

# A Dinâmica dos 12 Passos

**Terapeuta Antonio Tomé**

O programa de Doze Passos é um programa criado nos Estados Unidos em 1935 por Bill W. e Dr. Bob S. inicialmente para o tratamento do alcoolismo e mais tarde estendido para praticamente todos os tipos de dependência química e compulsões.



"Bêbado": pintura de 1868 de Albert Anker

Hoje há outras organizações e movimentos que adaptaram um método idêntico, de igualmente "doze passos", para diferentes "tratamentos".



**Al-Anon**

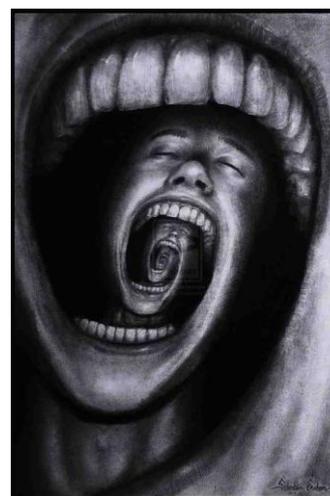


O foco do tratamento é internalizar os princípios do Primeiro Passo para aprofundar os conceitos de:

- Aceitação,
- Humildade,
- Esperança,
- Honestidade,
- Mente Aberta,
- Boa Vontade e
- Chegar à Rendição.



Os 12 Passos são sugeridos por membros de Grupos de Mútua Ajuda como um processo viável e comprovado para atingir a abstinência.



Foram escritos no plural e no passado como sugestões dos primeiros alcoólatras na aplicação do Programa:

**“Se você quer o que nós temos, pode fazer o que nós fizemos.”**



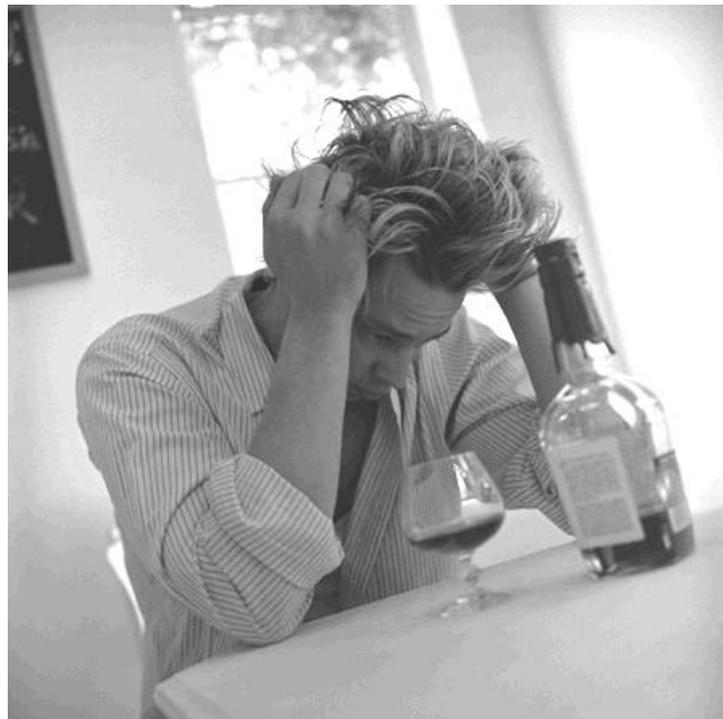
## Fatores importantes para o Terapeuta na aplicação dos 12 Passos:

- Ter dedicação
- Ter boa vontade
- Ser vigilante
- Ser compreensivo
- Dar apoio, sem facilitar
- Passar confiança ao paciente



