



**INSTITUTO SUPERIOR DE CIÊNCIAS DA SAÚDE**  
**CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM TERAPIA TRANSPESSOAL**

**José Alberto Bezerra**

**DOZE PASSOS: ELEMENTOS TERAPÊUTICOS**  
**PARA CODEPENDÊNCIA**

**Salvador/BA**

**2010**

José Alberto Bezerra

DOZE PASSOS: ELEMENTOS TERAPÊUTICOS  
PARA CODEPENDÊNCIA

Monografia apresentada à Banca Examinadora do Programa de Pós-Graduação em Terapia Transpessoal do Instituto Superior de Ciências da Saúde (INCISA), como exigência parcial para obtenção do título de Pós-Graduado em Terapia Transpessoal.

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Liana Netto

Salvador/BA

2010

José Alberto Bezerra

Doze Passos: Elementos Terapêuticos para Codependência

Monografia aprovada como requisito parcial  
para obtenção do título de Pós-Graduado em  
Terapia Transpessoal no Instituto Superior  
de Ciências e Saúde pela Banca  
Examinadora formada pelos seguintes  
Professores:

---

Assinatura do Professor

Nome:

Titulação:

Instituição:

---

Assinatura do Professor

Nome:

Titulação:

Instituição:

Salvador/BA

2010

## AGRADECIMENTOS

A professora Liana Netto, minha orientadora.

Aos corajosos “companheiros”, coautores anônimos deste trabalho, pela tolerância e gentileza que me dispensaram durante as minhas incursões, seja nas entrevistas, ou para preenchimento de questionários, além das conversas intermináveis.

Aos meus colegas e mestres do Instituto Ômega de Estudos Holísticos e Transpessoais, de Salvador (BA).

As amigas Dra. Penha Serra, psiquiatra, e colega Emanuela Martins, pela leitura, críticas e sugestões.

A minha esposa, filho e amigos.

Amo vocês!

## RESUMO

Os Doze Passos, originários de Alcoólicos Anônimos, oferecem elementos terapêuticos para codependentes. As experiências de familiares, membros de grupos de mútua ajuda praticantes dos Doze Passos, validam a aplicação desses Passos como recurso terapêutico para recuperação de codependentes. Além das experiências compartilhadas e opiniões pessoais, promoveu-se ampla pesquisa bibliográfica da literatura aprovada por esses mesmos grupos, bem como de especialistas no assunto. Estendeu-se, ainda, a vasta bibliografia acessada a partir das indicações do Grupo Ômega de Estudos Holísticos e Transpessoais, de Salvador, Bahia.

Entendidos como meio, recurso, informação, os Doze Passos são tratados aqui como parte de um todo, assim considerada a terapia, enquanto método adequado para aliviar ou curar doentes. Serve aos terapeutas em geral como fonte de informações seguras sobre parte das experiências acumuladas por familiares codependentes praticantes da tradicional terapia leiga dos Doze Passos. Focaliza a codependência na família que convive com dependente químico, usuário de álcool e/ou de drogas ilícitas. Não vincula a dependência do familiar àquela do dependente químico. Não nega a eficácia dos programas de recuperação dos grupos de mútua ajuda para as demais dependências.

Palavras-chave: Doze Passos. Terapia. Codependência. Codependente.

## ABSTRACT

The Twelve Steps of Alcoholics Anonymous originating offer therapeutic elements for codependent. The experiences of family members from mutual aid groups practicing the Twelve Steps, validate the application of these Steps as a therapeutic resource for recovering a codependent. Apart from shared experiences and personal opinions, promoted a bibliographical search of the literature adopted by these groups, as well as specialists. Extended, though, the vast bibliography of information accessed from the Grupo Ômega de Estudos Holísticos e Transpessoais, in Salvador, Bahia.

