

NA TRILHA DOS 12 PASSOS: UMA PROPOSTA DE RECUPERAÇÃO DA DEPENDÊNCIA DO ÁLCOOL E DE OUTRAS DROGAS

Pablo Kurlander¹

O INÍCIO

Em maio de 1935 dois alcoólicos tentando se recuperar, William Griffith Wilson (Bill W.) corretor da Bolsa de Nova York, e Bob Smith (Dr. Bob), médico cirurgião de Akron, Ohio, se conheceram na casa deste último, quando o primeiro, em viagem de negócios, tentava se contatar com outro alcoólico em recuperação, a fim de evitar uma recaída, como mostra o filme *My name is Bill W. – O valor da vida* (2006).

Deste encontro resultou, pouco tempo depois, a fundação da mais famosa e mundialmente difundida irmandade de recuperação do alcoolismo: os Alcoólicos Anônimos (AA), que funciona hoje através de “mais de 97.000 Grupos locais em 150 países” (ALCOÓLICOS ANÔNIMOS, 2012).

Mas antes dos AA, outros grupos já vinham constituindo-se como organizações de trabalho em prol da recuperação do alcoolismo e da dependência química, como afirmam De Leon (2008), Fracasso (2012) e Goti (1990).

Segundo estes autores, o primeiro destes grupos a ser registrado foi uma organização religiosa da Inglaterra fundada em 1860, chamada Oxford, cujo objetivo era o “renascimento espiritual da humanidade”, buscando um estilo de vida mais fiel aos ideais cristãos, e acomodando de modo amplo todas as formas de sofrimento humano. No início do século XX, com as suas atividades em alta, os dirigentes do grupo constataram que aproximadamente 25% dos seus participantes eram alcoolistas em abstinência, o que acabou dirigindo naturalmente o seu foco de atenção para esta problemática específica.

Alguns integrantes deste Grupo Oxford influenciaram a formação dos AA. O filme citado ainda mostra um dos amigos de Bill, chamado Ebby T., que tenta uma e outra vez ajudá-lo a parar com a bebida, principalmente depois de ter encontrado a “iluminação” num grupo religioso, que seria, segundo De Leon (2008), o Grupo de Oxford.

Assim, através deste alcoólico recuperado, assim como de outros integrantes do grupo, os fundadores do AA tiveram os primeiros contatos com os princípios espirituais deste grupo. Também segundo De Leon (2008), quem teria providenciado o famoso encontro entre Bill e Bob, teria sido Henrietta Sieberling, uma associada ao grupo Oxford, em Akron.

O mesmo autor afirma que os 12 Passos de AA seriam fruto justamente do contato dos fundadores do AA com os princípios espirituais de Oxford, juntamente com as experiências que tiveram durante os primeiros passos da sua própria recuperação.

Segundo Burns (2002), o pastor episcopaliano Rev. Samuel Shoemaker criou, junto com o grupo de Oxford, um programa espiritual de *seis passos*, que teria sido o germe inicial dos futuros 12 Passos de AA.

Em 1953, a iniciativa dos AA dá origem a uma nova abordagem destes mesmos princípios, quando é criada uma nova associação chamada de Narcóticos Anônimos (NA), baseada nos mesmos 12 Passos, adaptados agora para a dependência não somente do álcool, mas também para outras drogas, como é exposto no site oficial da organização (NARCÓTICOS ANÔNIMOS, 2012a).

¹ Psicólogo, Mestrando em Saúde Coletiva – UNESP Botucatu. Coordenador da Comunidade Terapêutica Nova Jornada. pablok@novajornada.org.br.

Atualmente, estes Passos são utilizados em inúmeros grupos de recuperação de dependências e compulsões, não unicamente ao álcool e outras drogas, mas também a tabaco, sexo, amor, comida, jogo, e muitas outras mais².

O estudo dos 12 Passos tornou-se também o estandarte de todas as Comunidades Terapêuticas (CTs) que se utilizam de algum tipo de programa terapêutico específico, sendo a base de muitos dos princípios e valores das mesmas.

O Padre Haroldo Rahm (1996), em seu livro que relata a experiência dentro da APOT³, deixa claro como os princípios dos 12 Passos de AA conduzem o dependente químico (DQ) através de todo o processo de recuperação, sendo o estudo destes, por este motivo, de essencial importância para o aprofundamento do processo de recuperação, tanto quanto, ou até mais, que outras abordagens terapêuticas convencionais.

No clássico “Livro Azul”⁴ dos AA⁵ encontra-se uma audaciosa explicação de como funciona este programa, aparentemente fundamentado em conceitos de simples apreensão, mas de uma profundidade ímpar:

Raramente temos visto fracassar uma pessoa que cuidadosamente seguiu nosso caminho. Os que não se recuperam é porque não podem ou não querem se entregar completamente a este programa simples. Geralmente, homens e mulheres que, pelas suas constituições, são incapazes de ser honestos consigo mesmos. Existem tais desafortunados. Eles não têm culpa; parecem ter nascido assim. São, por natureza, incapazes de desenvolver um modo de vida que requeira rigorosa honestidade. Suas “chances” são menores que o comum. Existem, também, aqueles que sofrem de graves desequilíbrios emocionais e mentais, embora muitos se recuperem por terem a capacidade de ser honestos. (ALCOÓLICOS ANÔNIMOS, 1955, p. 73).

Apesar da postura evidentemente determinista⁶, o mais impressionante deste pensamento é a relevância que a honestidade possui para este programa, e como a recuperação parece ser algo não tão complicado quando se é honesto.

Basicamente esta é a proposta dos 12 Passos: ser honesto, desejar o tratamento e buscar a recuperação. Quando isto se consegue, pode-se festejar a melhora com as próprias palavras de Bill: “Somos como passageiros de um grande navio momentos após serem salvos de um naufrágio, quando a camaradagem, a alegria e a democracia reinam por toda a embarcação, desde a mesa mais humilde dos passageiros de segunda à do capitão” (ALCOÓLICOS ANÔNIMOS, 1955, p. 37).

