



## **COMPARTILHANDO OS PASSOS**

“Não importa o que a vida fez conosco.

O que importa é o que faremos com aquilo que a vida fez conosco”.

Olhamos o passado e tentamos descobrir onde erramos. Surge assim o conhecimento de nós mesmos, o autoconhecimento do “eu”: - Como eu me julgo? Como eu gostaria de ser?

Relaciono as pessoas que prejudiquei através do Oitavo Passo e me disponho a reparar os danos causados. Surge a necessidade de sermos perdoados.

Mas o que é o perdão? É uma decisão? É uma atitude? Ou é uma forma de vida? O perdão é tudo isso ao mesmo tempo, porém: “busca tua verdade em teus sentimentos mais instintivos e escuta teu coração” – perdoa primeiro a si mesmo. Que críticas de nós mesmos teremos que deixar de lado para que posamos nos perdoar?

Perdoar a si mesmo é provavelmente o maior desafio que podemos encontrar na vida. É o processo pelo qual aprendemos a nos amar e aceitar a nós mesmos.

O objetivo do perdão é a identificação de nossos enganos, temores, julgamentos e críticas que vêm nos mantendo presos no papel do próprio carcereiro.

Descobrimos através do Oitavo Passo a nossa verdade e nutrimos o respeito por que somos: - é o começo do fim do isolamento de nossos semelhantes e de Deus.

## **8º Passo:**

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

“ O começo do fim do isolamento”

Para entender o Oitavo Passo:

- Mamãe! Sara me bateu! Roberto berrou como um louco.
- Mas ele me chutou primeiro Sara se defendeu.
- Sim, mas ela pegou meu jogo.
- Ele não devia ser tão melindroso.

E por aí vai...

Isso parece familiar, não parece? Pois é, as crianças adoram culpar os outros por seus problemas e detestam aceitar responsabilidades.

De vez em quando, nós adultos as obrigamos a aceitar responsabilidade e as constrangemos a um pedido de desculpas forçado. Mas elas nunca dizem espontaneamente: “Sinto muito. Comportei-me mal. Errei”.

No Oitavo Passo começamos a crescer; a fazer o que as pessoas amadurecidas espiritualmente fazem: aceitar a responsabilidade de nossos atos, sem levar em conta o mal que os outros nos fizeram.

Por isso que no Sexto Passo é feita a advertência de que aquele Passo é o que separa os adultos dos adolescentes.

Se quero crescer tenho que ir em frente, a diferença de comportamento e do adolescente é a maturidade, é a capacidade de assumir a responsabilidade pelos atos praticados.

Por isso é que o Sétimo Passo nos fala de humildade, pois sem essa virtude primordial não conseguiremos ir em frente.

Até aqui em nossa caminhada só estivemos lidando com material nosso: o inventário do Quarto Passo era só nosso e de mais ninguém.

Nossas admissões no Quinto Passo foram de falhas nossas e de mais ninguém.

Os defeitos de caráter do Sexto Passo e as imperfeições do Sétimo Passo também são nossos, de mais ninguém.

No Oitavo Passo, continuamos a nos examinar, porém levando em conta os que foram prejudicados por nós. Com a ajuda de um Poder Superior, recordamos os nomes e as fisionomias das pessoas que prejudicamos.

Nossa tarefa neste Passo é tão somente fazer uma relação de nomes, apreciando cuidadosamente cada um desses nomes com atenção e procurando perceber os diferentes tipos de reação que teremos com cada nome individualmente.

A alguns estremeçemos, outros teimamos em achar que não deve fazer parte dessa lista e há ainda aqueles que achamos que somente nos prejudicaram.

A esta reação devemos ser cautelosas, pois podemos estar incorrendo no grave defeito da racionalização.

Esta reabertura das feridas emocionais, algumas velhas, outras talvez esquecidas e ainda outras, sangrentas e dolorosas, pode nos dar a impressão de ser uma operação desnecessária e sem propósito, porém, se formos firmes e precisamos ser, as vantagens de se continuar fazendo a lista vão se revelando e a dor irá diminuindo à medida que os obstáculos forem desaparecendo.

Segundo citação em nosso livro os Doze Passos e as Doze Tradições: “Tais obstáculos, contudo, são muito reais”.

O primeiro e um dos mais difíceis, diz respeito ao perdão.

Desde o momento em que examinamos um desentendimento com outra pessoa, nossas emoções se colocam na defensiva.

“Evitando encarar as ofensas que temos dirigido a outro costumamos salientar, com ressentimento, as afrontas que ele nos tem feito”.

Ao fazer a relação das pessoas às 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 nossas condutas desastrosas cara a cara perante àqueles que havíamos tratado mal.

Por que , lamentávamos simplesmente não esquecer o que passou? Será que não podemos deixar algumas pessoas de fora? Por que considerar todas?

Estas são algumas das prerrogativas que o medo conspira com o orgulho para impedir que façamos a lista completa. Isto sem contar que, não raro, nos passa pela cabeça que os únicos prejudicados fomos nós mesmos.

As armadilhas preparadas pelo nosso ego são muitas e devemos ter o cuidado de detectá-las e desarmá-las para que as mesmas não impeçam o nosso crescimento.

À medida que vamos vencendo o medo e o orgulho e nos damos conta de que a relação é necessária e nos vai fazer bem; pode nos ocorrer uma pergunta: - “Que tipos de danos podemos fazer às outras pessoas?”

“Podemos definir os danos como o choque entre instintos; os desejos que cada ser humano tem individualmente, principalmente nas áreas de segurança física e material, convívio social e sexual, que podem causar prejuízos materiais, emocionais e espirituais”.

Podemos dividir os danos em três grandes categorias:

Danos Materiais: Ações que afetaram um individuo de forma tangível, como, por exemplo, tomar dinheiro emprestado e não pagar conforme combinado, gastar

exorbitante mente, pão durismo, gastar na tentativa de comprar amizade ou amor, fazer contratos e recusar-se a agir de acordo com o prescrito no mesmo, etc.

Danos Morais: Comportamento impróprio em ações e conduta morais ou éticas, envolvendo os outros em nossas más ações, dando maus exemplos para crianças, amigos ou quem quer que nos tome por modelo, estando preocupados com atividades egoísticas e completamente alheios às necessidades dos outros. Infidelidade conjugal, promessas quebradas, insultos verbais, mentiras, falta de confiança, etc.

Danos Espirituais: Atos de omissão por negligenciar nossas obrigações com nós mesmos, com a família, com a comunidade.

Por exemplo, não demonstrar gratidão para com aqueles que nos ajudaram, evitar progredir em áreas como as da saúde e educação, não dar atenção aos que fazem parte de nossas vidas, deixando de incentivá-los, etc.

