



## OITAVO PASSO.

**“ FIZEMOS UMA RELAÇÃO DE TODAS AS PESSOAS A QUEM TÍNHAMOS PREJUDICADO E NOS DISPUSEMOS A REPARAR OS DANOS CAUSADOS”.**

Por: Emílio M.

**01.** O que e como entendo e tento praticar o Oitavo Passo de A.A., nesta data. Em meu nome e não no da Irmandade. (Enumero os parágrafos para facilitar os debates nos Seminários).

**02.** Estou agora preparado para fazer um detalhado inventário de Oitavo Passo. Relaciono todos os prejudicados, sem excluir ninguém (mesmo aqueles cujas reparações não poderei fazer). Como exerci meus deveres e direitos na vida: com meus pais; irmãos; professores; e colegas? Em relação à namorada, esposa ou concubina? À vida conjugal e à educação dos filhos? Na condição de empregado, empregador ou sócio? Com meus superiores ou subalternos, com os colegas de trabalho? Na vida social, cívica e religiosa? (se for o caso). Com parentes e com os que mais queriam me ajudar. Até mesmo com os companheiros de bebedeiras e os botequineiros. Não esquecendo daqueles que moram longe, daqueles que sequer sei onde residem, incluindo aqueles que já faleceram. Qual a intensidade dos conflitos, sofrimentos e fracassos impostos a mim e aos outros, em função das minhas atitudes alcoólicas.

Reflico sobre a extensão da gravidade. Os danos podem ser de ordem física, material, emocional e espiritual de menor ou maior gravidade como: acidentes só com perdas materiais, com ferimentos graves ou até mortes; agressões físicas leves, graves

ou gravíssimas causando mortes; agressões verbais leves ou exasperadas com conseqüências incomensuráveis; calúnias; falsos testemunhos; adultério; roubos de pequena ou grande monta; falsificação de documentos ou contas de viagem; faltas ao trabalho; baixa produtividade; dívidas não saldadas; grandes desfalques na organização onde trabalhava; etc. Embora, tudo isto foi causado por uma doença, não deve ser relegado. Sejam benditos os erros passados, se com eles aprendi como conviver sem repeti-los.

“No momento em que examinamos um desentendimento com uma outra pessoa, nossas emoções se colocam na defensiva. Para evitar de encarar as ofensas que fizemos a uma outra pessoa, salientamos, com ressentimento, as ofensas que ela nos fez. Prevalendo disso nos agarramos à sua má conduta, como desculpa perfeita para minimizar ou esquecer a nossa.

A essa altura precisamos logo nos segurar. Não vamos esquecer que os alcoólicos não são os únicos atormentados por emoções doentias. Em muitos casos estamos, na realidade lidando com companheiros sofredores, pessoas que tiveram suas desgraças aumentadas por nós.

Se estamos a ponto de pedir perdão para nós mesmos, por que não deveríamos começar perdendo a todos eles”?

**03.** Percebo muitos companheiros confundirem, inventário de Quarto Passo e respectivas revelações preconizadas no Quinto Passo, com inventário de Oitavo Passo e necessárias reparações enfatizadas no Nono Passo. Sem querer ser pretensioso, tentarei esclarecer a diferença. Tudo quanto inventariei e relacionei por escrito, no Quarto Passo, revelarei, sem nada omitir ao meu padrinho de Quinto Passo. Inclusive aquilo que não posso reparar diretamente com os envolvidos. Enquanto que no Nono Passo, farei reparações com as pessoas envolvidas, conquanto não cause danos ainda maiores a elas ou a outrem.

**04.** Vejamos o que disse Bill W. sobre isto: “Ao fazer a relação das pessoas as quais prejudicamos, a maioria de nós depara com outro resistente obstáculo. Sofremos um choque bastante grave quando nos damos conta que estávamos preparando a admissão de nossa conduta desastrosa cara a cara perante aqueles que havíamos tratado mal. Já foi bastante embaraçoso quando, em confiança, havíamos admitido estas coisas perante Deus, nós mesmos e outro ser humano. Mas a perspectiva de chegar a visitar ou mesmo escrever às pessoas envolvidas, agora nos parecia difícil, sobretudo quando lembrávamos a desaprovação com que a maioria delas nos encarava. Também havia casos em que havíamos prejudicado certas pessoas que, felizmente, ainda desconheciam que haviam sido prejudicadas. Por quê, lamentávamos, não esquecer o que se passou? Por quê devemos considerar até essas pessoas? Estas eram algumas das maneiras em que o medo conspirava com o orgulho para impedir que fizéssemos uma relação de todas as pessoas as quais tínhamos prejudicado”.