² Dentre estes grupos estão: Fumantes Anônimos, Comedores Compulsivos Anônimos, Neuróticos Anônimos, Psicóticos Anônimos, Emocionais Anônimos, Introversos Anônimos, Fóbicos Anônimos, Dependentes de Amor e Sexo Anônimos, Sexóticos Anônimos, Compulsivos Sexuais Anônimos, Mulheres que Amam Demais Anônimas, Devedores Anônimos, Jogadores Anônimos, Codependentes Anônimos, além dos respectivos grupos familiares.

³ Associação Promocional Oração e Trabalho, a segunda Comunidade Terapêutica a ser fundada no Brasil, localizada em Campinas, SP. O Padre Haroldo é também o fundador da Federação Brasileira de Comunidades Terapêuticas (FEBRACT).

⁴ Chama-se de “Livro Azul” porque a capa da primeira edição era inteira dessa cor.

⁵ Escrito principalmente por Bill W. em 1939.

⁶ Na época começava a se acreditar que o alcoolismo possuía um caráter hereditário que deixava o alcoólico absolutamente à mercê do seu desejo de beber, constituindo-se praticamente em uma anomalia cerebral, ou coisa semelhante.

OS 12 PASSOS

De acordo com o “Livro Azul”⁷, os 12 Passos são estes:

Tabela 1 - Os 12 Passos de AA

1º PASSO
Admitimos que éramos impotentes perante o álcool – que tínhamos perdido o domínio sobre nossas vidas.
2º PASSO
Vimos a acreditar que um Poder superior a nós mesmos poderia devolver-nos a sanidade.
3º PASSO
Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus, na forma em que O concebíamos.
4º PASSO
Fizemos minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos.
5º PASSO
Admitimos perante Deus, perante nós mesmos, e perante outro ser humano, a natureza exata das nossas falhas.
6º PASSO
Prontificamo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter.
7º PASSO
Humildemente rogamos a Ele que nos livrasse das nossas imperfeições.
8º PASSO
Fizemos uma relação de todas as pessoas a quem tínhamos prejudicado e nos dispusemos a reparar os danos a elas causados.
9º PASSO
Fizemos reparações diretas dos danos causados a tais pessoas, sempre que possível, salvo quando fazê-lo significasse prejudicá-las ou a outrem.
10º PASSO
Continuamos fazendo o inventário pessoal e, quando estávamos errados, nós o admitimos prontamente.
11º PASSO
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.
12º PASSO
Tendo experimentado um despertar espiritual, graças a estes passos, procuramos transmitir esta mensagem aos alcoólatras ⁸ , e a praticar estes princípios em todas as nossas atividades.

(ALCOÓLICOS ANÔNIMOS, 1955, p. 74)

⁷ Segundo a última edição do “Livro Azul” (2001), nos países de língua inglesa é chamado também de “Livro Grande” (*Big Book*), porque sua primeira edição tinha sido impressa em papel espesso, o que o deixara, de fato, bastante grosso.

⁸ A expressão “alcoólatra” foi substituída na versão atual, de 2001, por alcoólico, mas a citação manteve o original, com a nomenclatura vigente em 1955, com a finalidade de retratar mais fielmente o pensamento da época da fundação de AA.

Com certeza, uma infinidade de pensamentos e reflexões surgem após a leitura destes princípios, que seguem um perfeito encadeamento lógico e conceitual, tanto sob a luz da espiritualidade, quanto da Psicologia.

Os conceitos dos 12 Passos atravessam o árido terreno da miséria humana, partindo de uma corajosa admissão da impotência pessoal (1º Passo) e da necessidade de uma força maior do que a própria, um Poder superior (2º e 3º Passo, continuando depois no 11º Passo) – que também pode ser chamado de “Deus” – passando por uma profunda avaliação pessoal (4º e 5º Passo, continuando depois no 10º Passo) com iniciativa de mudança de comportamento e postura perante a vida (6º e 7º Passo) assim como de reparação dos erros cometidos (8º e 9º Passos), finalizando com um engajamento tal ao programa de recuperação que se torne necessário e espontâneo multiplicar a semente (12º Passo).

Conceitos

1º Passo

Duas situações básicas na vida do DQ são apontadas neste passo, duas das realidades mais dolorosas a serem aceitas para que a recuperação se inicie: a *impotência perante o álcool/droga* e a *perda do domínio sobre a própria vida*.

Durante muito tempo conseguimos acreditar que possuíamos algum tipo de *controle* sobre as nossas vidas, tentando justificar habilidosamente os nossos constantes desacertos. E ao mesmo tempo quisemos nos convencer de que o álcool e as drogas nada tinham a ver com estes desacertos, *projetando* sempre a culpa em fatores externos (KURLANDER, 2012).

Mas, “quem se dispõe a admitir a derrota completa? Quase ninguém, é claro” (ALCOÓLICOS ANÔNIMOS, 2012). Por este motivo, para decidir finalmente enfrentar semelhante compulsão, seria necessário, como afirmam Rodrigues; Almeida (2002), um ato de extrema vontade e liberdade.

Por outro lado, o conceito de *impotência* supõe, segundo o “Livro Azul” (ALCOÓLICOS ANÔNIMOS, 1955), que o alcoolismo – assim como também seria com a dependência de outras drogas – é uma doença incurável e, portanto, “a ilusão de que somos iguais aos outros, ou futuramente seremos, precisa ser derrotada” (idem, p. 49). Isto significaria que o dependente em recuperação jamais poderia fazer uso controlado de qualquer substância psicoativa (SPA), se quisesse manter a sua sobriedade. “Uma vez alcoólico, sempre alcoólico” (idem, p. 51).