As idéias fundamentais do Oitavo Passo:

Reparação: No contexto dos Doze Passos, a idéia de reparação é definida como reparar os danos do passado. A reparação pode ser tão simples quanto um pedido de perdão ou tão complexa quanto a reparação por prejuízos físicos ou financeiros.

Perdão: O perdão é parte essencial do Oitavo Passo.

Quando colocamos este Passo em ação e começamos a fazer uma lista das pessoas que prejudicamos, imediatamente pensamos nos danos que os outros nos causaram.

Talvez esta reação seja um mecanismo de defesa, um meio de evitar a admissão de culpa. Talvez não. Não importa porque nos sentimos assim. O importante é cuidarmos do problema.

Precisamos perdoar os que nos magoaram.

O perdão não é emoção. É decisão. Só pode ser real com a ajuda de Deus. Só Ele nos pode dar a graça, o desejo e a capacidade para eximir os que nos magoaram.

Sozinhos, deixamos o rancor, a amargura se infiltrarem e tomar conta.

O Oitavo Passo é o começo do fim do nosso isolamento de nossos semelhantes e de Deus.

**(Fonte: Revista Vivência Nº 118 – Rogéria/MG)**

## **8º PASSO**

## **OITAVO PASSO**

*“Fizemos uma relação de todas as pessoas a quem tínhamos prejudicado e nos dispusemos a reparar os danos a elas causados.”*

Os Oitavo e Nono Passos se preocupam com as relações pessoais. Primeiro, olhamos para o passado e tentamos descobrir onde erramos; então, fazemos uma enérgica tentativa de reparar os danos que tenhamos causado; e, em terceiro lugar, havendo desta forma limpado 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 por ventura 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 a 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.

Tais obstáculos, contudo, são muito reais. O primeiro é um dos mais difíceis, diz respeito ao perdão. Desde o momento em que examinamos um desentendimento com outra pessoa, nossas emoções se colocam na defensiva. Evitando encarar as ofensas que temos dirigido a outro, costumamos salientar, com ressentimento, as afrontas que ele nos tem feito. Isto acontece especialmente quando ele, de fato, tenha se comportado mal. Triunfalmente nos agarramos à sua má conduta como a desculpa perfeita para minimizar ou esquecer a nossa.

Devemos, a essa altura, nos deter imediatamente. Não faz sentido um autêntico beerrão roto, rir-se do esfarrapado. Lembremo-nos de que os alcoólicos não são os únicos afligidos por emoções doentias. Além do mais, geralmente é um fato que, quando bebíamos, nosso comportamento agravava os

defeitos dos outros. Repetidamente abusamos da paciência de nossos melhores amigos a ponto de esgotá-los, e despertamos as piores reações naqueles que, desde o início, não gostaram de nós. 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 a perdoar a todos eles?

Ao fazer a relação das pessoas às 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 que, lamentávamos, não esquecer o que se passou? Por que devemos de 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 às quais tínhamos prejudicado. 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 saiam 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.

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 descobriremos que, mesmo que o dano causado aos outros não tenha sido grande, o dano emocional que causamos a

nos mesmos foi enorme. 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.

Ainda que seja da maior importância o propósito de fazer reparação aos outros, é igualmente necessário que tiremos de um exame de nossas relações pessoais toda a informação possível sobre nós e nossas dificuldades fundamentais. Em vista de que as relações deficientes com outros seres humanos quase sempre foram a causa imediata de nossas mágoas, inclusive de nosso alcoolismo, nenhum campo de investigação poderia render resultados mais satisfatórios e valiosos do que este. 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 ver essas falhas que eram básicas, falhas que, às vezes, eram responsáveis pela formação de nossa vida toda. A minuciosidade, descobrimos, nos recompensará - e nos recompensará bem. 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 “dano” de maneira prática, poderíamos dizer que é o resultado do choque entre instintos, que causam prejuízos físicos, mentais, emocionais ou espirituais às pessoas. Se estamos constantemente mal humorados, despertaremos 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 na mesma moeda.

Tais comportamentos grosseiros estão longe de ser um catálogo completo dos danos que causamos. Fiquemos a pensar nos menos palpáveis que podem, às vezes, ser igualmente prejudiciais. Suponhamos que em nossa vida familiar somos mesquinhos, irresponsáveis, insensíveis e frios. Suponhamos que somos irritáveis, críticos, impacientes e sem senso de humor, que esbanjamos atenções sobre um membro da família e negligenciamos os outros. Que acontece quando tentamos dominar a família inteira, seja por mão de ferro ou por um dilúvio de instruções minuciosas sobre como devem viver suas vidas hora por hora? Que acontece quando nos espojamos na depressão, a autopiedade saindo por todos

os poros e impomos isso a todos os que nos rodeiam? Tal relação de danos causados a outros – os tipos de danos que tornam difícil e freqüentemente insuportável o conviver conosco, alcoólicos ativos – poderia ser ampliada indefinidamente. Quando levamos traços de personalidade como estes para a oficina, o escritório e a companhia de nossos semelhantes, podemos causar danos quase tão extremos quanto aqueles que causamos no lar.

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 os 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 pensar 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 enxergar 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.

## **COMPARTILHANDO OS PASSOS**

“Não importa o que a vida fez conosco.

O que importa é o que faremos com aquilo que a vida fez conosco”.

Olhamos o passado e tentamos descobrir onde erramos. Surge assim o conhecimento de nós mesmos, o autoconhecimento do “eu”: - Como eu me julgo? Como eu gostaria de ser?

Relaciono as pessoas que prejudiquei através do Oitavo Passo e me disponho a reparar os danos causados. Surge a necessidade de sermos perdoados.

Mas o que é o perdão? É uma decisão? É uma atitude? Ou é uma forma de vida? O perdão é tudo isso ao mesmo tempo, porém: “busca tua verdade em teus sentimentos mais instintivos e escuta teu coração” – perdoa primeiro a si mesmo.



Que críticas de nós mesmos teremos que deixar de lado para que posamos nos perdoar?

Perdoar a si mesmo é provavelmente o maior desafio que podemos encontrar na vida. É o processo pelo qual aprendemos a nos amar e aceitar a nós mesmos.

O objetivo do perdão é a identificação de nossos enganos, temores, julgamentos e críticas que vêm nos mantendo presos no papel do próprio carcereiro.

Descobrimos através do Oitavo Passo a nossa verdade e nutrimos o respeito por que somos: - é o começo do fim do isolamento de nossos semelhantes e de Deus.

### **8º Passo:**

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

“ O começo do fim do isolamento”

Para entender o Oitavo Passo:

- Mamãe! Sara me bateu! Roberto berrou como um louco.
- Mas ele me chutou primeiro Sara se defendeu.
- Sim, mas ela pegou meu jogo.
- Ele não devia ser tão melindroso.