**05.** “Embora em alguns casos não possamos fazer reparação alguma, e em outros o adiamento da ação seja preferível, deveríamos, contudo, fazer um exame acurado, real e exaustivo da maneira pela qual nossa vida passada afetou as outras pessoas. Em muitas instâncias descobrimos que, mesmo que o dano causado aos outros não tenha sido grande, o dano emocional que causamos a nós mesmos foi enorme”.

**06.** Será que no meu alcoolismo ativo somente eu fui o prejudicado? Absolutamente, não! O alcoolismo ativo representa um verdadeiro vendaval, um verdadeiro tufão, um verdadeiro tornado; um grande terremoto sobre as vida alheias

também. Por onde um alcoolista passa deixa rastros de danos como: Desrespeito, intrigas, mentiras, desavenças, discórdia, brigas, magoas, desesperança, medo, vergonha, raiva, descrédito, indignidade, irresponsabilidade, desonestidade, arrogância, teimosia, desamor, insensatez, desagregação e agressividade com rompantes de quebrar tudo como: portas, janelas, utensílios, eletrodomésticos, comprado com os poucos recursos do infeliz cônjuge. Pessoalmente tive dificuldades no Oitavo Passo, achava que havia prejudicado somente a mim mas, bastou eu abrir uma fenda na parede do meu ego e os danos causados aos outros vieram à mente.

Comecei as reparações com minha filhas e esposa, depois com companheiros de trabalho, círculo de amizades, donos de botecos e companheiros de bebedeiras. No começo foi razoavelmente difícil, mas logo se tornou cada vez mais fácil. Ao fazer reparações com companheiros de bebedeiras consegui algumas abordagens de Décimo Segundo Passo. Embora não fosse esta a minha intenção.

“Alguns de nós, contudo, tropeçaram em um obstáculo bem diferente. Apegamo-nos à tese de que, quando bebíamos, nunca ferimos alguém, exceto nós mesmos. Nossas famílias não sofreram porque sempre pagamos as contas e raramente bebemos em casa. Nossos colegas de trabalho não foram prejudicados porque, geralmente comparecíamos ao trabalho. Nossa reputação não havia sofrido porque estávamos certos de que poucos sabiam de nossas bebedeiras e aqueles que sabiam nos asseguravam, às vezes, que uma boa farra, afinal de contas, não passava de uma falha de um bom sujeito. Que mal, portanto, havíamos cometido realmente. Certamente nada que não pudéssemos consertar com algumas desculpas banais. É claro que esta atitude é o resultado final do esquecimento forçado. É uma atitude que só pode ser mudada por uma busca profunda e honesta de nossas motivações e ações”.

**07.** A.A. propõe este passo para fazer-me sofrer? Muito pelo contrário, isso possibilita melhorar meu emocional. A medicina sabe que uma ferida crônica só começa a melhorar para depois cicatrizar quando bem e sacrificada. A dor causada garante a cura. Alguém poderia dizer se o Programa é “Só Por Hoje”, por que então remover o passado? Ora, olhando e examinando meu passado, aprendo lições para evitar os mesmos erros. Danos possíveis de reparar e, não reparados geraram conflitos emocionais. Mesmo aqueles já esquecidos. Daí a importância de, dentro do possível, lembrá-los. Não me envergonho em corrigir meus erros e mudar de opiniões. Não me envergonho de raciocinar e aprender. Somente uma pessoa que nada aprendeu, não assume seus erros e modifica suas opiniões.

“Quem Esquece O Seu Passado Está Sujeito A Repeti-Lo.”

**08.** “Embora, às vezes, totalmente esquecidos, os conflitos emocionais que nos prejudicaram, se ocultam e permanecem, em lugar profundo, abaixo do nível da consciência. Essas ocorrências podem, realmente, ter distorcido, de forma violenta, nossas emoções que, desde então, passaram a descolorar a nossa personalidade e alterar a nossa vida para pior”.

**09.** “É necessário que esclareçamos, por meio de um exame de nossas relações pessoais, toda informação possível sobre nós e sobre nossas principais dificuldades. Uma vez que nossos relacionamentos difíceis com outros seres humanos quase sempre foram a causa imediata de nosso sofrimento, incluindo nosso alcoolismo, nenhum campo de investigação poderia trazer recompensas mais satisfatórias e valiosas do que esse.