Kurlander (2012) também afirma que esta impotência não se estabelece apenas em relação a substâncias psicoativas, mas também com os hábitos, os vícios e, principalmente, as emoções, que geralmente se apresentam de forma descontrolada em todos os DQs.

2º Passo

Este Passo abrange também dois conceitos: *Poder superior* e *sanidade*.

Para grande parte dos DQs, como se explica no “Livro Azul” (ALCOÓLICOS ANÔNIMOS, 1955), a noção de “Deus” está profundamente distorcida e desalinhada, seja pela descrença absoluta, seja pela fé cega e inoperante. E é justamente por este motivo que, ao delinear as bases destes Passos, Bill e Bob entenderam que seria melhor denominar como “Poder superior” e não “Deus” esta força sobrenatural que deve forta-

lecer os primeiros passos da vida em sobriedade. “Deus” se prestaria a todos os preconceitos existentes, enquanto “Poder superior” consistiria num termo neutro, passível de ser construído pela primeira vez pelo dependente em recuperação, o que lhe garantiria maior liberdade e menos reservas.

[...] porque a nossa fé ainda está se formando, e, portanto ainda estamos estruturando uma idéia própria do que o nosso *Poder Superior* representa para nós. Do que sim devemos ter certeza é de que precisamos dele, justamente porque, como admitimos no Primeiro Passo, somos impotentes, fracos, incapazes de lutar sozinhos. Necessitamos reforços, ajuda de alguém mais forte (KURLANDER, 2012).

A *sanidade* também é um conceito importante neste Passo, que se associa ao Passo anterior, onde foi admitida a *perda do domínio sobre a própria vida*. Como disse Bill (ALCOÓLICOS ANÔNIMOS, 1955, p. 56), “no que diz respeito ao álcool éramos inexplicavelmente loucos. A palavra é forte – mas é a palavra certa, não é?”. E esta loucura não seria apenas a compulsão por qualquer SPA, mas sim um descontrole muito mais profundo, que abrange todas as áreas do comportamento e do psiquismo.

Todo dependente químico perde, mais cedo ou mais tarde, a sua *sanidade*, que consiste, basicamente, no bom senso. A própria palavra explica: sanidade é estar são, pelo que podemos concluir que, se perdemos a nossa sanidade é porque já não estamos mais sãos, estamos doentes. Mas isto não se refere unicamente à visão biológica, física, da doença da dependência química; é claro que estamos doentes pela droga, que o nosso corpo e a nossa mente padecem dia a dia com os nossos desbordes, mas esta é somente a primeira e a mais superficial visão da nossa doença, pois somos seres múltiplos (KURLANDER, 2012).

3º Passo

Este Passo aborda a questão da entrega, da capacidade renúncia, muito significativa tanto quando se trata de fé e espiritualidade quanto abordando questões como capacidade de autocontrole e habilidades sociais básicas, já que, como afirmam Aliane, Lourenço e Ronzani (2006), os DQs apresentam, geralmente, baixos índices de habilidades sociais, dentre elas o autocontrole.

“O primeiro requisito é estarmos convencidos de que uma vida, dirigida pela vontade própria, dificilmente poderá ter êxito. [...] A maioria tenta viver pela autopropulsão” (ALCOÓLICOS ANÔNIMOS, 1955, p. 75).

Depois de ter *admitido a doença* e compreendido a necessidade de um *Poder superior* chega o momento de verificar se esta nova forma de fé realmente é efetiva, se, de alguma forma, pode chegar a fazer diferença no processo de recuperação. “A fé é necessária certamente, porém a fé isolada pode resultar em nada” (ALCOÓLICOS ANÔNIMOS, 2012).

Muitos dizem entregar as suas vidas e as suas vontades aos cuidados do seu Poder Superior, mas na hora de renunciar a algo que realmente gostam decidem que “justamente aquilo” não é tão importante, e, portanto, não precisa ser cuidado pelo Poder Superior. Estes entregam apenas as coisas insignificantes da sua vida, e deixam as realmente importantes para resolver segundo a sua própria vontade. Obviamente os resultados continuarão sendo os mesmos, e a recuperação será pobre, ou jamais acontecerá (KURLANDER, 2012).

4º Passo

Este é, com certeza, um Passo extremamente desafiador para o DQ em recuperação, já que exige dele um grau de honestidade bastante difícil de ser alcançado, como já foi citado acima.

O 4º Passo é um ícone em todos os programas de recuperação que utilizam os 12 Passos como filosofia básica de recuperação, e muitos aguardam ansiosamente o momento de começar a escrever a sua história de forma minuciosa e destemida, enquanto outros adiam eternamente este trabalho, não querendo se deparar com as barreiras emocionais mais profundas.

Representa “nosso esforço enérgico e metucioso para descobrir quais foram, e são, esses obstáculos em cada um de nós. Queremos descobrir exatamente como, quando e onde nossos desejos naturais nos deformaram” (ALCOÓLICOS ANÔNIMOS, 2012).

[...] devemos ter muita coragem para nos mostrar como realmente somos, vencendo assim as barreiras do preconceito, do achar “o que vão pensar de mim se falar ‘isso’”. Quando se trata de falar sobre as próprias conquistas, todos estamos prontos a caprichar nos detalhes, mas quando o assunto é a nossa derrota, escasseiam as palavras. Na verdade, são poucas as pessoas que se decidem a realizar tal façanha, mas todas elas experimentam uma indescritível gratificação depois de terminar o percurso (KURLANDER, 2012).