E por aí vai...

Isso parece familiar, não parece? Pois é, as crianças adoram culpar os outros por seus problemas e detestam aceitar responsabilidades.

De vez em quando, nós adultos as obrigamos a aceitar responsabilidade e as constrangemos a um pedido de desculpas forçado. Mas elas nunca dizem espontaneamente: “Sinto muito. Comportei-me mal. Errei”.

No Oitavo Passo começamos a crescer; a fazer o que as pessoas amadurecidas espiritualmente fazem: aceitar a responsabilidade de nossos atos, sem levar em conta o mal que os outros nos fizeram.

Por isso que no Sexto Passo é feita a advertência de que aquele Passo é o que separa os adultos dos adolescentes.

Se quero crescer tenho que ir em frente, a diferença de comportamento e do adolescente é a maturidade, é a capacidade de assumir a responsabilidade pelos atos praticados.

Por isso é que o Sétimo Passo nos fala de humildade, pois sem essa virtude primordial não conseguiremos ir em frente.

Até aqui em nossa caminhada só estivemos lidando com material nosso: o inventário do Quarto Passo era só nosso e de mais ninguém.

Nossas admissões no Quinto Passo foram de falhas nossas e de mais ninguém. Os defeitos de caráter do Sexto Passo e as imperfeições do Sétimo Passo também são nossos, de mais ninguém.

No Oitavo Passo, continuamos a nos examinar, porém levando em conta os que foram prejudicados por nós. Com a ajuda de um Poder Superior, recordamos os nomes e as fisionomias das pessoas que prejudicamos.

Nossa tarefa neste Passo é tão somente fazer uma relação de nomes, apreciando cuidadosamente cada um desses nomes com atenção e procurando perceber os diferentes tipos de reação que teremos com cada nome individualmente.

A alguns estremecemos, outros teimamos em achar que não deve fazer parte dessa lista e há ainda aqueles que achamos que somente nos prejudicaram.

A esta reação devemos ser cautelosas, pois podemos estar incorrendo no grave defeito da racionalização.

Esta reabertura das feridas emocionais, algumas velhas, outras talvez esquecidas e ainda outras, sangrentas e dolorosas, pode nos dar a impressão de ser uma operação desnecessária e sem propósito, porém, se formos firmes e precisamos ser, as vantagens de se continuar fazendo a lista vão se revelando e a dor irá diminuindo à medida que os obstáculos forem desaparecendo.

Segundo citação em nosso livro os Doze Passos e as Doze Tradições: “Tais obstáculos, contudo, são muito reais”.

O primeiro e um dos mais difíceis, diz respeito ao perdão.

Desde o momento em que examinamos um desentendimento com outra pessoa, nossas emoções se colocam na defensiva.

“Evitando encarar as ofensas que temos dirigido a outro costumamos salientar, com ressentimento, as afrontas que ele nos tem feito”.

Ao fazer a relação das pessoas às 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 nossas condutas desastrosas cara a cara perante àqueles que havíamos tratado mal.

Por que , lamentávamos simplesmente não esquecer o que passou? Será que não podemos deixar algumas pessoas de fora? Por que considerar todas?

Estas são algumas das prerrogativas que o medo conspira com o orgulho para impedir que façamos a lista completa. Isto sem contar que, não raro, nos passa pela cabeça que os únicos prejudicados fomos nós mesmos.

As armadilhas preparadas pelo nosso ego são muitas e devemos ter o cuidado de detectá-las e desarmá-las para que as mesmas não impeçam o nosso crescimento.

À medida que vamos vencendo o medo e o orgulho e nos damos conta de que a relação é necessária e nos vai fazer bem; pode nos ocorrer uma pergunta: - “Que tipos de danos podemos fazer às outras pessoas?”

“Podemos definir os danos como o choque entre instintos; os desejos que cada ser humano tem individualmente, principalmente nas áreas de segurança física e material, convívio social e sexual, que podem causar prejuízos materiais, emocionais e espirituais”.

Podemos dividir os danos em três grandes categorias:

Danos Materiais: Ações que afetaram um indivíduo de forma tangível, como, por exemplo, tomar dinheiro emprestado e não pagar conforme combinado, gastar exorbitante mente, pão durismo, gastar na tentativa de comprar amizade ou amor, fazer contratos e recusar-se a agir de acordo com o prescrito no mesmo, etc.

Danos Morais: Comportamento impróprio em ações e conduta morais ou éticas, envolvendo os outros em nossas más ações, dando maus exemplos para crianças, amigos ou quem quer que nos tome por modelo, estando preocupados com atividades egoísticas e completamente alheios às necessidades dos outros. Infidelidade conjugal, promessas quebradas, insultos verbais, mentiras, falta de confiança, etc.

Danos Espirituais: Atos de omissão por negligenciar nossas obrigações com nós mesmos, com a família, com a comunidade.

Por exemplo, não demonstrar gratidão para com aqueles que nos ajudaram, evitar progredir em áreas como as da saúde e educação, não dar atenção aos que fazem parte de nossas vidas, deixando de incentivá-los, etc.

As idéias fundamentais do Oitavo Passo:

Reparação: No contexto dos Doze Passos, a idéia de reparação é definida como reparar os danos do passado. A reparação pode ser tão simples quanto um pedido de perdão ou tão complexa quanto a reparação por prejuízos físicos ou financeiros.

Perdão: O perdão é parte essencial do Oitavo Passo.

Quando colocamos este Passo em ação e começamos a fazer uma lista das pessoas que prejudicamos, imediatamente pensamos nos danos que os outros nos causaram.

Talvez esta reação seja um mecanismo de defesa, um meio de evitar a admissão de culpa. Talvez não. Não importa porque nos sentimos assim. O importante é cuidarmos do problema.

Precisamos perdoar os que nos magoaram.

O perdão não é emoção. É decisão. Só pode ser real com a ajuda de Deus. Só Ele nos pode dar a graça, o desejo e a capacidade para eximir os que nos magoaram.

Sozinhos, deixamos o rancor, a amargura se infiltrarem e tomar conta.

O Oitavo Passo é o começo do fim do nosso isolamento de nossos semelhantes e de Deus.