A reflexão calma e ponderada sobre nossas relações pessoais pode aprofundar nosso conhecimento. Podemos ir muito além daquelas coisas superficiais que estavam erradas em nós, até essas falhas que eram básicas, falhas que, às vezes, eram

responsáveis pela formação de nossa vida toda. A minuciosidade descobrimos, nos recompensará – e no recompensará bem”.

**10.** “Havendo cuidadosamente revisto toda esta área das relações humanas, e decidido exatamente quais os traços de nossa personalidade que prejudicaram e incomodaram os outros, podemos agora começar a rebuscar nossa memória na busca das pessoas que temos ofendido. Identificar os mais próximos e mais profundamente feridos não deveria ser difícil. Então, ao retroceder, ano por ano, pelas nossas vidas até onde chegar a memória, certamente formaremos uma longa relação de pessoas que foram afetadas em menor ou maior grau. Deveríamos, é claro, ponderar e pesar cada caso cuidadosamente. Haveremos de querer nos apegar à decisão de admitir as coisas que nós temos feito, ao mesmo tempo em que desculpamos as injúrias feitas a nós, sejam elas reais ou imaginárias. Deveríamos evitar os julgamentos extremos tanto de nós mesmos quanto das outras pessoas envolvidas. Não devemos exagerar nem os nossos defeitos, nem os deles. Um exame calmo e objetivo será nossa firme intenção. Cada vez que vacile nosso lápis, podemos nos fortificar e animar, lembrando-nos do que a experiência de A.A. neste passo tem significado para outros. É o começo do fim do nosso isolamento de nossos semelhantes e de Deus”.

**11.** “Em muitos casos estamos, na realidade, em frente a co-sofredores, pessoas que tiveram suas desditas aumentadas pela nossa contribuição. Se estamos a ponto de pedir perdão para nós mesmos, por que não começar por perdoar a todos eles”?

**12.** Não maximizo e nem minimizo os danos que causei e que os outros me causaram. O indispensável é eu relacionar os danos que causei. Pois, se os outros me causaram danos, poderia ter sido em função de minhas atitudes bêbadas. Não posso ficar na defensiva culpando os outros. Muito menos justificar dizendo eu fiz isto ou aquilo para fulano ou beltrano porque ele me fizeram ...

**13.** O Oitavo e Nono Passos estão interligados e me ensinam a fascinante, mas desafiante arte do relacionamento humano. Meu relacionamento começou no ventre materno e só terminará depois de sepultado. Sem ter aprendido o mínimo necessário. Alguém disse: “Quanto mais conheço os homens, mais prefiro conviver com os animais”. Só para contrariar, respondo: eu prefiro conviver com os homens mesmo, porque o desafio é bem maior.

**14.** Minha paz independe das atitudes das pessoas que me cercam, mas a bem verdade, se meu relacionamento for bom será mais fácil para mim. “Que Come Por Mim”! Já ouvi esta expressão: “Retirem As Pessoas Da Minha Vida E Os Meus Problemas Estarão Resolvidos”. Acontece, porém, que pessoas precisam de pessoas para poderem sobreviver. Somos seres sociais. O homem é uma ilha, sim! mas, uma ilha cercada de homens por todos os lados.

**15.** “O Oitavo e Nono Passos se preocupam com as relações pessoais. Primeiro, olhamos para o passado e tentamos descobrir onde erramos; então, então fazemos uma enérgica tentativa de reparar os danos que tenhamos causado; e, em terceiro lugar, havendo desta forma limpo o entulho do passado, consideramos de que modo, com o novo conhecimento de nós mesmos, poderemos desenvolver as melhores relações possíveis com todas as pessoas que conhecemos”.

“Eis uma incumbência difícil. É uma tarefa que poderemos realizar com crescente habilidade sem, contudo, jamais concluí-la. Aprender a viver em paz, companheirismo e

fraternidade com qualquer homem e mulher, é uma aventura comovente e fascinante. Todo AA acabou descobrindo que pouco pode progredir nesta nova aventura de viver sem antes voltar atrás e fazer, realmente, um exame acurado e impiedoso dos destroços humanos que, porventura, tenha deixado em seu passado. Até certo ponto, tal exame já foi feito quando fez o inventário moral, mas agora chegou a hora em que deveria redobrar seus esforços para ver quantas pessoas feriu, e de que forma. Esta reabertura das feridas emocionais, algumas velhas, outras talvez esquecidas, e ainda outras, sangrentas e dolorosas, dará a impressão, à primeira vista, de ser uma operação desnecessária e sem propósito. Mas se for reiniciada com boa vontade, então as grandes vantagens de assim proceder vão se revelando tão rapidamente que a dor irá diminuindo à medida que os obstáculos, um a um, forem desaparecendo”.

