trás do terror daquilo que você tanto teme, a abstinência dos seus padrões de comportamentos codependentes contém as sementes da sua própria integridade pessoal. Devido aos nossos padrões Codependentes, muitos de nós estagnamos em nossas vidas, nosso desenvolvimento pessoal. Simplesmente deixamos de crescer em todas as áreas de nossas vidas, para viver a vida das outras pessoas. Muitos de nós, por termos crescido em famílias disfuncionais, criamos um Eu fragmentado e naturalmente, codependente. Se quisermos nos tornar uma pessoa íntegra, dotada de limites e fronteiras saudáveis em nossos relacionamentos, precisamos atravessar a síndrome de abstinência de nossos padrões Codependentes. Muitos de nós reconhecemos que precisaríamos de um período indeterminado de solidão para entrar em contato consigo mesmo e conhecer o enorme potencial que esteve escondido sob o escuro manto dos nossos padrões de comportamento Codependentes.

### **O QUE É A SÍNDROME DE ABSTINÊNCIA?**

Um passo fundamental para começar a recuperação da Codependência consiste em identificar nossos padrões de comportamentos Codependentes, dos quais devemos nos abster se verdadeiramente queremos alcançar a plenitude física, mental, emocional e espiritual.

Na busca de orientação, buscamos a ajuda de um padrinho ou madrinha, do nosso Poder Superior e de outros membros de CoDA. Uma mudança de comportamento produzida pela interrupção diária de nossos padrões Codependentes assinala o começo da abstinência de nossas práticas compulsivas e destrutivas.

Chamamos de Síndrome de Abstinência o turbilhão físico, mental, emocional, e por vezes espiritual, que se processa ao longo desta mudança de comportamento. A não satisfação imediata da nossa obsessão pelo controle e pelo abuso da nossa vontade, sejam nossos desejos permanentes ou periódicos, produz uma tremenda sacudida em todo o nosso sistema. Se nos abstermos de nossos padrões de comportamento de codependente, os experimentaremos durante o período da Síndrome de Abstinência.

Esta expressão, "Síndrome de Abstinência", invoca a imagem de um adicto que necessita de sua droga preferida para transformar seu estado de ânimo e/ou de fugir do momento presente. Igualmente como nas drogas, a codependência emocional pode nos dominar por completo, fazendo-nos correr um perigo cada vez maior no que se refere à nossa saúde física, nosso bem estar emocional, nosso juízo e a nossa própria vida.

O período da Síndrome de Abstinência pode se mostrar extremamente incômodo para muitos de nós. Nosso corpo sofre mudanças físicas inesperadas: experimentamos altos e baixos emocionais que jamais imaginamos serem possíveis. Sentimos, quem sabe pela primeira vez em nossa vida, o vazio que havíamos tratado de preencher com nossos relacionamentos Codependentes.

\*\*\*



## **A EXPERIÊNCIA DA SÍNDROME DE ABSTINÊNCIA**

Quando interrompemos nosso comportamento codependente, sentimos no mais profundo do nosso ser a fragilidade que com tanto desespero havíamos tratado de evitar. Cada um de nós a experimenta de uma forma diferente. A Síndrome de Abstinência que experimentamos produz os seguintes sintomas:

- ✿ Um desejo incontrolável de nos deixarmos arrastar por nossos padrões de comportamento codependente.
- ✿ Dores físicas inexplicáveis.
- ✿ Esgotamento e doenças físicas.
- ✿ A substituição de uma dependência por outra.
- ✿ Pautas irregulares no que se refere à alimentação e ao sono.
- ✿ Insegurança e dúvidas quanto à própria pessoa.
- ✿ Desespero e medo.
- ✿ Pensamentos de suicídio.
- ✿ Desejo de isolamento dos demais.
- ✿ Pensamentos obsessivos.
- ✿ Tristeza, depressão e desespero.
- ✿ Sonhos onde as práticas Codependentes estão presentes.
- ✿ Altos e baixos emocionais.
- ✿ Irritabilidade, ira e raiva.
- ✿ Obsessão com fantasias e pensamento mágico.
- ✿ Dificuldade de concentração.
- ✿ Dúvidas a respeito se nos é conveniente continuar em CoDA e com a recuperação.

Durante a Síndrome de Abstinência afloram para a consciência muitos dos pensamentos e medos que durante tanto tempo havíamos estado tentando tapar. Percebemos intensamente que algo nos falta.

## **E SE NÃO NOS DEIXARMOS ARRASTAR PELA CODEPENDÊNCIA? O QUE DEVEMOS FAZER?**

Às vezes nos basta respirar, caso seja a única coisa que se possa fazer no momento. A Oração da Serenidade tem sido de extrema utilidade para muitos de nós, durante o período de tentação. Também nos ajuda telefonar para o nosso padrinho ou para algum membro do programa, bem como a leitura de algum folheto de CoDA, do nosso livro "Codependentes Anônimos". Trabalhar os Doze Passos nos ajuda a encontrar a solução ao invés de ficarmos parados no problema.