# 1º PASSO

**“Admitimos que éramos impotentes perante o álcool (ou droga) e que tínhamos perdido o domínio de nossas vidas.”**





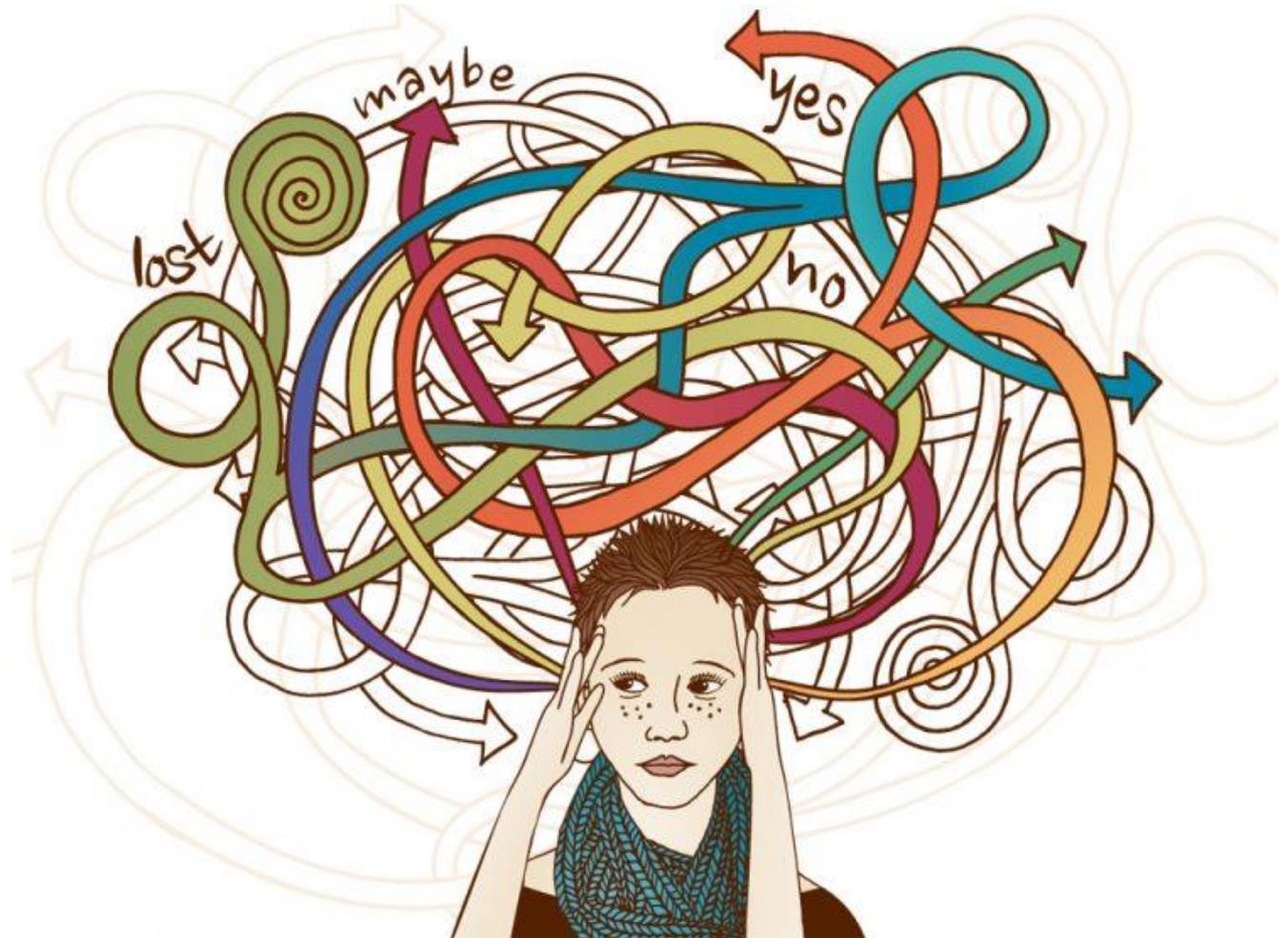
praticar os princípios  
da **aceitação,**  
**honestidade**  
e **mente aberta**



eu **nã**o posso

No 1º Passo vemos:

- Obsessão
- Compulsão
- Negação



**Reservas:** É a parte principal que impede a nos rendermos.



**Rendição:** É quando a pessoa se convence que não consegue mais usar satisfatoriamente.

# 1º PASSO

Qualquer que seja o caso é hora de fazer algum trabalho sobre os Passos; é hora de engrenar em alguma atividade mais concreta que vai nos ajudar a encontrar mais liberdade.

Nossa esperança é de internalizar os princípios do Primeiro Passo para aprofundar a nossa rendição, praticar os princípios da aceitação, humildade, esperança, honestidade e mente aberta - parte fundamental de quem nós desejamos ser.

## 2º PASSO

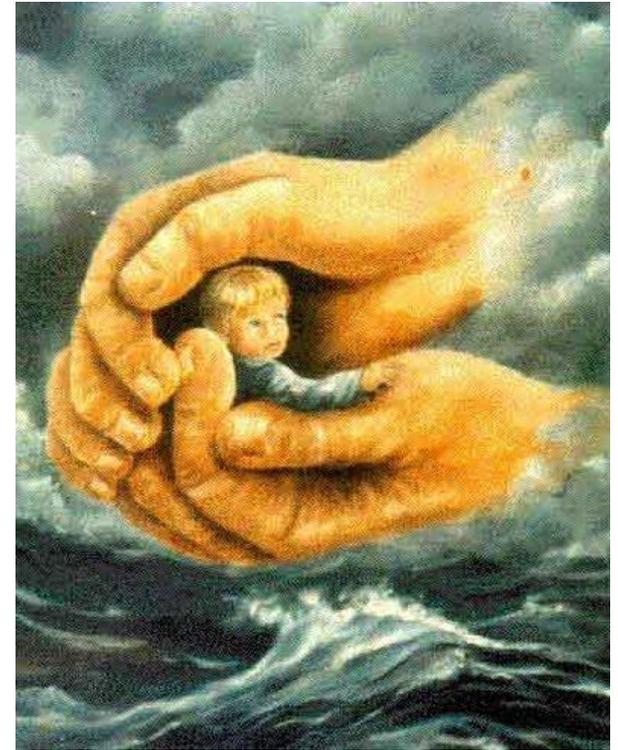
“Acreditamos que um Poder Superior a nós mesmos pode nos devolver à sanidade.”