(Fonte: Revista Vivência Nº 118 – Rogéria/MG)

PASSOS	VIRTUDES	SUPERAÇÃO	GANHOS	ORAÇÃO
<b>Primeiro Passo:</b> “Admitimos que éramos impotentes perante o álcool – que tínhamos perdido o domínio sobre nossas vidas”.	<i>Honestidade</i> <i>Coragem</i> <i>Abertura</i> <i>Confiança</i>	<i>Desconfiança</i> <i>Medo</i> <i>Arrogância</i>	<i>Construção de bases sólidas para edificação de nossa felicidade</i>	<i>Coloco minhas mãos nas suas...</i>
<b>Segundo passo:</b> “Viemos a acreditar que um Poder Superior a nós mesmos poderia devolver-nos à sanidade”.	<i>Esperança e Humildade</i> <i>Paciência</i> <i>Mente aberta</i> <i>Aceitação</i>	<i>Indiferença</i> <i>Auto-suficiência</i> <i>Preconceito</i> <i>desesperança</i>	<i>Deus nos levará de volta a sanidade. Nova Fé revigorante</i>	<i>Segura na mão de Deus...</i>
<b>Terceiro Passo:</b> “Decidimos entregar a nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus, na forma em que O concebíamos”.	<i>Fé e Disponibilidade</i> <i>Boa vontade</i> <i>Determinação</i>	<i>Vontade própria</i> <i>Egoísmo</i> <i>Teimosia</i>	<i>Dependência de Deus é liberdade de espírito</i>	<i>“Concedei-me Senhor”...</i>
<b>Quarto Passo:</b> “Fizemos Minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos”.	<i>Coragem</i>	<i>Vaidade, orgulho</i> <i>Avareza, Ira, Inveja, Ciúmes, Preguiça, medo</i>	<i>Busca da compreensão de nossos problemas</i>	<i>Prece de Cáritas</i>
<b>Quinto Passo:</b> “Admitimos perante Deus, perante nós mesmos e perante outro ser humano, a natureza exata de nossas falhas”.	<i>Integridade</i> <i>Confiança</i> <i>Humildade</i> <i>Honestidade</i>	<i>Desinflar o ego</i> <i>Solidão</i> <i>Auto piedade</i>	<i>Paz de Espírito</i> <i>Presença de Deus</i> <i>Reconhecer e corrigir defeitos</i>	
<b>Sexto Passo:</b> “Prontificamos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter”.	<i>Boa vontade/</i> <i>Estar pronto</i> <i>Paciência</i>	<i>Apego</i> <i>Vaidade</i>	<i>Maturidade</i> <i>Encontro com essencial</i> <i>Paz interior</i>	<i>Ando devagar... Pegadas areia</i>
<b>Sétimo Passo:</b> “Humildemente rogamos a Ele que nos livrasse de	<i>Humildade</i>	<i>Medo</i> <i>egocêntrico</i> <i>Orgulho</i>	<i>Esperança</i> <i>Para tudo há solução</i>	

nossas imperfeições”.		<i>Arrogância</i>	<i>Felicidade</i>	
<b>Oitavo Passo:</b> “Fizemos uma relação de todas as pessoas a quem tínhamos prejudicado e nos dispusemos a reparar os danos a elas causados”.	Auto disciplina Boa vontade	<i>Rancor/mágoas</i> <i>Projeções</i> <i>Medos</i> <i>Orgulho</i>	<i>Viver em paz</i> <i>Alívio</i> <i>Companheirismo e fraternidade</i>	

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

Juntamente com o nono Passo eles estão interligados, são Passos de “coragem e ação”. O quarto Passo foi essencial para que pudesse fazer neste Passo uma relação das pessoas que tinha prejudicado durante meu alcoolismo ativo, visualizando tudo o que já tinha escrito se tornou mais fácil descobrir a quem, quando e aonde tinha prejudicado. Considero este Passo um acabamento do quarto Passo, como se quisesse polir minha alma para que brilhasse mais. Havia uma carga negativa dentro de mim, por causa das vantagens que tinha tirado das pessoas em situações várias, dos danos que tinha lhes causado ou que tinha causado a mim mesmo, fossem eles materiais, morais ou emocionais. Continuamos neste Passo mudando nossas vidas para viver melhor, estamos motivados para praticá-lo e queremos nos livrar dos ressentimentos, remorsos e culpa do que fizemos por causa de nossas bebedeiras. Tomaremos cuidados ao fazer a relação destas pessoas, em lembrar se os danos que causamos não afetarão às mesmas se formos fazer tais reparações, ou seja, pode ser que ao fazê-las, em alguns casos, prejudiquemos ainda mais às pessoas envolvidas e a nós mesmos, refletiremos se quando iremos fazer as reparações não pioraremos a situação do outro ou a nossa, e quais poderão ser as conseqüências. Pode ser que haja pessoas que talvez nem estejam mais vivas, outras nem sequer tenhamos o endereço para contatá-las, e ainda outras podem ter mudado para longe de nós. Precisamos de um modo “real” estar dispostos a perdoar e ser perdoados, pode parecer fácil mas nem tanto, mais uma vez nosso orgulho estará posto à prova. Pode ser que as vezes a culpa seja da outra pessoa, mas talvez nós reagimos de maneira errada sob os efeitos do álcool, vivemos uma vida quase sempre na posição de auto-defesa, agredindo para não sermos agredidos. Havíamos admitido perante Deus, nós mesmos e um confidente todas as nossas falhas, e agora estaremos dispostos a fazer reparos aos que prejudicamos?, a resposta é “sim”, evoluímos positivamente para uma vida melhor, será o começo do fim, trata-se de nosso “crescimento espiritual” e da nossa reforma íntima como seres humanos, em nosso caso não nos convém fazer as coisas mais ou menos

ou pela metade, é tudo ou nada, igual à nossa doença que pode acordar se eu voltar a beber.

## **PASSO 8**

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

### **Fazendo Reparações – Êxodo 11.10-15 (pg. 97)**

Sistemas de famílias disfuncionais tendem a afetar pessoas de várias maneiras. Algumas pessoas passam a se considerar irresponsáveis e se condenam continuamente. Outras pessoas tendem a admitir que são irresponsáveis, mas se desculpam por todas as coisas que sofreram. Ainda outras sequer percebe seus comportamentos irresponsáveis, mas têm repetidos problemas com terceiros porque falham no respeito às propriedades destes.

A Bíblia afirma claramente: *“Se alguém pedir emprestado um animal, e este ficar doente ou morrer quando o seu dono não estiver presente, quem pediu emprestado deverá pagar o preço dele.”* (Êxodo 22.14) Davi escreveu: *“Os maus pedem emprestado e não pagam, mas os bons são generosos em dar.”* (Salmo 37.21)

A Bíblia nos conta que é importante assumir a responsabilidade pelas coisas que tomamos emprestadas. Quem sabe sintamos que somos seriamente condenados se temos algum problema com irresponsabilidade. A expressão traduzida por “os maus”, de fato, significa, uma pessoa que está moralmente errada ou uma pessoa que age maldosamente. Deus considera o comportamento irresponsável como má ação, que pode ser corrigida. Deus não nos vê como maus sem esperança. Independentemente do que fomos até aqui, ainda assim somos tidos como responsáveis pelo respeito à propriedade alheia. Precisamos levar em consideração as pessoas que prejudicamos por nossa negligência ou irresponsabilidade no uso da propriedade delas.