Descobrimos que o antídoto mais eficaz para as dores corrosivas resultantes de nossa luta e dúvidas é colocar as dúvidas referentes ao resultado da Síndrome de Abstinência nas mãos de Deus, ou do Poder Superior que acreditávamos que estava nos ajudando, a nos abster de nossos velhos padrões de comportamento codependente.

Pode ser que a nossa dúvida seja: "De maneira alguma!... Não vale a pena!" Porém, a grande verdade é que realmente vale a pena. Você merece. Você não está só!

À medida que nos acostumamos com a abstinência, a dor da Síndrome de Abstinência diminui e vamos nos apossando da esperança de passar um só dia, quem sabe uma só hora, livre das práticas da ativa. Temos que nos pegar com calma. Nossa codependência não surgiu com toda a força da noite para o dia, nem por passe de mágica, tampouco a recuperação. Assim como a codependência levou muito tempo para desenvolver-se, também tardará a recuperação.

\*\*\*



## **O COMEÇO DE UMA NOVA VIDA.**

Durante este período de autoavaliação e aprendizado de novas condutas e de novas respostas aos estímulos que nos impeliam para a nossa codependência, recorreremos a velhas e novas fontes de força. Empregamos o tempo que necessitamos para nos alimentar física, emocional, mental e espiritualmente. Nos demos conta que devemos preencher este vazio que durante tanto tempo nos atormentou através de uma relação com o nosso Poder Superior. Além do mais, hábitos tão sadios, como uma alimentação adequada, banhar-se, fazer exercícios e descansar, contribuem para que evitemos estados que possam nos levar as nossas velhas práticas dependentes. Tomamos consciência das maneiras que podemos desfrutar da vida e amarmos a nós mesmos sem disparar nossas ânsias Codependentes. Quem sabe nos ocorram desejos de premiar ou reconhecer nossa abstinência. Ao invés de deixarmos nos arrastar pela codependência, buscamos atividades que se mostrem mais sadias: desfrutamos saboreando uma comida saudável e apetitosa, visitamos um local de paz no meio da natureza, assistimos uma partida de um esporte preferido, escutamos música clássica, levamos nosso cachorro para passear, vamos para o campo com a nossa família, participamos de alguma atividade escolar de nosso filho. Estas são algumas das atividades que agora valorizamos e desfrutamos.

Também recorreremos à força de nosso padrinho ou madrinha, de nossos amigos do programa e, sobretudo, de nosso Poder Superior, em cujas mãos temos colocado nosso comportamento codependente. A fé em Deus e no programa de CoDA nos proporciona calma em meio à tempestade. Por exemplo, alguns de nós entramos no mundo da espiritualidade assistindo a cerimônias religiosas ou buscando um lugar tranqüilo em nossa casa para praticar a meditação. Estes tipos de atividades nos ajudam a melhorar nossa relação com um Poder Superior a nós mesmos.

Outra maneira de alimentar esta força recém-descoberta é identificar e eliminar atividades que possam prejudicar nossa recuperação. Se observarmos nosso estilo de vida veremos de que maneira o podemos reformular e simplificar. Quando, em nossa vida diária, nos desfazemos dos estímulos Codependentes, passamos a descobrir que havíamos escolhido nossos hobbies, e inclusive nossa profissão, de acordo com as possibilidades que nos ofereciam de praticar nossa codependência. Sem a possibilidade de “desfrutar” da mesma, a atividade em questão perdia todo seu interesse.

Ainda que sempre existam mudanças mais difíceis que outras, vemos quais atividades reforçam a nossa recuperação e evitamos aquelas que somente oferecem a possibilidade da sedução da codependência para a continuação de nosso desespero.

## **UMA NOVA MANEIRA DE VIVER.**

Pode ser que iniciemos o período da Síndrome de Abstinência com uma sensação de pessimismo. O que me apresentará o futuro? Como responderei? Quem me ajudará? Será que vale a pena? O que devo renunciar e do que preciso? O que será de mim caso consiga sobreviver a Síndrome da Abstinência? Será que acabará algum dia? Poderei novamente alguma vez manter relacionamentos saudáveis?

Não podemos predizer o que te espera.

Uma vez que obtivemos certa medida de “governabilidade” em nossa vida, estaremos em melhores condições para escolher quais as atividades que nos convém. A comunicação sincera e aberta com nosso padrinho, ou outro membro do programa de CoDA, é um elemento importantíssimo na hora de tomar decisões.