**16.** “Um cuidadoso exame de todas as nossas experiências passadas, pode nos revelar o fato surpreendente de que, tudo o que nos aconteceu, foi para o nosso bem. É triste falhar na vida; porém mais triste ainda é não tentar vencer”.

**17.** “Poderíamos então perguntar a nós mesmos: O que queremos dizer quando falamos que ‘prejudicamos’ outras pessoas? Que tipos de ‘danos’ se fazem às pessoas, afinal? Para definir a palavra ‘danos’ de maneira prática, poderíamos dizer que é o resultado de choques entre instintos, que causam prejuízos físicos, mentais ou espirituais às pessoas. Se estamos constantemente mal humorados, despertamos a ira nos outros, se mentimos ou defraudamos, privamos os outros não somente de seus bens materiais, mas de sua segurança emocional e paz de espírito. Na realidade nós os convidamos a se tornarem desdenhosos e vingativos. Se nossa conduta sexual for egoísta, poderemos despertar o ciúme a angústia e um forte desejo de nos pagar com a mesma moeda”.

**18.** “Dirija seus pensamentos para a solução do problema. Pense na felicidade que lhe trará a solução perfeita. Imagine a sensação agradável que será possuir a perfeita solução do problema. Pensando na solução, você ativa a inteligência do subconsciente, que tudo sabe, tudo vê e tudo pode”.

**19.** “Antes de partires em busca dos teus direitos, debes examinar até onde cumpristes os teus deveres”.

**20.** “Não aponte as falhas alheias; nem mesmo com o dedo limpo. O ódio excita contendas; mas, o amor cobre todas as transgressões”.

**21.** “A maioria das pessoas só aprendem as lições da vida, depois que a mão dura do destino lhe toca os ombros”.

**22.** “Não maldigas os parentes ... Contra a vida, não acuses as pessoas pelos teus insucessos”.

**23.** “Passarei por este mundo uma só vez. Assim, todas as boas ações que possa praticar e todas as gentilezas que possa dispensar, a qualquer ser humano, não devem ser adiadas. Devo aproveitar este momento, pois nunca voltarei a passar por este caminho”.

**24.** “A força aumenta em proporção da carga”.

**25.** “Aquilo que o homem semear, isso mesmo colherá”.

**26.** “Bendize o teu remorso ... Nas lágrimas do arrependimento, fulge a luz da divina salvação. - Quem se arrepende começa a ser bom”.

**27.** “Princípios da eficiência: Não temer o futuro nem idolatrar o passado. O insucesso é apenas uma oportunidade para começar de novo com mais inteligência. O passado só nos serve para mostrar nossas falhas e fornecer indicações para o progresso do futuro”.

**28.** “Há pessoas que estão sempre prevendo dores e pesares; e, deste modo, sofrem mágoas que nunca se realizam”.

“Deveríamos fazer um preciso e exaustivo exame de como nossa vida passada afetou outras pessoas. Em muitos casos descobrimos que, embora o dano causado aos outros não tenha sido grande, o dano emocional que causamos a nós mesmos o foi. Às vezes, totalmente esquecidos, os conflitos emocionais que nos prejudicaram continuam muito profundos, abaixo do nível da consciência. Portanto, deveríamos tentar lembrar e rever bem os acontecimentos do passado, que deram origem a esses conflitos e continuam causando violentos desequilíbrios emocionais, descolorando dessa forma nossa personalidade e mudando nossa vida para pior.

Reagimos mais fortemente às frustrações do que as pessoas normais. Tornando a viver esses episódios e discutindo-os em estreita confiança com outra pessoa, podemos reduzir seu tamanho e portanto seu poder inconsciente”.

**29.** “Deus concede o progresso a passos lentos, porque a luz repentina ofusca a vista”.

**30.** “Se alguém não o compreende, perdoe, e siga em frente! Não guarde em seu coração mágoas e ressentimentos, medo e tristeza. Caminhe para frente! Quanta gente espera de você apoio, compreensão e carinho! Se não o compreendem, não se importe. Perdoe e siga em frente, porque em todos os caminhos encontraremos sempre lições preciosas, que nos farão progredir”.

**31.** “Não alimente inimizades! Procure fazer as pazes com todos aqueles que estão de mal com você. Aproveite a oportunidade de estar ao lado de seus adversários, para fazer-lhes bem, em troca do mal que lhe fizeram. Não deixe escapar o ensejo de anular o mal em torno de você, enquanto estiver na terra, para que, ao sair dela, tenha sua consciência tranquila”.