Basicamente, este Passo consiste em escrever detalhadamente todos os acontecimentos de sua vida, até mesmo aqueles que considere insignificantes. Para isto escolherá um *padrinho*, outro DQ em recuperação que já tenha realizado esta tarefa, para ajudá-lo e orientá-lo. Algumas vezes pode ser usado algum tipo de guia, o que facilita e colabora bastante com o processo. “Não é necessário escrever um ‘*best-seller*’; é apenas necessário que comecemos com honestidade e sejamos o mais minuciosos que pudermos” (NARCÓTICOS ANÔNIMOS, 2012b).

5º Passo

Uma vez concluído o Passo anterior – a escrita do inventário pessoal – segue o momento da partilha, que pode ser tanto amedrontador quanto libertador. Todos os Passos são essenciais, mas “difícilmente, algum deles é mais necessário à obtenção da sobriedade prolongada e à paz de espírito do que este” (ALCOÓLICOS ANÔNIMOS, 2012).

A escolha acertada do *padrinho* irá refletir muito na qualidade da realização deste Passo, já que é muito difícil ser transparente com alguém em quem não se tem plena confiança, principalmente no que diz respeito aos sentimentos mais profundos.

[...] podemos ser absolutamente sinceros na hora de contar os fatos concretos, mas se modificarmos de alguma forma os sentimentos relacionados com esses fatos, estaremos sendo igualmente desonestos, e os nossos padrinhos não poderão avaliar com exatidão a nossa história (KURLANDER, 2012).

Assim, este Passo teria duas finalidades principais: o *desabafo* e o *retorno*. O primeiro significa a libertação de muitos dos fantasmas do passado, que nem se imaginava ventilar algum dia, e o segundo seria a devolutiva que o(s) *padrinho(s)* daria após a conclusão do inventário, relacionando os principais pontos de sua história, assim como as principais características de personalidade, que contribuíram para o desenvolvi-

mento da dependência. É claro que se este *padrinho* tiver alguma formação específica, além da própria experiência pessoal, este *retorno* pode se enriquecer ainda mais.

6º Passo

É o Passo da Prontidão, do início do processo de mudança, aquele que “separa os adultos dos adolescentes” (ALCOÓLICOS ANÔNIMOS, 2012). Após ter se conhecido mais profundamente, reconhecido suas falhas de caráter e de comportamento, a *natureza exata de suas falhas*, precisa agora modificar estes comportamentos e melhorar o seu caráter, para que a recuperação seja verdadeira e efetiva.

A maturidade que se atinge com a prática deste Passo faz com que se perceba que “somos os únicos responsáveis finais pelas nossas conquistas e pelas nossas derrotas, e que justamente por este motivo devemos tomar atitudes concretas para que as nossas vidas estejam repletas de logros, em vez de fracassos” (KURLANDER, 2012).

O mesmo autor propõe as seguintes posturas, como forma de praticar profundamente este Passo:

- em vez de reclamar da incompreensão das pessoas, sejamos compreensivos com elas;
- em vez de nos acovardar perante as dificuldades financeiras, procuremos novos recursos;
- em vez de sofrer porque as coisas não são como esperávamos, adaptemos-nos à nova realidade;
- em vez de agredir a quem nos incomoda, aprendamos a controlar as nossas reações impulsivas;
- em fim, em vez de esperar que o mundo mude, mudemos nós primeiro.

Mas antes de focar estas modificações interiores este Passo aborda novamente a relação já estabelecida com o Poder superior, com a noção do espiritual, do transcendental, que será o que dará força ao DQ para realizar mudanças tão profundas como estas. A fé deve estar mais madura, muito mais do que a *entrega* realizada no 3º Passo, agora a exigência é uma *ação conjunta* com o Poder superior.

7º Passo

É o Passo da oração, da humildade, do reconhecimento da própria limitação. “Conseguir maior humildade é o princípio fundamental de cada um dos Doze Passos de AA, pois sem um certo (sic) grau de humildade, nenhum alcoólico poderá permanecer sóbrio” (ALCOÓLICOS ANÔNIMOS, 2012).

Uma vez reconhecidas as falhas no 4º e 5º Passos, e decidido a realizar uma ação conjunta com o seu Poder superior, o DQ está pronto para solicitar humildemente que este o ajude, já que a sua parte foi feita.

No Dicionário Aurélio (FERREIRA, 2004), no verbete “humildade”, pode-se ler que humildade é uma virtude que revela a consciência da própria fraqueza.

Desta forma “a humildade se torna uma virtude, já que somente quem pode apreciar as próprias fraquezas pode se prevenir e tentar modificá-las, e assim tornar-se mais virtuoso” (KURLANDER, 2012).

E é por este motivo que todo DQ em recuperação necessita ter uma clara noção do que seja o seu Poder superior, na forma em que o conceba, sem limitações religiosas

teóricas ou metodológicas, apenas uma noção de que apenas com suas próprias forças não atingirá estágios muito avançados.

8º Passo

Ao longo de todo o processo da doença o DQ acaba, inevitavelmente, prejudicando muito mais do que a si mesmo. Família, amigos, trabalho, e cada um que de alguma forma comparte um trecho do caminho do dependente na ativa, pode ser prejudicado, ora diretamente por causa do uso de drogas (roubos, dívidas, negligências, etc.), ora pelos comportamentos desregrados e descontrolados provocados pelo mesmo (agressões, omissões, mentiras, etc.).

Pai, mãe, filhos, esposa, amigos, e outras pessoas mais próximas de nós viam-se constantemente coagidas pelo nosso comportamento doentio, sendo, em muitas oportunidades, realmente prejudicadas por esse mesmo comportamento. Também devemos lembrar das pessoas que, embora não pertencendo ao nosso círculo de convivência, também experimentaram o desgosto de verem-se lesadas pelo nosso comportamento desajustado, como por exemplo, em caso de roubos, agressões físicas, e de tantas outras formas de prejudicar o próximo que desenvolvemos durante a nossa dependência (KURLANDER, 2012).