### **Pecados Involuntários – Levítico 4.1-28 (pg. 123)**

Enquanto permitimos que nossa vida fugisse do controle, provavelmente prejudicamos pessoas sem nos dar conta disso. De fato, grande parte da dor que causamos, possivelmente, tenha acontecido involuntariamente. No entanto, ainda

assim precisamos assumir a responsabilidade por nossos atos e fazer reparações.

Quando Deus deu os mandamentos, incluiu instruções sobre como lidar com erros e pecados intencionais. Ele ordenou *“que Moisés dissesse aos israelitas o que deveria fazer a pessoa que, sem querer, quebrasse uma das leis do Senhor e fizesse o que é proibido... Se uma pessoa do povo, sem querer, quebrar uma das leis de Deus e for culpada de fazer aquilo que o Senhor proibiu, logo que for avisada de que cometeu o pecado, trará como sua oferta a Deus uma cabra sem defeito, para tirar o pecado que cometeu.”*(Levítico 4.2,27-28) *“Pode acontecer que alguém, sem querer, peque e desobedeça a algum desses mandamentos que o Senhor Deus deu a Moisés... Se por ignorância o povo cometer um pecado, então apresentará um touro novo, que será completamente queimado como sacrifício... e eles serão perdoados; pois, sem quererem, cometeram um pecado e apresentaram ao senhor uma oferta para tirar o pecado.”*(Números 15.22-25)

Somos responsáveis pela maneira como nosso comportamento afeta outras pessoas. Isto é verdade mesmo que não nos demos conta do prejuízo causado. Esses pecados involuntários precisam ser reconhecidos e corrigidos tão logo os descobrimos. Deus perdoa todos os nossos pecados. No processo de recuperação, porém, precisamos ser responsabilizados pelos pecados, involuntários juntamente com os pecados mais evidentes.

### **Bodes Expiatórios – Levítico 16.20-22 (pg. 137)**

É natural esperar que as pessoas a quem prejudicamos terão um conceito melhor de nós se as procuramos para fazer reparações. Quem sabe tenhamos receio de que algumas pessoas jamais atualizarão sua opinião a nosso respeito, independentemente do que fazemos. Talvez de fato seja assim, especialmente se decidiram nos eleger como bodes expiatórios.

Antes da vinda de Cristo, o povo de Israel foi instruído a escolher um bode vivo que levaria

embora os seus pecados (Jesus se tornou nosso bode expiatório quando levou sobre si os nossos pecados.). o sacerdote colocava suas mãos sobre esse bode e conversava sobre ele todos os pecados do povo. *“Porá as mãos na cabeça do animal e confessará todas as culpas e faltas e todos os pecados dos Israelitas. Assim, Arão passará para a cabeça do bode os pecados do povo e então mandará o bode para o deserto. Será escolhido um homem para levar o animal, e ele o soltará no deserto. Assim, o bode irá para um lugar onde não mora ninguém, levando os pecados do povo.”*(Levítico 16.21-22)

Algumas das pessoas que prejudicamos nos usarão como seus bodes expiatórios. Já que as prejudicamos, elas sente-se com razão em nos mandar embora com um peso extra além daquele que já carregamos. Inconscientemente, elas colocam a culpa da sua dor sobre nós para que nós a levemos embora. Como bodes expiatórios delas, fazemos a função de remover algo com que elas são incapazes de lidar de outra maneira. Por causa disso, talvez nunca nos acolham. Devemos estar preparados para esse tipo de resposta e nos dar conta de que o comportamento delas diz mais a respeito delas do que a nosso respeito.

### **Superando a Solidão: *Eclesiastes 4.9-12* (pg. 745)**

Solidão e isolamento caminham juntos com a culpa e a vergonha que sentimos a respeito de quem somos e o que fizemos. Podemos nos sentir tão separados dos outros, que nos sentimos sozinhos quando estamos ao redor de outras pessoas. Culpa, medo de ser machucado e ódio de si mesmo podem nos tornar incapazes de acreditar no amor que outros têm por nós. Podemos nos sentir totalmente sozinhos nesta luta, inclusive quando há pessoas ao nosso lado querendo ajudar. Estar desejoso de aceitar o amor delas faz parte da preparação para indenizar os prejuízos.

O sábio rei Salomão observou: *“É melhor haver dois do que um, porque duas pessoas trabalhando juntas podem ganhar muito mais. Se uma delas cai, a outra a ajuda a se levantar. Mas, se alguém está sozinho e cai, fica em má situação porque não tem ninguém que o ajude a se levantar. Se faz giro, dois podem dormir juntos e esse esquentar; mas um sozinho, como é que vai se esquentar? Dois homens podem resistir ao ataque que derrotaria um deles se estivesse sozinho. Uma corda de três cordões é difícil de arrebentar”*(Eclesiastes 4.9-12).

A solidão pode nos quebrar e derrotar no processo de recuperação. Quando nos preparamos para fazer correções, também precisamos preparar nosso coração para aceitar qualquer amor, apoio ou amizade que nos é oferecido como retorno. Esses relacionamentos de apoio, juntamente com a mão de apoio de Deus, fortalecerão nossa vida consideravelmente. Com nossos amigos e com Deus juntando-se a nós para formar uma “corda de três cordões”, não seremos facilmente despedaçados ou desvia dores do caminho da recuperação.

### **Perdoados Para Perdoar: *Mateus 18.23-35* (pg. 1093)**

Fazer uma lista de todas as pessoas às quais ofendemos, provavelmente, provoque uma atitude defensiva natural. A partir de cada nome que escrevemos,



começará a se formar outra lista mental: uma lista do que foi feito de mal contra nós. Como podemos lidar com o ressentimento que guardamos contra os outros e, assim, corrigir os nossos erros?

Jesus contou esta história: *“Um rei... resolveu fazer um acerto de contas com os seus empregados. Logo no começo trouxeram um que lhe devia milhões de moedas de prata.”*(Mateus 18.23-24) O homem suplicou por perdão porque não tinha como pagar. *“O patrão teve pena dele, perdoou a dívida e deixou que ele fosse embora. O empregado saiu e encontrou um dos seus companheiros de trabalho que lhe devia cem moedas de prata. Ele pegou esse companheiro pelo pescoço e começou a sacudi-lo, dizendo: ‘Pague o que me deve!’* (Mateus 18.27-28) E o rei ficou sabendo disso. *“Aí o patrão chamou aquele empregado e disse: ‘Empregado miserável! Você me pediu, e por isso eu perdoei tudo o que você me devia. Portanto, você deveria ter pena do seu companheiro, como eu tive pena de você.’ O patrão ficou com muita raiva e mandou o empregado para a cadeia a fim de ser castigado até que pagasse toda a dívida. E Jesus terminou, dizendo: ‘É isso o que o meu Pai, que está no céu, vai fazer com vocês se cada um não perdoar sinceramente o seu irmão.’”* (Mateus 18.32-35)

Quando pensamos em todas as coisas de que Deus nos perdoou, faz sentido também perdoar os outros. Isso nos livra da tortura de um ressentimento que corrói. Não podemos mudar o que os outros fizeram contra nós, mas podemos perdoar as suas ações e estar dispostos a corrigir o erro.