**32.** “Reconcilia-te com todas as coisas do céu e da terra. Quando se efetivar a reconciliação com todas as coisas do céu e da terra, tudo será teu amigo. Quando todo o Universo se tornar teu amigo, coisa alguma do Universo poderá causar-te dano. Se queres chamar-Me, reconcilia-te com todas as coisas do céu e da terra e chama por Mim, porque sou amor. Ao te reconciliares com todas as coisas do céu e da terra, aí, então, revelar-Me-ei ”.

**33.** “O Que Não Tem Solução, Solucionado Está!”

**34.** “O ressentimento é o principal culpado. Destrói mais alcoólicos do que qualquer outra coisa. Dele nascem todas as formas de doença espiritual, pois tínhamos estado doentes não só física e mental, como também espiritualmente. Quando nossa doença espiritual é superada, nós nos fortalecemos mental e fisicamente.

Ao lidar com nossos ressentimentos, íamos anotando-os num papel. Fazíamos uma relação das pessoas, instituições ou princípios que nos davam raiva. Depois nos perguntávamos por que nos davam raiva. Na maioria dos casos, achávamos que nossa autoestima, nossos bolsos, nossas ambições e nossos relacionamentos pessoais (incluindo sexo) estavam prejudicados ou ameaçados.

‘O mais exaltado trecho de uma carta pode ser uma maravilhosa válvula de segurança - contanto que a cesta de lixo esteja por perto’”.

**35.** “Cada vez que vacile nosso lápis, podemos nos fortificar e animar lembrando-nos do que a experiência de A.A. neste Passo tem significado para outros. É o começo do fim do nosso isolamento de nossos semelhantes e de Deus”.

**36.** Particularmente, sempre me questiono: estou fazendo para o meu próximo aquilo que eu gostaria que ele fizesse comigo? Caso afirmativa prossigo, do contrário, recuo e reformulo.

**37.** Com amor, sugiro aos Companheiros para estudarem e praticarem o Programa de A .A .contido em nossa Literatura e disponível nos Grupos e nos Escritórios de Serviços Locais (ESL) pelo preço de reposição.

<p><b>38.</b> Os versículos Bíblicos, pertinentes a este Passo, os incluí para enriquecer o tema - porém, sem nenhuma conotação religiosa.</p>
--

**At. 3,19.** “Arrependei-vos, pois, e convertei-vos...”

**At. 8,22.** “Arrepende-te, pois, dessa tua maldade...”

**At. 24,16.** “Por isso procuro sempre ter uma consciência sem ofensas...”

**Dn. 9,9.** “Ao Senhor, nosso Deus, pertencem a misericórdia e o perdão...”

**Eclo. 22, 19-25.** “Quem machuca os olhos faz cair lágrimas, e quem fere um coração revela os sentimentos dele. ... e quem ofende um amigo perde a amizade. Embora já tenha empunhado a espada contra o amigo, não se desespere, porque ainda há remédio. Ainda que já tenha aberto a boca contra o amigo, não se apavore, porque pode haver reconciliação. Mas o ultraje, a arrogância, a violação de segredos e a traição são coisas que fazem o amigo fugir,”

**Eclo. 27, 25-29.** “Jogue uma pedra para o alto, e ela cairá na sua própria cabeça; dê um golpe por traição, e você receberá o golpe de volta. Quem cava um buraco, nele cairá; quem prepara uma armadilha, ficará preso nela. O mal se volta contra quem o pratica, e sem que a pessoa saiba de onde ele vem. Sarcasmo e ultraje são próprios do soberbo, mas a vingança o espreita como leão”.

**Fm. 1,18.** “E, se te fiz algum dano, ou te devo alguma coisa, lança-o na minha conta”.

**Is. 11, 9.** “Não se fará mal nem dano algum; ...”

**Is. 65,25.** “O lobo e o cordeiro juntos se apascentarão, o leão comerá palha como o boi;”

**Jr. 31,19.** “Na verdade depois que me desviei, arrependi-me...;”

**Lc. 5,32.** “Eu não vim chamar os justos, mas pecadores, ao arrependimento”.

**Lc. 13,3.** “... se não vos arrependerdes, todos de igual modo perecereis”.

**Lc. 17,3- 4.** “...se teu irmão pecar, repreende-o; e se ele se arrepender, perdoa-lhe. Mesmo se pecar contra ti sete vezes no dia, e sete vezes vier ter contigo, dizendo: Arrependo-me; tu lhe perdoarás”.