Por este motivo o programa dos 12 Passos propõe neste momento, depois de ter adquirido certo grau de maturidade através da prática dos Passos anteriores, iniciar o movimento em direção à reparação dos danos que possam ter sido causados e, para isto, “temos uma relação de todas as pessoas que prejudicamos e estamos dispostos a reparar nossos erros, sujeitando-nos a uma autoanálise rigorosa” (ALCOÓLICOS ANÔNIMOS, 1955, p. 88).

No 4º e 5º Passos foi feito um minucioso e destemido inventário moral, no qual já apareceram a maior parte dos danos que possam ter sido causados ao longo da adicção, “mas agora chegou a hora em que deveria redobrar seus esforços para ver quantas pessoas feriu e de que forma” (ALCOÓLICOS ANÔNIMOS, 2012).

Muitos dos que cheguem até aqui com essa firme intenção sentirão que prejudicaram praticamente tudo o mundo, todas as pessoas com as que, de alguma forma, tiveram contato. E sentindo isto seria muito difícil relacionar tamanha quantidade de danos e de pessoas, sem falar em repará-los depois (KURLANDER, 2012).

Por isto, este Passo não visa relacionar detalhadamente cada um dos danos que possam ter sido causados, o que seria uma tarefa interminável, mas sim analisar profundamente o comportamento desregrado e como este modificou as relações interpessoais, reduzindo-as, muitas vezes, a uma longa série de frustrações, arrependimentos e decepções.

Kurlander (2012) sugere uma divisão didática destes danos a ser relacionados, classificando-os por *Tipo* e por *Intensidade*, a fim de facilitar a prática do Passo seguinte, no qual serão feitas as reparações necessárias.

Assim, teriam quatro *Tipos* de danos, de acordo com a área da vida que seja afetada: *morais*, *físicos*, *materiais*, *sexuais*. Estes danos poderiam afetar o outro em intensidade diferente, de acordo com o vínculo que se tenha com a pessoa prejudicada, assim como com o contexto em que o dano acontece. Estes danos poderiam ser de intensidade: *circunstancial*, *psicológica* ou *emocional*.

9º Passo

Depois de ter tido o trabalho de relacionar numa grande lista a quantidade de pessoas que se viram prejudicadas, direta e indiretamente, pelo seu comportamento doentio, o DQ encontra-se agora num ponto crucial na estrada rumo à verdadeira sobriedade.

Continuando o anterior, este Passo propõe realizar as reparações adequadas para os danos já relacionados, é o momento de fazer as reparações dos erros do passado. Mas para isto serão necessárias algumas ferramentas emocionais indispensáveis.

“*Bom-senso, um cuidadoso sentido de escolha do momento, coragem e prudência* - eis as qualidades que precisamos ter quando damos o Nono Passo” (ALCOÓLICOS ANÔNIMOS, 2012, grifo nosso), já que realizar estas reparações não é um trabalho simples nem, muito menos, rápido.

Embora num primeiro momento fazer essas reparações pareça simplesmente pagar algumas contas e pedir perdão a algumas pessoas, no decorrer deste Passo perceberemos que não é um trabalho tão fácil como parece, e que os cuidados que deveremos tomar são muitos, para que este Passo surta algum efeito real na nossa vida, assim como na vida das pessoas que prejudicamos. (KURLANDER, 2012).

Por outro lado “embora possamos estar inteiramente dispostos a revelar o pior, precisamos nos lembrar que não podemos comprar nossa paz de espírito à custa dos outros” (ALCOÓLICOS ANÔNIMOS, 2012). Por isso as ferramentas acima descritas se fazem extremamente necessárias.

Como o enunciado já exprime, é importante perceber que as reparações nem sempre são possíveis e que, principalmente, devem ser feitas sem provocar novos e maiores prejuízos, tanto aos outros quanto a si mesmo, e por isso a necessidade de *prudência e sentido de escolha do momento*.

Considerando estes critérios, Kurlander (2012) propõe três principais distinções entre os tipos de situações em que as reparações devem ser feitas:

- a) Reparções possíveis / reparações impossíveis;
- b) prejudicam o outro / não prejudicam o outro;
- c) põem em risco a sobriedade / não põem em risco a sobriedade.

E considerando estas diferenças, propõe dois tipos de reparações:

- a) Reparções diretas;
- b) reparações indiretas.

São *reparações impossíveis* aquelas em que não se pode ter acesso à pessoa prejudicada, como em casos de morte ou perda de contato permanente.

Pode-se *prejudicar o outro* com a reparação quando este não se encontra em condições emocionais ou sociais apropriadas para trazer uma antiga questão à tona, o que desencadearia uma nova série de problemas que podem ser evitados.

Uma reparação pode *pôr em risco a sobriedade* quando o DQ não se encontra em condições emocionais ou sociais apropriadas para enfrentar a pressão interna e externa que uma reparação supõe, ou quando a reparação envolve outros DQs ainda no uso.

Nestes casos, normalmente devem-se preferir as *reparações indiretas*, ou seja, formas alternativas de reparar o dano, sem envolver as pessoas prejudicadas diretamente, podendo ser através de oração, intenções pessoais ou, até mesmo, ajuda a outras pessoas ou instituições que representem internamente aquele que foi, de fato, prejudicado.

10º Passo

Após ter conseguido uma mudança efetiva na forma de enxergar a própria vida, assim como a doença que o aflige, e de ter tomado as atitudes necessárias para realizar modificações significativas tanto em suas relações pessoais quanto na forma de estar no mundo, o DQ necessita agora desenvolver uma forma de manter estas mudanças, de torná-las duradouras, permanentes.

Segundo Kurlander (2012)

o enunciado já nos indica que estamos dando continuidade ao 4º e 5º Passos, já que *continuamos fazendo o inventário pessoal*, e como foi visto ao longo do estudo destes dois Passos, um dos principais motivos de realizar este inventário é a *auto-análise*.