**O Fruto do Perdão:** *2 Coríntios 2.5-8 (pg. 1339)*

Algumas das nossas ações terão merecido desaprovação e, possivelmente, terão sido o motivo que tenha levado outros a deixar de nos amar. Descobrimos que algumas pessoas nos amam só se puderem aprovar a nossa conduta. Talvez tenhamos lutado contra o ressentimento em relação a elas porque sentimos que tentaram nos castigar. Se os nossos “pecados” se tornaram públicos, podemos pensar que perdemos o amor de todos os que desaprovam as nossas ações. Esse medo do desprezo pode evitar que tentemos reparar o dano que causamos.

Na jovem igreja de Corinto, um homem foi expulso da congregação quando os seus pecados se tornaram públicos. Depois de mudar e de tentar reparar o dano causado, alguns se negaram a recebê-lo de volta na igreja. O apóstolo disse aos crentes: *“Mas, se alguém fez com que alguma pessoa ficasse triste... Basta o castigo que a maioria já deu a ele. Agora vocês devem perdoá-lo e animá-lo para que ele não fique tão triste, que acabe caindo no desespero. Por isso peço que façam com que ele tenha a certeza de que vocês o amam.”*(2 Coríntios 2.5-8) Algumas pessoas seguirão esse conselho e reafirmarão o amor delas quando você for ao encontro delas.

Algumas pessoas responderão com perdão, estímulo, aceitação e amor. Isso nos ajudará a passar por cima da tristeza, da amargura e do desânimo que possamos sentir. O perdão dessas pessoas nos ajudará a seguir adiante com a recuperação.

### **Colhendo o que Plantamos: Gálatas 6.7-10 (pg. 1363)**

Quando estamos em recuperação, aprendemos a aceitar a responsabilidade pelas nossas ações, mesmo que sejamos impotentes perante a nossa adicção. Percebemos que todas as nossas ações produzem conseqüências. Alguns de nós nos enganamos pensando que podemos escapar das conseqüências do que fizemos. Mas, com o tempo, fica evidente que Deus vê a responsabilização como um elemento necessário para se poder viver saudavelmente.

*“Não se enganem: ninguém zomba de Deus. O que uma pessoa plantar, é isso mesmo que colherá. Se plantar no terreno da sua natureza humana, desse terreno colherá a morte. Porém, se plantar no terreno do Espírito de Deus, desse terreno colherá a vida eterna.” (Gálatas 6.7-8)*

A lei sobre o semear e colher também pode ser benéfica para nós. Deus falou por meio do profeta Oséias: *“Preparem os campos para a lavoura, semeiem a justiça e colham as bênçãos que o amor produzirá. Pois já é tempo de vocês se voltarem para mim, o Senhor, e eu farei chover sobre vocês a chuva da salvação.”*(Oséias 10.12)

Deus diz que sempre colheremos o que semeamos. Até depois de termos sido perdoados, devemos lidar com as conseqüências das nossas ações. É possível que leve tempo para terminar com a colheita de conseqüências negativas do nosso passado, mas não podemos permitir que isso nos desanime. Elaborar uma lista de pessoas às quais prejudicamos é um passo para o plantio de boas sementes. Com o tempo, veremos como começa a crescer uma boa colheita.

## **8º PASSO**

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

O oitavo passo pede que o alcoolista faça uma retrospectiva sobre as suas relações pessoais, avaliando quem e quanto as pessoas foram prejudicadas pelo seu comportamento enquanto bebia. Pode ser grande a tentação de justificar ofensas quando o outro também agrediu, mas é preciso lembrar que o comportamento do alcoolista muitas vezes agravava os defeitos dos outros. Outra dificuldade que se apresenta é que "... a perspectiva de chegar a visitar ou mesmo escrever às pessoas envolvidas, agora nos parecia difícil, sobretudo quando lembrávamos a desaprovação que a maioria delas nos encarava" (p. 70). Assim que se inicia este exame "... suas grandes vantagens vão se revelando tão rapidamente que a dor irá diminuindo à medida que os obstáculos, um a um, forem desaparecendo" (Os Doze Passos, p. 70). Um dos obstáculos mais difíceis que surge é o perdão. As afrontas que os outros possam ter cometido freqüentemente prestam-se para minimizar ou esquecer as que o alcoolista a eles infligiu.

Muitas pessoas tiveram seus problemas agravados pelo comportamento do alcoolista. Se a idéia é pedir perdão, então, começar perdoando aos outros pode ser um bom início.

Outro forte obstáculo é a perspectiva de entrar em contato com as pessoas envolvidas. Algumas nem sabem que foram prejudicadas. Medo e orgulho também procuram impedir que seja feita uma relação de todas as pessoas. Alguns alcoolistas podem pensar que não chegaram a prejudicar ninguém e acreditam que apenas um pedido banal de desculpas será suficiente. Esta posição só poderá ser alterada pela análise profunda e honesta das motivações e ações.

É importante que se obtenha de um exame das relações pessoais toda informação possível a respeito de si próprio e de suas dificuldades básicas. Estas informações trarão resultados valiosos.

Quanto aos danos, inicialmente é apresentada uma definição da palavra 'dano':

"... é o resultado do choque entre instintos, que causam prejuízos físicos, mentais, emocionais ou espirituais às pessoas" (Os Doze Passos, p. 72). Vários tipos de danos são citados, como privar os outros de seus bens materiais, da sua segurança emocional e paz de espírito; prejuízos provocados por um comportamento retalia dor, irresponsável e frio; etc.

Após a revisão da área das relações humanas, a percepção dos traços da personalidade que mais prejuízos trouxeram aos outros, pode-se buscar na memória quais foram as pessoas que foram ofendidas. É preciso que o alcoolista verifique as coisas que fez, ao mesmo tempo em que desculpa as ofensas contra

ele feitas pelos outros. Julgamentos extremos devem ser evitados, tanto de um lado, como do outro.