## 2º PASSO

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

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

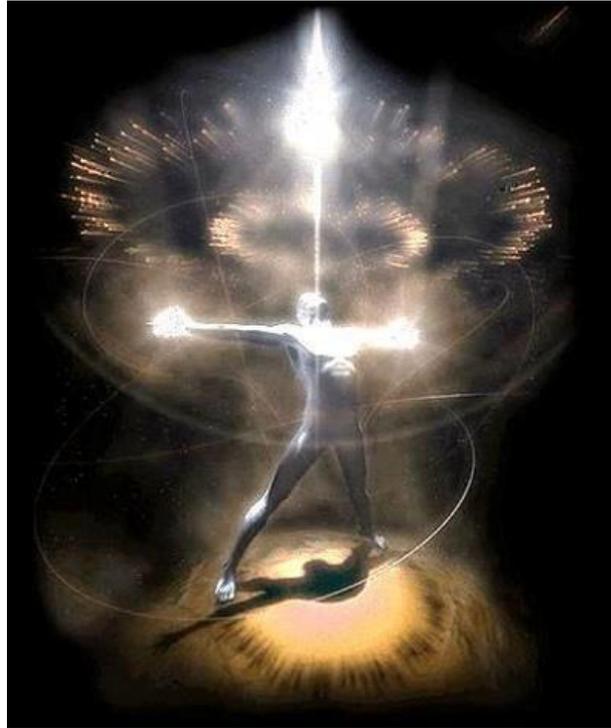


**Sanidade:** Capacidade progressiva de perceber seu papel no mundo, limitações, e necessidades de mudança.



**Esperança:** É um estado de espírito onde algo substitui o desespero.

**Despertar Espiritual:** É aquilo que a pessoa faz através do seu empenho em transformar sua vida com crescimento espiritual. Isto é interminável.



## 3º PASSO

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



## 3º PASSO

Trabalhando o Terceiro Passo, estamos permitindo que algo ou alguém cuide de nós. Não que vá nos controlar ou conduzir nossa vida por nós.



## 3º PASSO

O Terceiro Passo não sugere que nos tornemos robôs sem cérebro e sem capacidade de viver nossas próprias vidas.



NÃO precisamos atender  
a todas as nossas vontades

**Decisão:** Não significa agir, mas o início de um processo de reformulação. Implica ação.

## 4° PASSO

“Fizemos minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos.”



## 4º PASSO

O Quarto Passo nos dá os meios para começarmos a descobrir quem somos, as informações de que iremos precisar para começarmos a gostar de nós mesmos e obtermos o que esperamos do Programa de Recuperação.

Nosso inventário revelará as dores e os conflitos não resolvidos do nosso passado, para que não estejamos mais a mercê deles.



O 4º Passo vai mostrar quem sou eu para mim e para o próximo.



**No 4º Passo encontramos princípios espirituais da honestidade, confiança e auto-conhecimento; sendo necessário que o paciente identifique suas falhas, fraquezas e vitórias.**



# TAREFAS

# TAREFAS:

1º PASSO

2º PASSO

3º PASSO

4º PASSO

5º PASSO

6º PASSO

7º PASSO

8º PASSO

9º PASSO

10º PASSO

INVENTÁRIO

PESSOAL

# TAREFAS EXTRAS DE:

ESPIRITUALIDADE

IDENTIFICAÇÃO DA DOENÇA

ACEITAÇÃO

REFORÇO DO 1º PASSO

RECAÍDA

SENTIMENTOS

HONESTIDADE

AUTO CONHECIMENTO

AUTO ESTIMA 1

AUTO ESTIMA 2

RELACIONAMENTOS

SEXO AFETIVO

PREVENÇÃO DE RECAÍDA

CARTA DO PERDÃO

CARTA DE DESPEDIDA DAS DROGAS

**OBRIGADO!**

**tomeflamengo@hotmail.com**