Auto-análise é a capacidade de identificar questões importantes sobre si mesmo, de se olhar de forma objetiva e clara, com honestidade e sem manipulações. Como já foi escrito no 4º Passo, “*se formos honestos, nos surpreenderemos com as nossas próprias descobertas, já que poderemos descobrir uma face da nossa vida que até agora ignorávamos completamente*”.

Assim, “é neste verdadeiro balancete diário que creditamos a nosso favor ou debitamos contra nós as coisas que julgamos bem ou mal feitas” (ALCOÓLICOS ANÔNIMOS, 2012).

Diariamente, o DQ precisa então rever as suas atitudes, a postura perante a vida, as suas relações, a maneira em que lidou com os conflitos, com as frustrações e decepções, com as alegrias e com o sucesso. Isto sempre contando com a bagagem adquirida ao longo dos Passos anteriores: admitindo as fraquezas, inconsistências e a perda do controle, visando primordialmente a busca espiritual, a necessidade de autoconhecimento e mudança de comportamento, sempre tentando realizar as reparações necessárias o mais rápido possível.

Por isso a principal diferença entre este Passo e os anteriores 4º e 5º é que

naquele momento estávamos nos referindo à vida pregressa, anterior à recuperação, mas agora se trata de descobrir as questões fundamentais do nosso dia-a-dia, do nosso processo de recuperação, da nossa vida em sobriedade, visando sempre, como já foi dito, não apenas a *prevenção da recaída*, mas sim a *melhora na qualidade de vida* (KURLANDER, 2012).

Este Passo pode ser escrito ou não, realizado diariamente, no momento em que o problema acontece, ou de forma periódica.

Muitos AAs costumam fazer uma “limpeza geral” em cada ano ou período de seis meses. Outros de nós também preferem a experiência de um retiro, onde isolados do mundo exterior, calma e tranquilamente, podem proceder à auto-revisão e à meditação sobre os resultados (ALCOÓLICOS ANÔNIMOS, 2012).

11º Passo

A espiritualidade, como já foi dito, faz parte integrante da essência da recuperação de todo DQ, e sem esta forma de contato transcendental dificilmente poderá superar as barreiras diárias que se apresentem em sua vida.

O Livro Azul (ALCOÓLICOS ANÔNIMOS, 1955) afirma constantemente que o programa dos Doze Passos é um programa espiritual de recuperação, no qual o contato com o chamado “Poder Superior” não pode ser deixado de lado em momento nenhum.

Depois de termos transitado pelos Passos anteriores, através dos quais fomos levados a rever a nossa doença, a nossa história, os nossos relacionamentos, os nossos ressentimentos, e tudo aquilo que de alguma forma colaborou com o desenvolvimento de muitos dos nossos comportamentos inadequados, estamos agora sendo levados a darmos um passo mais profundo no contato com o nosso Poder Superior, a fim de que possamos ter com ele um contato consciente, uma forma de relação que seja efetiva de fato. (KURLANDER, 2012).

Numa carta escrita a Bill. W, datada em 30 de janeiro de 1961 (BURNS, 2002), o renomado Psiquiatra suíço Dr. Carl G. Jung, falando sobre a sua opinião sobre o programa de recuperação dos AA, afirma que somente através de uma experiência espiritual/religiosa a recuperação do alcoolismo seria possível em grande parte dos casos.

Por estes motivos, não apenas o aprofundamento no conhecimento da doença como um todo se faz necessário para a manutenção da recuperação, mas também a evolução no plano espiritual, embora “não é de se estranhar que, com frequência, façamos pouco caso da meditação e da oração séria como não sendo coisas de real necessidade” (ALCOÓLICOS ANÔNIMOS, 2012).

12º Passo

Este é um Passo muitas vezes interpretado de forma insuficiente, já que a máxima de “transmitir a mensagem” pode acabar ofuscando os outros dois conteúdos básicos contidos no enunciado: *despertar espiritual e prática dos princípios*.

Assim, o 12º Passo nos fala que devemos, antes de mais nada, termos experimentado um verdadeiro *despertar espiritual* através da *vivência consciente e honesta* de cada um dos princípios contidos nos Passos anteriores, e este *despertar espiritual* tem o seu auge no Passo anterior, através do qual conseguimos vivenciar o contato consciente com Deus, da nossa maneira, honesta e legítima (KURLANDER, 2012).

Por *despertar espiritual* entende-se uma nova maneira de enxergar a realidade, uma forma espiritualizada, transcendentalizada, de enxergar a vida, através da qual tanto os problemas quanto os desafios, o passado, o presente e o futuro, ganham nova dimensão.

“Quando um homem ou uma mulher experimenta um despertar espiritual, o significado mais importante disso é que se torna capaz de fazer, sentir e acreditar em coisas como antes não podia, quando dispunha apenas de seus próprios recursos desassistidos” (ALCOÓLICOS ANÔNIMOS, 2012).

Sem este despertar, pouco ou nada poderá ser feito de profundo e permanente em relação a outros DQs, que é também a culminação do processo individual de recuperação: a capacidade de transmitir a mensagem.

“A experiência prática nos mostra que não há nada melhor, para assegurar a nossa imunidade contra a bebida, do que o trabalho intensivo com outros alcoólatras (sic)” (ALCOÓLICOS ANÔNIMOS, 1955, p. 99).

Por este motivo é altamente recomendável que o DQ em recuperação dedique parte do seu tempo a participar de alguma modalidade de grupos de mútua-ajuda (AA, NA, etc.) a fim de que o contato com aqueles que estejam iniciando este processo possa fortalecer as suas próprias motivações e solidificar as suas convicções.