## **NÓS NOS TORNAMOS DISPOSTOS**

**Neste momento, estamos tentando pôr em ordem nossas vidas.**

**Mas, isto não é um fim em si.**

Como posso, facilmente, ficar mal-orientado ao aproximar-me do Oitavo Passo! Desejo ser livre e transformado de alguma maneira pela prática do Sexto e Sétimo Passos. Agora, mais do que nunca, sou vulnerável ao egoísmo e à minha agenda oculta. Preciso cuidar de lembrar que a auto-satisfação, algumas vezes proveniente do perdão das pessoas que prejudiquei, não é meu verdadeiro objetivo. Torno-me disposto a fazer reparações, sabendo que através deste processo sou corrigido e ajustado de seguir adiante, conhecer e desejar a vontade de Deus para mim.

**“FIZEMOS UMA RELAÇÃO...”**

**“Fizemos uma relação de todas as pessoas a quem tínhamos prejudicado...”**

Quando me aproximei do Oitavo Passo, fiquei pensando como poderia relacionar todas as coisas que tinha feito a outras pessoas, já que havia muitas pessoas e algumas delas nem estavam mais vivas. Algumas das dores que infligi não eram tão graves, mas realmente me aborreciam. O mais importante deste Passo era tornar-me disposto a fazer o que precisasse para reparar os danos o melhor que pudesse nesta hora em particular. Onde há uma vontade há um caminho, assim, se quero me sentir melhor, preciso livrar-me dos sentimentos de culpa que tenho. Uma mente em paz não tem espaço para sentimentos de culpa. Com a ajuda de meu Poder Superior, se sou honesto comigo mesmo, eu posso limpar a minha mente destes sentimentos.

**“... DE TODAS AS PESSOAS QUE TINHAMOS PREJUDICADO...”**

**“... e nos dispusemos a reparar os danos causado a elas.”**

Uma das palavras-chave do Oitavo Passo é a palavra “todos”.

Não tenho a liberdade de selecionar alguns nomes para a relação e deixar outros de lado. É uma relação de todas as pessoas a quem prejudiquei. Posso ver imediatamente que este Passo está ligado ao perdão porque, se não estou

disposto a perdoar alguém, há poucas chances de colocar seu nome na lista. Antes de colocar o primeiro nome da lista, fiz uma pequena oração: “Perdôo a qualquer um e a todos que tenham me prejudicado, em qualquer tempo e sob quaisquer circunstâncias”.

É bom para mim contemplar uma pequena, mas muito significativa palavra, cada vez que é feita Oração do Pai Nosso. A palavra é “como”. Eu digo, “Perdoai as nossas ofensas, assim “como” nós perdoamos àqueles que nos ofenderam.” Neste caso, “como” significa “da mesma maneira”. Estou pedindo para ser perdoado da mesma maneira que perdôo aos outros.

Quando digo esta parte da oração, se estou abrigando ódio ou ressentimentos, estou chamando por mais ressentimentos, quando deveria estar chamando o espírito do perdão.

## **REDOBRANDO NOSSOS ESFORÇOS**

**Até certo ponto, tal exame já foi feito quando fez o inventário moral, mas agora chegou a hora em que deveria dobrar seus esforços para ver quantas pessoas feriu e de que forma.**

À medida que continuo a crescer em sobriedade, me torno mais consciente de mim mesmo como uma pessoa de valor. Neste processo, sou mais capaz de ver os outros como pessoas e, com isto, vem a percepção de que são pessoas a quem magoei nos meus dias de bebida. Eu não mentia apenas, mentia sobre Tom.

Não enganava apenas, enganava Joe. O que parecia serem atos impessoais, foram na realidade afrontas pessoais, porque foram pessoas – pessoas de valor – a quem prejudiquei. Preciso fazer alguma coisa a respeito das pessoas que magoei para que possa desfrutar de uma sobriedade cheia de paz.

## **REMOVENDO “O VENENO”**

**“O inventário moral é um exame ousado dos danos que nos ocorreram durante a vida, e um sincero esforço para vê-los em sua verdadeira perspectiva. Ele tem o efeito de tirar o “veneno” de dentro de nós, a substância emocional que abate ou inibe ainda mais.”**

Minha lista do Oitavo Passo costumava lançar-me em um redemoinho de ressentimentos. Após quatro anos de sobriedade, estava bloqueado pela negação ligada a um relacionamento abrasivo ainda existente. O debate entre o medo e o orgulho diminuiu quando as palavras do Passo se moveram de minha cabeça

para meu coração. Pela primeira vez em anos abri minha caixa de pintura e esparramei uma raiva honesta, uma explosão de vermelhos, pretos e amarelos. Enquanto olhava o desenho, lágrimas de alegria e alívio desciam pelo meu rosto. Na minha doença, eu tinha abandonado minha arte, uma punição auto infligida muito maior que qualquer outra de fora. Na minha recuperação, aprendi que a dor de meus defeitos é a própria substância que Deus usa para limpar meu caráter e me deixar livre.

## **OLHAMOS PARA O PASSADO**

**Primeiro, olhamos para o passado e tentamos descobrir onde erramos: então, fazemos uma enérgica tentativa de reparar os danos que tenhamos causado.**

Como um viajante na nova e excitante viagem de recuperação de A. A., experimentei uma recém-achada paz de espírito, e o horizonte apareceu claro e brilhante, ao invés de obscuro e confuso. Rever minha vida para descobrir onde tinha errado parecia ser uma tarefa árdua e perigosa. Era doloroso parar e olhar para trás. Tinha medo de tropeçar! Não poderia tirar o passado da minha mente e apenas viver em meu novo presente dourado? Percebi que aqueles, a quem tinha prejudicado no passado, permaneciam entre mim e meu desejo de continuar minha viagem para a serenidade. Tive que pedir por coragem para encarar essas pessoas em minha vida que ainda vivem na minha consciência, para reconhecer e tratar a culpabilidade que suas presenças produziam em mim. Tive que olhar aos danos que fiz e tornar-me disposto a fazer reparações. Somente então minha viagem do espírito poderia recomeçar.

## **UMA VASSOURA LIMPA**

**... e, em terceiro lugar, havendo desta forma limpado 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 conhece-nos.**

Quando olhei para o Oitavo Passo, tudo o que foi pedido para completar com sucesso os sete passos anteriores veio junto: coragem, honestidade, sinceridade, disposição e meticulosidade. Não poderia reunir a força requerida para esta tarefa no começo, e é por isso que está escrito neste Passo: “nos dispusemos...”

Precisava desenvolver a coragem para começar, a honestidade para ver onde eu estava errado, um desejo sincero de colocar as coisas em ordem, precisava ser

meticuloso ao fazer a relação e precisava ter disposição para assumir os riscos exigidos para a verdadeira humildade. Com a ajuda de meu Poder Superior, para desenvolver estas virtudes, completei este Passo e continuei movendo-me para adiante na minha busca de um crescimento espiritual.