**Mc. 11,25/26.** “Quando estiverdes orando, perdoai, se tendes alguma coisa contra alguém, para que também vosso Pai que está no céu, vos perdoe as vossas ofensas. Mas, se vós não perdoardes, também vosso Pai, que está no céu, não vos perdoará as vossas ofensas”.

**Mt. 3,8.** “Produzi, pois, frutos dignos de arrependimento,”

**Mt. 5,21-26.** “...’Não mate! Quem matar será condenado...’Eu, porém, lhes digo: todo aquele que fica com raiva do seu irmão, se torna réu... Quem diz ao seu irmão: ‘imbecil’, se torna réu ...quem chama o irmão de ‘idiota’, merece o fogo do inferno. Portanto, se você for até o altar para levar a sua oferta, e aí lembrar que seu irmão tem alguma coisa contra você, deixe a oferta aí diante do altar, e vá primeiro fazer as pazes com seu irmão; depois, volte para apresentar a oferta....”.

**Mt. 6,14-15.** “... se vocês perdoarem aos homens os males que eles fizeram, o Pai... também perdoará a vocês... se vocês não perdoarem aos homens, o Pai.... também não perdoará os males que vocês tiverem feito”.

**Mt.. 7,3-5.** “... Por que você fica olhando o cisco no olho do seu irmão, e não presta atenção à trave que está no seu próprio olho?...”.

**Mt. 13,30.** “...Arranquem primeiro o joio, e o amarrem em feixes para ser queimado. Depois recolham o trigo em meu celeiro!”

**Mt. 18,21-35.** “Pedro aproximou-se do Mestre, e perguntou: ‘Senhor quantas vezes devo perdoar, se meu irmão pecar contra mim? Até sete vezes?’ O Mestre respondeu: ‘Não lhe digo que até sete vezes, mas até setenta vezes sete.’. (isto é, sempre).

**Pr. 16,28-29.** “ O homem perverso provoca brigas, e quem calunia separa os amigos. O homem violento seduz o próximo, e o arrasta para o mau caminho”.

**Pr. 17,11-14** “ O rebelde busca o mal, e será pego por um carrasco cruel. É melhor encontrar uma urso, da qual roubaram os filhotes, do que um insensato dizendo idiotices. Quem paga o bem com o mal, terá sempre o mal em sua casa. Começo de briga é como rachadura na represa; é melhor desistir antes do processo”.

**Pr. 19,11.** “A discricção do homem fá-lo tardio em irar-se; e sua glória está em esquecer ofensas”.



**Sl. 7,12.** “Se o homem não se arrepender...”

**Sl. 139,21.** “Não odeio eu, ó Senhor, aqueles que te odeiam? e não me aflijo por causa dos que se levantam contra ti?”

Bibliografia: “Os Doze Passos”, “Na Opinião De Bill”, “Otimismo Em Gotas”, “Livro Azul” - O. R., Dantas. “Minutos De Sabedoria” - P.T., Carlos. “Buscando O Amor Dos Pais” - K., Kamino. “Sagradas Escrituras” - Edição Pastoral.

♥ **Terça-feira, 9 de Outubro de 2001** ♥

## **VAMOS REFLETIR**

### **8 - PASSO 08**

8.1 - Com o que se preocupa o Oitavo Passo?

8.2 - Com o novo conhecimento obtido sobre nós, através da prática dos passos anteriores, o que podemos fazer em relação às pessoas que conhecemos?

8.3 - É tarefa fácil desenvolver e melhorar as relações com todas as pessoas que conhecemos? Podemos concluí-la?

8.4 - Por quê, aprender a viver em paz, sociedade e fraternidade com qualquer homem ou mulher é uma aventura comovente e fascinante?

8.5 - O esforço para descobrir como e quantas pessoas foram feridas pode ser considerado insignificante e ridículo?

8.6 - Qual o primeiro e mais difícil obstáculo de se sobrepujar na prática do Oitavo Passo?

8.7 - Ao relacionar as ofensas que dirigimos a outra pessoa, devemos considerar as afrontas que ela nos fez?

8.8 - Emoções doentias são exclusividade de alcoólatras?

8.9 - Abusamos da paciência de nossos amigos a ponto de esgotá-los? Provocamos reações ainda mais adversas naquele que, desde o início, não gostavam de nós?

8.10 - Estamos a ponto de pedir perdão para nós mesmos. Por que não começar por perdoar a todos?

8.11 - Que dizer da perspectiva de visitar ou mesmo escrever às pessoas prejudicadas?

8.12 - Que dizer dos prejudicados que eventualmente ainda não saibam que o foram?