Subdivisões

Para melhor explicar as diversas fases deste processo, muitas subdivisões foram realizadas entre estes princípios, sendo talvez a mais difundida, principalmente entre as CTs⁹, a divisão em:

- a) Passos de Admissão – 1º ao 3º
- b) Passos de Ação – 4º ao 7º
- c) Passos de Reparação – 8º e 9º
- d) Passos de Manutenção – 10º ao 12º

Divisão semelhante é citada por Viana (2012), Conselheiro da FEBRACT, mas subdividindo os Passos de Ação em duas categorias: os de autoconhecimento (4º e 5º) e os de mudança (6º e 7º).

Kurlander (2012) propõe uma nova alternativa de subdivisão destes Passos, modificando basicamente a função dos primeiros cinco:

- a) Passos de Posicionamento – 1º ao 5º
- b) Passos de Ação – 6º ao 9º
- c) Passos de Manutenção – 10º ao 12º

Como foi dito, talvez a principal mudança nesta subdivisão seja a maneira de analisar os primeiros cinco Passos, considerando-os como **Passos de Posicionamento**. Isto significa que este “pentateuco” inicial ajudaria o DQ a mudar a forma em que enxerga algumas realidades relacionadas à sua doença e à sua pessoa, de acordo com a proposta de cada Passo.

O 1º Passo, sendo o da Admissão da doença, o posiciona perante a sua condição portador de uma doença incurável, progressiva e fatal, que afeta diretamente a sua qualidade de vida, os seus relacionamentos, a sua capacidade laboral, e principalmente as suas emoções. Desta forma a ideia mágica de que “paro quando quiser” deve desaparecer, dando lugar à noção de realidade do perigo.

O 2º e 3º Passo ajudam a posicionar-se de forma diferente perante o Poder superior, que até o momento pode ter significado apenas uma figura mística e distante, ou somente um agrupamento religioso, que em nada contribuía diretamente em sua vida. Com a nova visão que estes Passos proporcionam, a noção de Poder superior se modifica, passando a representar uma força propulsora que age diretamente em sua vida diária, uma força cujo conceito pode e deve ser construído diariamente.

Já o 4º e 5º Passo, significando uma revisão da própria história, ajuda a posicionar-se de forma diferente perante si mesmo, e também perante cada um dos personagens

⁹ Esta divisão é bastante difundida, embora não se tenha conhecimento exato sobre a origem da mesma.

constituintes da mesma, evidenciando características e sentimento muitas vezes não percebidos, ou escondidos por diversos mecanismos de defesa.

Assim, chegado este ponto, o DQ está posicionado num lugar privilegiado, desde o qual pode enxergar a sua realidade de forma mais clara e integral, estando mais preparado para iniciar a ação concreta, sugerida pelos Passos seguintes: os **Passos de Ação**.

O 6º e 7º Passo, como Passos de Ação, propõem uma mudança em relação a si mesmo – “todos esses defeitos de caráter” –, depois de ter conseguido enxergar, graças aos Passos anteriores, a realidade pessoal desde uma nova perspectiva.

O 8º e 9º Passo sugerem uma mudança em relação aos outros, através da realização de reparações, diretas ou indiretas, dos danos que podem ter sido causados, e que foram percebidos através no minucioso inventário realizado no 4º e 5º Passo.

Estas mudanças substanciais acontecem sob o amparo do Poder superior empossado no 2º e 3º Passo.

Uma vez realizadas as mudanças necessárias para a melhora da qualidade de vida, chega o momento de garantir a sua manutenção, e para isto se apresenta a proposta dos **Passos de Manutenção**.

Este grupo de Passos, que abrange os últimos três (10º, 11º e 12º), muitas vezes é esquecido ou considerado de valor inferior, já que muitos acreditam que depois de terem chegado a esta altura do processo de recuperação nada mais poderia abalar a forte estrutura adquirida. Desta forma muitos dependentes químicos se tornam omissos nas suas obrigações relacionadas à própria recuperação, considerando terem chegado aonde pretendiam chegar (KURLANDER, 2012).

A proposta é difícil de ser seguida, já que muitos acreditam não necessitarem mais de reforços, mas na prática cotidiana fica evidente que quem não adere a um programa concreto de manutenção se encontra muito mais propenso a experimentar uma recaída do que aquele que continua inserido em algum programa de acompanhamento, como afirma De Leon (2008).

O 10º Passo propõe a manutenção do olhar vigilante sobre si mesmo, a fim de que comportamentos de risco não se instalem despercebidamente, podendo levar a uma recaída, e para isto propõe a utilização do inventário diário, como já foi visto.

O 11º Passo retoma a questão da espiritualidade, propondo como forma de manutenção do programa de recuperação a busca de uma maior intimidade com o Poder superior que agora deve fazer parte do cotidiano do DQ, já que, como afirma o Livro Azul do NA, “quando removemos os nossos motivos egoístas, e rogamos por orientação, descobrimos sentimentos de paz e serenidade” (NARCÓTICOS ANÔNIMOS, 1993, p. 51). Este se constitui num evidente fator de proteção, tanto para possíveis recaídas quanto para a diminuição da qualidade de vida – também fator de risco para recaída.

Finalmente, o 12º Passo promove a manutenção do programa de duas formas: a primeira aparece claramente no seu enunciado “praticar estes princípios em todas as nossas atividades”. É claro que a recuperação nunca acaba, e que o DQ necessita se atualizar constantemente se pretende uma qualidade de vida satisfatória e uma sobriedade estável, utilizando-se sempre dos recursos obtidos através da vivência cotidiana do programa dos 12 Passos.

A segunda forma de manutenção do programa sugerida pelo 12º Passo é a transmissão da mensagem a outros DQs em sofrimento, o que tem se evidenciado como um fator de proteção de recaída em toda a experiência do AA e do NA, como aparece

inúmeras vezes em sua literatura básica, por exemplo na já citada referência: “A experiência prática nos mostra que não há nada melhor, para assegurar a nossa imunidade contra a bebida, do que o trabalho intensivo com outros alcoólatras (sic)” (ALCOÓLICOS ANÔNIMOS, 1955, p. 99).