## **REPARANDO OS DANOS**

**Tentamos varrer o entulho acumulado como resultado de nosso esforço em viver na teimosia e dirigir sozinhos o espetáculo. Se não temos vontade de fazê-lo, pedimos para que ela nos chegue.**

**Lembremo-nos de que, a princípio, estávamos dispostos a fazer todo o possível para vencer o álcool.**

Fazer uma relação das pessoas a quem prejudiquei não foi uma coisa particularmente difícil. Elas apareceram no meu inventário do Quarto Passo: pessoas de quem eu tinha ressentimentos, reais ou imaginários e a quem tinha magoado por atos de retaliação. Para minha recuperação ser completa, acreditava que não era importante para aqueles que legitimamente tinham me magoado, fazer-me reparações.

O que é importante no meu relacionamento com Deus é que permaneço perante Ele, sabendo que fiz todo o possível para reparar os danos que causei.

## **NÃO MAGOAMOS NINGUÉM?**

**Alguns de nós contudo, tropeçamos em obstáculo bem diferente. Apegamo-nos à tese de que, quando bebíamos nunca ferimos ninguém, exceto nós mesmos.**

Este Passo parecia muito simples. Identifiquei várias pessoas a quem tinha magoado, mas elas não estavam mais disponíveis. Porém, estava inquieto sobre o Passo e evitava conversas a respeito. Eventualmente aprendi a investigar este Passo e áreas de minha vida que me deixavam desconfortável. Minha pesquisa mostrou meus pais, que tinham sido muito magoados por eu ter ficado isolado deles; meu empregador, que se preocupava com as minhas faltas, os meus lapsos de memória, meu mau-humor; os amigos, que evitava sem dar explicações. À medida que encarei a realidade dos danos que tinha feito, o Oitavo Passo assumiu um novo significado. Não estou mais desconfortável e me sinto limpo e leve.

## **EU TINHA ME DESLIGADO**

**Poderíamos, então, perguntar a nós mesmos: o que queremos dizer quando falamos em “prejudicar” as outras pessoas?**

**Que tipos de “danos” se fazem às pessoas, afinal? Para definir a palavra “dano” de maneira prática, poderíamos dizer que é o resultado do choque entre instintos, que causa prejuízos físicos, mentais, emocionais ou espirituais às pessoas.**

Eu tinha assistido a reuniões sobre o Oitavo Passo, sempre pensando: “Realmente não magoei muitas pessoas, magoei principalmente a mim mesmo”. Mas quando escrevi a minha relação, não era tão curta como pensava. Ou gostava de você, ou não gostava, ou precisava de alguma coisa de você – era simples assim. As pessoas não faziam o que eu queria e os relacionamentos íntimos ficavam na contramão devido às exigências pouco razoáveis de meus parceiros. Estes eram “pecados de omissão”? Devido a bebida eu tinha me “desligado” – nunca estando ali para outras pessoas ou tomando parte em suas vidas. Que bênção tem sido olhar estes relacionamentos, fazer meus inventários calmamente, sozinho com o Deus do meu entendimento e sair diariamente, com a disposição de ser honesto e franco em meus relacionamentos.

## **REPARANDO O DANO**

**Em muitas instâncias descobriremos que, mesmo que o dano causado aos outros não tenha sido grande, o dano emocional que causamos a nós mesmos foi enorme.**

Você já pensou que o dano causado a um sócio nos negócios ou talvez a um membro da família foi tão leve que não merece na realidade um pedido de desculpas, porque eles nem vão se lembrar do fato? Se essa pessoa e o erro feito a ela, continuam vindo ao pensamento, causando inquietação ou talvez um sentimento de culpa, então eu coloco o nome desta pessoa no topo da minha “relação de reparações” e me predisponho a fazer uma apologia sincera, sabendo que me sentirei calmo e relaxado sobre essa pessoa, assim que esta parte importante de minha recuperação esteja cumprida.

## **SARANDO**

**Embora, às vezes, totalmente esquecidos, os conflitos emocionais que nos prejudicaram se ocultam e permanecem em lugar profundo, abaixo do nível de consciência.**



Somente pela ação positiva posso remover os restos de culpa e vergonha causados pelo álcool. Durante meus infortúnios, quando bebia, meus amigos me diziam: “Por que você está fazendo isto? Você está somente se prejudicando.”

Pouco eu sabia de como eram verdadeiras estas palavras.

Embora tenha prejudicado a outros, o meu comportamento causou graves feridas à minha alma. O Oitavo Passo me ofereceu uma maneira de perdoar a mim mesmo. Aliviam-se muitos dos meus danos escondidos quando faço a relação daqueles a quem prejudiquei. Fazendo reparações, liberto a mim mesmo de pesos, contribuindo assim para minha recuperação.

## **UM QUADRO DE REFERÊNCIA**

**Voltemos mais uma vez à nossa relação (inventário). Esquecendo os maus tratos que os outros praticaram, procuramos resolutamente nossos próprios erros. Onde fomos egoístas, desonestos, interesseiros e medrosos?**

Existe uma liberdade maravilhosa em não precisar de aprovação constante dos colegas de serviço ou das pessoas que eu amo. Gostaria de ter conhecido a respeito deste Passo antes, porque uma vez que desenvolvi um quadro de referência, me senti capaz de fazer a coisa certa a seguir, sabendo que a ação se ajustava à situação e que esta era a coisa apropriada a fazer.

## **EM DIREÇÃO À LIBERDADE EMOCIONAL**

**Em vista de que as relações deficientes com outras pessoas quase sempre foram a causa imediata de nossas mágoas, inclusive de nosso alcoolismo, nenhum campo de investigação poderia render resultados mais satisfatórios e valiosos do que este.**

A boa disposição é uma coisa peculiar para mim, porque com o tempo, parece vir primeiro com consciência e, depois com uma sensação de desconforto, fazendo-me querer tomar alguma decisão. Quando reflito em praticar o Oitavo Passo, minha disposição de fazer reparações aos outros vem como um desejo de perdão, a outros e a mim mesmo. Senti o perdão para os outros após tornar-me cômico de minha parte nas dificuldades dos relacionamentos. Desejava sentir a paz e a serenidade descritas nas promessas. Praticando os primeiros Sete Passos, fiquei sabendo quem tinha prejudicado e que eu tinha sido meu pior inimigo. A fim de restaurar meus relacionamentos com meus semelhantes, sabia

que precisava mudar. Desejava viver em harmonia comigo mesmo e com os outros, para que pudesse também ter uma vida de liberdade emocional. O começo do fim de meu isolamento – de meus companheiros e de Deus – veio quando escrevi minha relação do Oitavo Passo.

**(Fonte: Reflexões Diárias – paginas: 223-229-230-231-232-233-234-235-236-237-238-239-240-241)**