- 8.13 - Posso afirmar que não prejudiquei ninguém além de mim?
- 8.14 - Eu pagava as contas e não bebia em casa. Será que prejudiquei minha família?
- 8.15 - Meus sócios e/ou meus empregadores não foram prejudicados porque nunca faltei ao meu trabalho Verdade?
- 8.16 - Poucos sabiam das minhas bebedeiras, portanto minha reputação não chegou a ser abalada. Será?
- 8.17 - Não fiz nada que não pudesse ou não possa ser reparado com uma desculpa banal...
- 8.18 - Por que, mesmo nos casos em que não haja reparação possível e em que os danos causados foram realmente pequenos, é importante o exame acurado, real e exaustivo?
- 8.19 - Os conflitos emocionais esquecidos podem ser considerados resolvidos?
- 8.20 - Além do objetivo de fazer reparações aos outros, que nos oferece a mais o exame de nossas relações pessoais?
- 8.21 - A reflexão calma e ponderada sobre nossas relações pessoais pode aprofundar nosso conhecimento?
- 8.22 - Que significa prejudicar outra pessoa?
- 8.23 - Que tipo de danos podemos causar a outra pessoa?
- 8.24 - Fomos (ou somos) irritáveis, críticos, impacientes ou mal-humorados?
- 8.25 - Damos mais atenção a um membro da família do que a outros?
- 8.26 - Tentamos dominar a família inteira?
- 8.27 - Sou (fui) depressivo, cheio de auto-piedade e arrasto (arrastava) os outros comigo?
- 8.28 - O que é o "começo do fim" de nosso isolamento de nossos semelhantes e de Deus?

## **“ OITAVO PASSO NO CAMINHO DA SOBRIEDADE ”**

### **Dr. Eduardo Mascarenhas**

Esse Passo consiste num levantamento das perdas e danos que a vida bêbada ou drogada ocasionou; é uma espécie de inventário dos insultos, prejuízos, injustiças, deslealdade que se foram acumulando vida afora. É evidente que, nesse passo, transparece à primeira vista um ranço moralista; parece visivelmente inspirado naquelas religiosidades cheias de culpas e

penitências.

Contudo, como já dissemos, nada nos grupos anônimos deve ser levado ao pé da letra. Pode ser interpretado como cada um quiser, inclusive interpretado como algo inútil que não deva ser levado em consideração. Como nesses grupos não há autoridades, ninguém poderá criticar ou punir ninguém pela interpretação que deu pela atitude que tomou.

Interpreto esse passo não como uma exigência de penitências ou autoflagelações, mas como um convite não imperativo a meditar sobre esse tema que arrebatava tantas culturas, tantos povos e religiões: os sentimentos de culpa. De onde vêm os sentimentos de culpa? O que será um procedimento virtuoso ou culposo? Por que tem gente que se sente tão culpada e tem gente que não sente quase culpa nenhuma?

Como essas questões são extremamente polêmicas e controversas, como cada um possui opiniões diferentes sobre elas e como os grupos anônimos não entram em polêmicas e controvérsias, não se extrairá deles nenhuma cartilha ou receituário de bem viver.

Além disso, não é em “vida virtuosa” que os grupos anônimos estão interessados. Estão interessados em como evitar recaídas nas compulsões. Só isso, nada mais do que isso. Se é fato que se preocupam com sentimentos de culpa, só o fazem porque a experiência revelou que alguns de seus membros convivem mal com esses sentimentos e retornaram, por causa deles, ao álcool ou às drogas. Se membros dos grupos anônimos não se sentem molestados por sentimentos de culpa, nem massacrados por remorsos, que bom para eles! Permanecerão nesse Passo só por curiosidade teórica sobre o funcionamento da mente humana ou... darão o passo seguinte.

Contudo, com a maioria das pessoas, principalmente as do sexo feminino, não é assim. Atravessam a vida com um crônico sentimento de ilegitimidade, de serem impostoras, de não merecerem nada de bom. Qualquer coisinha que almejam ergue a fúria de sua consciência moral. Há então nelas a tentação de alcoolizarem-se ou drogarem-se, para embebedar culpas e entorpecer remorsos – única forma que encontram para se restituírem a alegria de viver. Essas pessoas – é óbvio – necessitam muito mais do Oitavo Passo, desde que compreendido de uma maneira moderada e sábia. Não se trata, portanto, de nenhuma devassa policial para produzir arrependimentos. Trata-se apenas de identificar pontos críticos para aquela mente, os quais, apesar de ativos na geração de culpas, estavam espalhados e perdidos nas brumas e neblinas mentais. Estavam lá, estavam ativos, mas a pessoa nem mais sabia que existiam. Ficavam, assim, na tocaia, gerando maus sentimentos, sem que a pessoa pudesse reagir ou fazer qualquer coisa com eles em termos psicanalíticos: tornar conscientes as culpas inconscientes.