Ainda que a abstinência dos comportamentos Codependentes seja dolorosa, a dor que ela produz não é eterna. O fim do período da Síndrome de Abstinência anuncia uma grande diminuição de nossos desejos de nos deixarmos arrastar pelos padrões Codependentes. A aceitação de nossa codependência, nosso desejo de abandonar o estilo de vida que levávamos, a prática dos Passos, o uso das ferramentas do programa de CoDA, a fé e a confiança em um Poder Superior a nós mesmos permite que comecemos a construir uma vida livre de condutas Codependentes. Aceitamos a Síndrome de Abstinência como um passo importante em nossa recuperação, como também compreendemos a sua importância para nós, o bem estar que nos traz. O prazer de viver se apodera de nós ao experimentarmos, quem sabe pela primeira vez em nossa vida, a autoestima, o respeito por nós mesmos e a dignidade. Um Poder Superior a nós mesmos nos está devolvendo o juízo sadio e lhe estamos profundamente agradecidos por isso.





## **GUIA PARA SOBREVIVER À SÍNDROME DE ABSTINÊNCIA**

As seguintes ferramentas, lemas e sugestões podem ser grande utilidade se você está passando pela Síndrome de Abstinência da codependência. São somente sugestões. Pode ser que não sejam adequadas para cada situação. Procure averiguar quais são as melhores para você e coloque-as em prática!

- ✿ Vá com Calma.
- ✿ Primeiro as primeiras coisas.
- ✿ Mantenha o simples.
- ✿ Solte-se e se entregue a Deus.
- ✿ Pense.
- ✿ Um dia de cada vez.
- ✿ Isto também vai passar.
- ✿ Deus faz por nós o que nós não podemos fazer por nós mesmos.
- ✿ Aconteça o que acontecer não se deixe arrastar pela codependência.
- ✿ Elabore a cada dia uma agenda sensata e bem estruturada.
- ✿ Não pratique o isolamento. Telefone para os companheiros do grupo.
- ✿ Telefone para o seu padrinho ou madrinha. Consiga números de telefones de outros membros do programa. Mantenha uma lista sempre à mão.
- ✿ Evite pessoas, lugares e atividades que possam disparar a sua codependência.
- ✿ Antes de qualquer coisa, converse com o seu Poder Superior.
- ✿ Peça para as pessoas do programa em quem você confia que lhe telefonem.
  - ✿ Se você recair, não abandone o programa. Comece novamente. Renove seu compromisso com a recuperação.
- ✿ Assista a trinta reuniões seguidas.
- ✿ Se precisar, recorra a um psicoterapeuta.
- ✿ Jogue fora qualquer objeto que possa estimular a sua codependência: vídeos, contatos, números de telefone, endereços, fotos, cartas, etc. Se não for possível para você se desfazer dos mesmos, os entregue para o seu padrinho ou membro do programa para que os guarde para você.
- ✿ Procure dar um passeio a pé ou de bicicleta.
- ✿ Mude de energia, tranquilize-se, coloque em ação.
- ✿ Escreva um diário. Prepare o Primeiro Passo por escrito.
- ✿ Assista a alguma reunião. Se não existir uma de CoDA, procure por uma reunião aberta de A/A, Al-Anon, Comedores Compulsivos Anônimos, ou de outro Programa de Recuperação de Doze Passos.
- ✿ Não tenha medo de dizer "NÃO". Lembre-se que você tem o direito de estabelecer limites para assegurar a sua recuperação.
- ✿ Leia a literatura de CoDA – Codependentes Anônimos.
- ✿ Se você estiver numa situação que possa colocar em risco a sua recuperação e não puder evitá-la, peça ajuda a um membro do Programa.
- ✿ Procure não recorrer a outras dependências.
- ✿ Reze, medite, mantenha um contato consciente com seu Poder Superior.
- ✿ Evite os meios de comunicação que não lhe convenham: TV, cinemas, vídeos, revistas, música, novelas, etc.
- ✿ Compre flores para você, mande um postal para você mesmo.
- ✿ Desfrute da companhia de familiares e de amigos com os quais você se sinta bem e que não coloquem em perigo a sua recuperação.
- ✿ Busque um lugar ou pessoa de confiança com a qual possas chorar, expressar sua raiva ou lamentar-se. Não reprima os seus sentimentos.
- ✿ Evite passar fome, solidão e fadiga.
- ✿ Lembre-se que uma coisa são os sentimentos e outra os fatos e que você não morrerá em consequência deles.
- ✿ Evite os lugares que vocês estavam acostumados a freqüentar durante a ativa da sua codependência.
- ✿ Não pratique condutas Codependentes.
- ✿ Não se esforce uma vez mais em tentar salvar um relacionamento. Antes de buscar a reconciliação, espere até ter passado o período da Síndrome da Abstinência.
- ✿ E, sobretudo, não perca as esperanças! A Síndrome de Abstinência não é eterna. Lembre-se que você não está só!

\*\*\*