Conclusão

O programa de recuperação dos 12 Passos se constitui numa metodologia que, embora não científica, apresenta tamanha profundidade, complexidade e abrangência que tem sido capaz de recuperar milhares de indivíduos de todos os estratos sociais e culturais, devastados pelos mais diversos vícios, nos seus quase setenta anos de existência.

Revolucionário em toda sua proposta, considerando a racionalíssima época do seu surgimento, desafiou – e ainda desafia – toda a comunidade científica, que tão poucos resultados obteve em sua luta contra o alcoolismo e a dependência de outras drogas.

Portador de uma mensagem espiritual escandalizante, naquela sociedade ainda controlada pelos mitos religiosos, propõe que cada indivíduo seja capaz de encontrar o seu deus, do seu jeito, a sua própria imagem e semelhança, mas com uma honestidade madura que o imunizasse dos próprios disfarces.

O programa abrange todas as áreas da vivência humana: a sua relação consigo mesmo e com o outro, com o numinoso e com o objeto de desejo e compulsão, com os seus erros e acertos, com a sua história, com o seu futuro, seus anseios e seus medos.

Assim, sem grandes pretensões, os 12 Passos se tornam acessível ferramenta tanto para os empedernidos estudiosos quanto para os leigos e simpatizantes, colocando-se a serviço de quem quer que necessite de ajuda.

Possivelmente Bill e Bob descobriram algo muito maior do que puderam imaginar num princípio, como quando o arqueólogo descobre o primeiro osso de um fóssil enorme, que ainda demorará muito tempo em ser desenterrado por completo.

Talvez por isso sejam inesgotáveis, e quanto mais se pensa e se escreve sobre eles, mais portas se abrem, mais possibilidades de interpretação e aplicação aparecem. Como as panacéias de todas as épocas, cujos benefícios se estendem muito além do primeiro uso indicado.

Por isto é impossível finalizar uma reflexão sobre os 12 Passos com conclusões concretas, já que quanto mais se escava na terra mais novos e impressionantes fósseis vivos aparecem.

REFERÊNCIAS

ALCOÓLICOS ANÔNIMOS. **Alcoólicos Anônimos**: a história de como muitos milhares de homens e mulheres se recuperaram do alcoolismo. São Paulo: Centro de Distribuição de Literatura de A.A. para o Brasil – CLAAB, 1955.

ALCOÓLICOS ANÔNIMOS. Disponível em: <<http://www.alcoolicosanonimos.org.br/>>. Acesso em: 26 nov. 2012.

ALCOÓLICOS ANÔNIMOS BRASIL. Disponível em: <<http://aabr.com.br>>. Acesso em: 28 nov. 2012.

ALIANE, P. P.; LOURENÇO, L. M.; RONZANI, T. M. Estudo comparativo das habilidades sociais de dependentes e não dependentes de álcool. **Psicologia em estudo**. Maringá, v. 11, n. 1, jan-abr. 2006, p. 83-88.

BURNS, John E. **O caminho dos doze passos**: tratamento da dependência de álcool e outras drogas. 2. ed. São Paulo: Edições Loyola, 2002.

DE LEON, George. **A Comunidade Terapêutica**: teoria, modelo e método. 2. ed. São Paulo: Edições Loyola, 2008.

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. **Novo Dicionário Eletrônico Aurélio**. Versão 5.0. Positivo Informática Ltda., 2004. 1 CD-ROM.

FRACASSO, Laura. Características da Comunidade Terapêutica. In: FEDERAÇÃO BRASILEIRA DE COMUNIDADES TERAPÊUTICAS. **Drogas e Álcool**: Prevenção e Tratamento. Campinas: Komedi, 2012. p. 272-289.

GOTI, Maria Elena. **La comunidad terapéutica**: un desafío a la droga. Buenos Aires: Nueva Visión, 1990.

KURLANDER, Pablo Andrés. **Os Doze Passos na Comunidade Terapêutica**. Disponível em: <<http://www.novajornada.org.br/estagio.html>>. Acesso em: 20 nov. 2012.

MY NAME is Bill W. – O valor da vida. Direção: Daniel Petrie. Roteiro: William G. Borchert. Intérpretes: James Woods, Jo Beth Williams, James Garner, Gary Sinise. EUA: 2006. 1 DVD (99 min.), NTSC, son., color.

NARCÓTICOS ANÔNIMOS. Disponível em: <<http://www.na.org.br/portal>>. Acesso em: 17 nov. 2012a.

NARCÓTICOS ANÔNIMOS. **O Quarto Passo em Narcóticos Anônimos**. Disponível em: <<http://na.org/admin/include/spaw2/uploads/pdf/PO3110.pdf>>. Acesso em: 28 nov. 2012b.

NARCÓTICOS ANÔNIMOS. **Os doze passos e as doze tradições**. Tradução de: Irmandade de NA – Brasil. Narcotics Anonymus World Services Inc.: 1993.

RAHM, Haroldo J. **O caminho da sobriedade:** A Fazenda do Senhor Jesus e o Amor-Exigente. São Paulo: Edições Loyola, 1996.

RODRIGUES, J. T.; ALMEIDA, L. P. Liberdade e compulsão: uma análise da programação dos Doze Passos dos Alcoólicos Anônimos. **Psicologia em Estudo**. Maringá, v. 7, n. 1, jan-jun. 2002, p. 113-120.

VIANA, Paulo Silveira. Grupos de Apoio – Os Alcoólicos Anônimos. In: FEDERAÇÃO BRASILEIRA DE COMUNIDADES TERAPÊUTICAS. **Drogas e Álcool:** Prevenção e Tratamento. Campinas: Komedi, 2012. p. 205-211.