A psicanálise – diga-se de passagem – faz, mediante outros procedimentos técnicos, exatamente a mesma coisa. Não recorre à escrita, nem explicita um inventário específico sobre sentimentos de culpa. Contudo, através da palavra, efetua uma operação semelhante. Tanto que a sua “regra fundamental” consiste em convidar o paciente a relatar, sem censura, tudo que se passa em sua mente. Na terminologia dos Grupos Anônimos, poderia estar solicitando um “inventário” de tudo o que se passa, inclusive, evidentemente, os sentimentos de culpa conscientes e inconscientes.

Para que? para culpabilizar o paciente, para produzir remorsos e arrependimentos, aplicando penitências? Não, apenas para torná-lo mais consciente dos conteúdos psíquicos que estão ativos nele para que ele possa se aprofundar mais no entendimento

das dinâmicas psíquicas que produzem os sentimentos de culpa. Tudo isso é efetuado não de uma forma teórica, intelectualizada ou livresca, e sim de uma forma vivida na relação que se estabelece com o psicanalista. Este, ao não reagir da maneira que a mente culpada e aflita esperava que reagisse, já produz um efeito ratificador. Com sua reação neutra, o psicanalista retifica e não ratifica as expectativas da mente de receber respostas primitivas. Não se trata de absolver o paciente, pois aí o paciente estaria recebendo do psicanalista um manual de valores, só que de valores liberais. Trata-se de mostrar ao paciente que suas certezas e pressentimentos não são tão certos assim, o que estimula a mente a uma revisão de si própria. Trata-se de abalar convicções mostrando à mente que há intuições que podem estar equivocadas. Trata-se de produzir um efeito de equivocação, o que incita a mente a maior trabalho psíquico e a não mais aceitar as coisas como estão. Os grupos anônimos podem, por outros caminhos, chegar a esses mesmos lugares. O inventário das culpas seria feito por escrito, exatamente para diminuir certos temores da mente culpada, os quais se manifestariam como resistências. Escrever sobre as supostas culpas não significa documentá-las, torná-las uma confissão assinada e lavrada em cartório. Pelo contrário. Significa tão somente organizar melhor as ideias, longe dos olhos de quem quer que seja. Depois de escrito o inventário, ele não precisa ser lido para ninguém. Pode simplesmente ser queimado, guardado ou jogado fora. Ou ser lido e relatado verbalmente para o “padrinho” escolhido – aquela pessoa em quem o alcoólatra sente confiança -, ou não ser lido para ninguém. A pessoa é completamente livre para decidir. O interessante aqui é como o Oitavo Passo inclui um convite, uma sugestão de apresentar o “inventário” a alguém, o inventário, quando estiver sendo redigido, já estará, na cabeça de quem o escreve, sendo relatado a seu futuro interlocutor. Reproduz assim o relato do paciente a seu psicanalista. Só que de uma outra maneira, em uma espécie de ante-sala do relato real. Há o relato sim. Só que na fantasia de quem irá relatar, o que funciona como uma preparação para o relato posterior, como uma espécie de vacina para melhor tolerar a ansiedade que desperta o relato frente a frente, de corpo presente. Nada mais do que uma maneira delicada de superar mais gradualmente ainda ansiedades e resistências. Como o “padrinho”, de um modo geral, é um membro experiente dos grupos anônimos, com uma longa prática de escuta e com um longo treinamento em abstinência, moderação e sobriedade, sua escuta tenderá a ser mais neutra, menos normativa. Afinal, há anos, enquanto membro de um grupo anônimo, não entra em controvérsias e polêmicas. Assim, por caminhos aparentemente muito distanciados, o Oitavo Passo não se afasta tanto assim da ética psicanalítica. Não visa a enquadrar ninguém nas moralidades do imaginário social. Não visa nenhum corretivo moral. Visa apenas fazer a pessoa tomar melhor pé de si mesma, passar a ser mais senhora de sua própria mente, tornar-se, enfim, mais “sujeito de seus próprios desígnios”. Os grupos anônimos não desejam enquadrá-la tampouco na moral do grupo. Até porque não possuem nenhuma moral, o que não quer dizer que sejam amorais. Claro que não. É que estão abertos a todas as morais, e não é sem motivo que Viver e deixar viver é um dos seus lemas.