Understood as a means, resource, information, the Twelve Steps are treated here as part of a whole, meaning the therapy, while appropriate method to alleviate or cure the sick. Serves to therapists in general as a source of reliable information on the part of the accumulated experience of practitioners of traditional codependent family therapy lay the Twelve Steps. Codependency focuses on families living with drug addict, user of alcohol and illicit drugs. Do not assume the dependence of the family to that of the addict. Does not negate the effectiveness of recovery programs of mutual assistance groups for other dependencies.

Keywords: Twelve Steps. Therapy. Codependency. Codependent.

## **Os Doze Passos dos Alcoólicos Anônimos do Brasil**

### **Passo Um**

Admitimos que éramos impotentes perante o álcool - que tínhamos perdido o domínio sobre nossas vidas.

### **Passo Dois**

Vimos a acreditar que um Poder Superior a nós mesmos poderia devolver-nos a sanidade.

### **Passo Três**

Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida ao cuidado de Deus, na forma em que O concebíamos.

### **Passo Quatro**

Fizemos minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos.

### **Passo Cinco**

Admitimos, perante o Deus, perante nós mesmos e perante outro ser humano, a natureza exata de nossas falhas.

### **Passo Seis**

Prontificamo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter.

### **Passo Sete**

Humildemente, rogamos a Ele que nos livrasse de nossas imperfeições.

### **Passo Oito**

Fizemos uma relação de todas as pessoas que tínhamos prejudicado e nos dispusemos a reparar os danos a elas causados.

### **Passo Nove**

Fizemos reparações diretas aos danos causados a tais pessoas, sempre que possível, salvo quando fazê-lo significasse prejudicá-las ou a outrem.

### **Passo Dez**

Continuamos fazendo o inventário pessoal e, quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente.

## **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 de Sua vontade em relação a nós e forças para realizar essa vontade.

## **Passo Doze**

Tendo experimentado um despertar espiritual, por meio destes Passos, procuramos transmitir esta mensagem aos outros alcoólicos e praticar estes princípios em todas as nossas atividades.

*Os Doze Passos são transcritos e adaptados com a permissão do Alcoholics Anonymous World Services, Inc. A permissão para reprodução e adaptação deste material não significa que o A.A. tenha revisado ou aprovado o conteúdo desta publicação nem que o A.A. concorde com os aspectos aqui expressos. O A.A. é um programa de recuperação apenas do alcoolismo. O uso dos Doze Passos e Doze Tradições em conjunto com programas e atividades que seguem os padrões de A.A., mas que abordam outros problemas, em nada implica diferentemente.*



## SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
2 CODEPENDENTE: ALGUÉM COMO TU; COMO EU	12
3 CODEPENDÊNCIA: A DOENÇA DA FAMÍLIA?	17
4 TERAPIAS, TERAPEUTAS E CLIENTES	24
5 PROGRAMA DE RECUPERAÇÃO: EU, VOCÊ, TODOS NÓS	28
6 TERAPIA DOS DOZE PASSOS	34
6.1Trabalhando o Passo Um	38
6.2Trabalhando o Passo Dois	42
6.3 Trabalhando o Passo Três	45
6.4 Trabalhando o Passo Quatro	47
6.5 Trabalhando o Passo Cinco	48
6.6 Trabalhando o Passo Seis	50
6.7 Trabalhando o Passo Sete	52
6.8 Trabalhando o Passo Oito	54
6.9 Trabalhando o Passo Nove	55
6.10 Trabalhando o Passo Dez	57
6.11 Trabalhando o Passo Onze	58
6.12 Trabalhando o Passo Doze	60
7 CONCLUSÃO	63
REFERÊNCIAS	67
APÊNDICE A - CONCEITOS BÁSICOS	71
APÊNDICE B – COMUNIDADES TERAPÊUTICAS	80
ANEXO A - QUESTIONÁRIO PARA DIAGNOSTICAR A CODEPENDÊNCIA – DR. WHITFIELD	90
ANEXO B - QUESTIONÁRIO POTTER-EFRON DE CODEPENDÊNCIA	91
ANEXO C - QUESTIONÁRIO DOS GRUPOS FAMILIARES NAR-ANON	95

